

Частное учреждение образования  
«Институт современных знаний имени А. М. Широкова»

Факультет искусств  
Кафедра художественного творчества и продюсерства

СОГЛАСОВАНО  
Заведующий кафедрой  
Бычкова Н. В.

---

28.06.2024 г.

СОГЛАСОВАНО  
Декан факультета  
Кузьминич Т. В.

---

28.06.2024 г.

## СЦЕНИЧЕСКОЕ ДВИЖЕНИЕ

*Электронный учебно-методический комплекс  
для обучающихся специальности  
6-05-0215-02 Музыкальное искусство эстрады  
(профилизация: Пение)*

Составитель  
Яковлева А. С., преподаватель кафедры художественного творчества и продюсерства Частного учреждения образования «Институт современных знаний имени А. М. Широкова»

Рассмотрено и утверждено  
на заседании Совета факультета искусств  
протокол № 10 от 28.06.2024 г.

УДК 792(075.8)  
ББК 85.3я73

Р е ц е н з е н т ы:

кафедра музыкально-педагогического образования учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка» (протокол № 18 от 28.06.2024 г.);

*Дожина Н. И.*, завкафедрой музыкально-теоретических дисциплин учреждения образования «Белорусский государственный университет культуры и искусств», кандидат искусствоведения, доцент.

Рассмотрено и рекомендовано к утверждению  
кафедрой художественного творчества и продюсерства  
(протокол № 11 от 28.06.2024)

**С92 Яковлева, А. С.** Сценическое движение : учеб.-метод. комплекс для обучающихся специальности 6-05-0215-02 Музыкальное искусство эстрады (профилизация: Пение) [Электронный ресурс] / Сост. А. С. Яковлева. – Электрон. дан. (0,9 Мб). – Минск : Институт современных знаний имени А. М. Широкова, 2025. – 179 с.

Систем. требования (миним.) : Intel Pentium (или аналогичный процессор других производителей) 1 ГГц ; 512 Мб оперативной памяти ; 500 Мб свободного дискового пространства ; привод DVD ; операционная система Microsoft Windows 2000 SP 4 / XP SP 2 / Vista (32 бит) или более поздние версии ; Adobe Reader 7.0 (или аналогичный продукт для чтения файлов формата pdf).

Номер гос. регистрации в РУП «Центр цифрового развития» 1182440267 от 30.10.2024 г.

Учебно-методический комплекс представляет собой совокупность учебно-методических материалов, способствующих эффективному формированию компетенций в рамках изучения дисциплины «Сценическое движение».

Для студентов вузов.

ISBN 978-985-547-479-2

Ó Институт современных знаний  
имени А. М. Широкова, 2025

## Введение

Профессиональная деятельность певца эстрады является одной из сложных творческих профессий. Художественность исполнения и пластическая выразительность артиста в вокальном номере, предполагают высочайший уровень владения синтезом искусства пения и приемами театрализации, что требует от исполнителя огромного напряжения физических сил, воли, памяти, внимания.

В современном мире музыкальной индустрии успешное выступление вокалиста требует не только безупречных вокальных данных, но и умения владеть своим телом и эффективно взаимодействовать с аудиторией через сценическое движение. В силу этого к способности сохранения фонетической ясности вокальной речи, яркого, полетного звучания голоса должно присоединиться умение певца активно двигаться (танцевать) без снижения качества вокального исполнения, тем самым обеспечивая ему возможность реализации своих художественных намерений. Таким образом, учебная дисциплина «Сценическое движение» становится важнейшим компонентом подготовки студентов-вокалистов, формируя у них комплекс необходимых навыков для полноценного профессионального развития.

Формирование пластической выразительности будущего специалиста происходит на практических занятиях сценического движения и становится значимым в системе взаимосвязи пения и свободного владения телом, при естественном состоянии артиста, исключив его излишнюю напряженность.

Овладевая профессиональными качествами, в разработку учебно-методического комплекса введена методика, направленная на развитие психофизических и двигательных способностей обучающихся, практическое освоение ими специальных сценических навыков как необходимого средства достижения профессиональной выразительности на сцене.

Значительное место в освоении дисциплины занимают темы по общеразвивающему тренингу, целенаправленным физическим действиям, ритмичности и музыкальности, скорости и темпо-ритма физического действия, работа с предметом, работа над художественным образом и упражнения на развитие ре-

чевой и вокально-двигательной координации, общегражданского этикета и стилизованных особенностей в поведении западноевропейского и русского общества XVI–XIX вв., а также разработка пластических этюдов. Учебная дисциплина «Сценическое движение», как часть образовательного процесса, в первую очередь направлена на развитие у исполнителей способности выразительно передавать эмоции и содержание музыкальных произведений через пластику тела и жесты. Это особенно актуально в эстрадной музыке, где визуальная составляющая выступления нередко играет столь же важную роль, как и вокальное мастерство. Умение уверенно и гармонично двигаться на сцене позволяет вокалисту создавать запоминающиеся образы, привлекать внимание зрителей и устанавливать с ними эмоциональную связь.

Учебно-методический комплекс «Сценическое движение» написан для студентов специальности 6-05-0215-02 Музыкальное искусство эстрады (профилизация: Пение) и включает курс из практических занятий, перечни заданий для подготовки к самостоятельной работе, зачетам и экзаменам, программу учебной дисциплины и список рекомендованной литературы.

Целью преподавания учебной дисциплины является приобретение теоретических знаний и практических навыков в области сценического движения, связанных со спецификой эстрадного пения.

Задачами учебной дисциплины являются:

- изучение комплекса умений и навыков в области сценического движения и применение их в условиях сцены;
- обучение студентов основам актерского мастерства, развитие пластичности и выразительности движений, а также обучение синхронизации пения и движения для лучшего владения телом с целью создать гармоничное визуальное впечатление для зрителей.

Структура УМК построена по принципу освоения практических навыков на основе теоретических знаний. Такой подход обеспечивает комплексную теоретическую и практическую подготовку выпускника к активной творческой профессиональной деятельности в области музыкального искусства эстрады.

Структурными элементами научно-методического обеспечения, объединенными в УМК, являются учебно-программная, учебно-методическая документация, а также информационно-аналитические материалы.

В теоретическом разделе учебно-методического комплекса описано содержание аудиторной работы студентов, где даны основные понятия о специфике освоения сценического движения, а также о технике безопасности и гигиена на практических занятиях по учебной дисциплине «Сценическое движение».

В практическом разделе освещается практическая часть аудиторной работы студентов, где представлен комплекс индивидуальных и групповых упражнений и методические рекомендации по их выполнению.

Раздел контроля знаний представлен характеристикой примерные требования и перечень вопросов для подготовки к зачетам и экзаменам.

Вспомогательный раздел содержит учебную программу по учебной дисциплине «Сценическое движение», список рекомендуемой основной и дополнительной литературы.

# 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. Содержание аудиторной работы студентов: теоретическая часть

Сценическое движение – одна из важнейших дисциплин, воспитывающих внешнюю технику артиста. Основы сценического движения необходимо рассматривать в тесной связи со сценическим действием, т.е. мастерством актера, которое основывается на учении Станиславского и трудах психологов и физиологов.

Люди, избравшие профессиональной деятельностью искусство сцены, должны обладать высокой общей культурой, правильным и стойким мировоззрением, должны знать законы творческого процесса, владеть этими законами, обладать всеми технологическими навыками своего искусства.

Верно направить работу каждого исполнителя, установить его взаимодействие с постановочной группой, найти верные выразительные средства, добиться подлинно высокого творческого звучания вокального номера на каждом концерте – вот те задачи, которые стоят перед работниками театрального искусства. Практическое решение этих задач во многом определяется совершенствованием пластической культуры артиста на занятиях учебной дисциплины «Сценическое движение».

Движенческое воспитание и образование в дисциплине «Сценическое движение» начинается с выполнения своеобразных гамм и технических этюдов, а затем постепенно с их помощью решаются простые, а затем и сложные сценические задачи.

Смысл подобной методики – в создании своеобразного «мостика» от техники движений к умению самостоятельно пользоваться этой техникой при исполнении вокального номера в концерте.

### *Задачи учебной дисциплины:*

- освоить теоретические и практические основы учебной дисциплины «Сценическое движение»;
- ознакомить с анатомо-физиологическими особенностями человека;
- развить физические качества опорно-двигательного аппарата;
- добиться мышечной свободы, а также гармоничного распределения своего тела в пространстве при взаимодействии с партнерами;
- повысить психофизическую стабильность во время выполнения сложно координированных упражнений на координацию, сценических переносок и поддержек;
- повысить функционирование всех видов памяти (моторной, слуховой, эмоциональной) при выполнении творческих задач;
- достигать пластической выразительности передаваемых образов;
- изучить правильное понимание и ощущение своего тела в пространстве согласно динамической градации темпо-ритмического рисунка;
- повысить психическую реактивность на смену настроения и самочувствия в предлагаемых обстоятельствах;
- развить у студента гармоническое, логическое и эстетическое единство в выстраивании мизансцены;
- освоить специальные сценические навыки, как необходимое средство достижения профессиональных качеств техники артиста на сцене;
- развивать координацию движений при выполнении элементов оригинального жанра (жонглирование, работа с тростью);
- научить пластическому построению мизансцены, сценического этюда, композиции;
- развить речевую и вокально-двигательную координацию;
- перенос специальных навыков и умений по сценическому движению из тренировочных элементов на сценическую площадку для пластической выразительности артиста.

Раздел общефизического тренинга воспитывает у обучающихся волю, память, выносливость. При различной структуре физических упражнений и их темпо-ритмической модуляции создаются естественные предпосылки органической координации движений во время ходьбы, во время бега, во время прыжков, во время выполнения кувырков (кульбитов).

Раздел «Развитие вокально-двигательной координации» рассматривает взаимодействие сложнокоординированных физических движений с голосо-речевым аппаратом. Это проявляется в постановке диафрагмального дыхания и его органичного взаимодействия с голосо-речевым аппаратом.

При этом не будем забывать, что главным материалом актерского искусства является сценическое действие, т.е. движение актера с точки зрения целей персонажа. Как видим, две составляющих присутствуют в понятии сценического действия: движения актера, как физическая составляющая и цель персонажа, как сложная психическая составляющая.

Симбиоз сценического движения и мастерства актера заключается в том, насколько разнообразно может двигаться актер и насколько широким диапазоном целей персонажа он может увлечься. Иначе говоря, важно, чтобы движения актера были максимально выразительными, т.е. максимально выражали его намерения с позиций художественного замысла.

Театральная педагогика занимается этой проблемой как школой «оправдания». Необходимо научить актера оправдывать любой разнообразный набор движений. Оправдать значит, в данном случае присвоить через «если бы» новую логику поведения, как последовательность движений к определенным целям. Сам процесс оправдания, т.е. психологическая составляющая процесса это прерогатива предмета «актерское мастерство», ее же техническая составляющая, движение тела актера, есть прерогатива дисциплины «Сценическое движение».

Значит, с одной стороны, необходимо заняться освоением различных диапазонов и характеристик движений тела актера, а с другой – эти движения должны выражать определенные сценические задачи. Для этого необходимо

знать законы сценической выразительности тела человека и трехмерного пространства, в котором оно выражается.

Таким образом, подводя итог, можно сказать, что учебная дисциплина «Сценическое движение» воспитывает у обучающихся ряд важных качеств и навыков, которые являются неотъемлемыми для успешной карьеры в эстрадном искусстве. В частности, она развивает следующие аспекты:

1. **Выразительность и пластичность.** Студенты учатся использовать свое тело для передачи эмоций, настроения и смыслов, заложенных в музыкальном произведении, что помогает создавать более глубокие и выразительные выступления.
2. **Уверенность в себе.** Регулярные занятия сценическим движением помогают вокалистам чувствовать себя более уверенно на сцене, что способствует уменьшению стресса и волнения перед выступлениями.
3. **Физическая выносливость и гибкость.** Упражнения и тренировки улучшают физическую форму, выносливость и гибкость, что необходимо для выполнения сложных хореографических элементов и активных сценических номеров.
4. **Координация и контроль над телом.** Развитие координации движений и контроль над своим телом позволяют исполнителям выполнять синхронные и плавные движения, избегать неловкости и случайных ошибок на сцене.
5. **Чувство ритма и музыкальности.** Сценическое движение способствует развитию чувства ритма и музыкальности, что помогает вокалистам лучше взаимодействовать с музыкальным сопровождением и другими участниками выступления.
6. **Творческое мышление.** Дисциплина стимулирует творческое мышление, так как студенты учатся находить оригинальные решения для сценических образов и движений, адаптируя их под конкретные произведения.

7. **Эмоциональная выразительность.** Развитие способности передавать эмоции через жесты и движения обогащает выступление, делая его более захватывающим и трогательным для зрителей.
8. **Сценическая культура и этика.** Студенты осваивают основы сценической культуры и этики, что включает уважительное отношение к коллегам, профессиональное поведение и умение работать в команде.
9. **Интерактивность и взаимодействие с аудиторией.** Навыки сценического движения помогают лучше взаимодействовать с аудиторией, создавая эмоциональную связь и делая выступление более интерактивным.
10. **Сценический образ и стиль.** Студенты учатся создавать и поддерживать сценический образ и стиль, что способствует формированию уникальной индивидуальности и узнаваемости на сцене.

Учебная дисциплина «Сценическое движение» всесторонне развивает вокалистов, подготавливая их к успешной и яркой карьере в эстрадном искусстве.

Однако в практике преподавания сценического движения исторически выявились две тенденции:

1. Прежде всего, необходимо подготовить тело актера для выполнения сценической задачи.
2. Освоить сценическое действие, при этом доминантно разрабатывая его составляющую – выразительность движения тела актера в статике и динамике относительно предметов и пространства, в котором он находится.

Попробуем подробнее структурировать эти тенденции.

Во-первых, что двигается или кто двигается? Это вопрос о массе тела и ее целеустремленности. Масса тела имеет некую форму, выражающую содержание и определенный вес. Чтобы создать разнообразие выразительных средств, необходимо массу тела актера организовать с точки зрения ее формы и веса так, чтобы она послушно могла принимать максимально различные трансформации и выражения.

Исходя из этого, мы можем сделать вывод о том, что, в первую очередь, необходимо окультурить тело актера, привести его к норме физической культуры. Это значит развить силу, гибкость и координацию, что в совокупности можно условно назвать ловкостью человека. Это также означает, что необходимо за счет укрепления определенных групп мышц спины, живота, рук и ног добиться вертикали позвоночника, т.е. верной осанки и второе – скорректировать фигуру человека с точки зрения его объемов.

Для вокалиста не обязательно иметь тело культуриста. Но отсутствие избыточного веса и максимальное владение своим телом – главные качества физической формы артиста. Дело в том, что из нормы можно с определенной легкостью создать характерность, т.е. нарушение нормы, но из закрепленной характерности создать норму – это огромный труд, а подчас это просто невозможно. Итак, можно с уверенностью вывести формулу: *гибкость – сила – координация – стройность = ловкость*.

Второй по очереди важной задачей является освоение навыка целеустремленности движения. Действие – это движение к цели. Двигаться к цели человека заставляет некая энергия потребности, или нереализованное желание, намерение. Но часто этой энергии в человеке недостаточно и он использует энергию воли. В связи с этим в обучении актера встает важнейший момент – воспитание воли. По формуле творчества К.С. Станиславского мы знаем предложенную им последовательность: ум – воля – чувство. Воля актера категорически необходима для запуска в работу процесса сценического действия.

Второй момент связан с желанием и целеустремленностью, а также с вооруженностью различными средствами достижения цели. Для характеристики движения это означает овладение различным диапазоном скоростей. Именно темп, т.е. скорость исполнения движения относительно цели характеризует человека с точки зрения его уровня желания цели и уровня вооруженности. Если актер с помощью воли может заставить свое тело менять скорость движения, значит, он может играть различный уровень целеустремленности своего персонажа и уровень его владения средствами движения к цели.

Таким образом, данный этап освоения сценического движения должен быть связан с освоением понятия темпа в выработке навыка двигаться в различных скоростях с тренировкой развития диапазона скоростей от «рапида» до максимально возможной скорости движения. При этом необходимо овладеть оправданием взаимосвязи скорости движения и уровня нужды в цели. Также здесь важен этап наработки решительности, например, идти на кувырок, прыгать через препятствие, падать на пол и т.д.

Освоение навыка владения *центром тяжести тела* в первую очередь важно в процессе движения с точки зрения баланса тела, его устойчивости в различных положениях, а также в характеристике массы тела. Если говорить об игре, создающей иллюзию различной формы и массы тела, то, прежде всего, необходимо определить центр тяжести искомого тела. Здесь мы имеем в виду те представления о центре тяжести тела, которые разрабатывал, в частности, Михаил Чехов.

Следующей важной характеристикой движения к цели будет являться источник движения, или исходный физический импульс тела [Рутберг И. Г. Пантомима: Первые опыты / И. Г. Рутберг. М.: Советская Россия, 1972. – 96 с.] Именно импульс движения ярко характеризует начало движения и его конечную точку, что категорически важно в чистописании направления движения и его внятности. Смысловой центр тяжести тела и точка начала движения, как источник импульса намерения напрямую характеризуют движение с точки зрения его мотивов или потребностей. А точка окончания движения его целенаправленность.

В связи с этим будущие артисты должны приобрести навык владения различными физическими импульсами движения тела. Например, импульс движения от центра груди, как от волевого центра, импульс от кончика носа, как центра интереса, любопытства и т.д. В подобных упражнениях важно определить, какая точка тела ведет движение и какая его часть является главной тяжестью: «Что тащит, что тащится и куда».

При этом каждое движение должно пониматься студентом как движение к цели, т.е. действие. И применять эту терминологию необходимо с первых занятий. Например, не просто наклон корпуса вперед, а дотянуться руками до пола, подпрыгнуть до потолка, удивить своей силой и отжаться тридцать раз. Нагрузка на оправдание должна распределяться, постепенно усложняя актерскую задачу. Например, на самом первом этапе просто объяснить, что любое движение без осознания актером его целесообразности не может рассматриваться как сценическое действие. Поэтому напоминать во время исполнения физических упражнений о необходимости их актерского оправдания.

На втором этапе педагог сам определяет утилитарную цель любого движения и предлагает студентам словесно определить цель какого-либо движения. На третьем этапе предлагается оправдание любого движения как целесообразного поведения или пластического образа. Выработка педагогом языка действенных и образных задач на уроке сценического движения является его важнейшим профессиональным навыком, решающим проблему взаимосвязи содержания дисциплин мастерство актера и сценическое движение.

Важным физическим элементом поведения, характеризующим движения человека с точки зрения его психофизического самочувствия, является субъективное ощущение человеком «веса» собственного тела.

Такой элемент бессловесного поведения как «вес» тела, связанный с определенным мышечным тонусом, отражает самочувствие человека, его отношение к фактам действительности: хорошо, плохо, все равно и т.д.

Все мы знаем, что наше самочувствие прямо влияет на нашу деятельность и его продуктивность. Поэтому в жизни, в той или иной степени, мы стараемся следить за своим самочувствием и владеть им. «Тяжелое» тело отрицательно скажется на движении к цели, хотя при этом может быть большая нужда в цели и высокая мобилизация. «Ленивое» тело явно не продуктивно в работе. «Деловое», или серьезное самочувствие и «деловой» вес тела, когда исчезают все непродуктивные физические движения, и энергетические затраты сопутствуют точности выполнения сложных заданий адекватно.

«Легкое» тело в известной степени оптимизирует работу, и это очень важно, но при необходимости высокой точности действий и оно может помешать адекватности усилий и сложности задания. Поэтому, поддерживая хорошее самочувствие на занятиях у обучающихся через шутку, ободрение, похвалу, опытный педагог обязательно следит за тем, чтобы студенты «не разбаловались» и не потеряли суть дела и деловой настрой. Тело смеющегося человека расслабляется, но легкое самочувствие и высокая мобилизация – это тот идеал, к которому нужно стремиться во время работы.

Также не мешает вводить в выполнение физических заданий дополнительное предлагаемое обстоятельство «вес» тела, которое поможет студентам почувствовать разницу в темпах движения к цели в зависимости от психофизического самочувствия персонажа. Любое дополнительное предлагаемое обстоятельство, связанное с актерским оправданием, необходимо вводить в работу постепенно, поэтапно усложняя задание с двух сторон.

Освоив целеустремленность движения и различный диапазон скоростей, т.е. понятие темп движения, можно переходить к следующей составляющей характеристике движения – ритму.

Третьей основной задачей предмета «сценическое движение» будет освоение ритма движения.

Скорость движения человека к цели, как минимум, зависит от трех составляющих:

- 1. От уровня желания двигаться к цели, от энергии желания.*
- 2. Наличных возможностей или сил субъекта движения*
- 3. От наличия и характера препятствий на пути к цели.*

Причем характер препятствий всегда относителен. Что один человек отмечает как препятствие, другой часто игнорирует. В этом акте восприятия препятствий выражается весь человек и, как результат, его темпо-ритм поведения и траектория движений.

Начнем с того, что любой волевой акт имеет тенденцию развиваться прямолинейно и с одинаковой скоростью в силу потребности в экономии сил. Но

на практике прямолинейное движение со стабильной скоростью отсутствует. Мы всегда имеем дело с препятствиями на пути к цели и именно от этого меняется скорость движения, возникают «заминки», «остановки» «торможения», «возвраты и повторы», «прерванные движения». Так возникает ритм. Таким образом, ритм является частотой, или периодичностью тех остановок или торможений, которые возникают при встрече с очередным препятствием.

С точки зрения дисциплины «Сценическое движение» нам важно отметить, что освоение физического умения владеть инерциями тела и останавливать движение в различных комбинациях его скорости и времени торможения, есть подготовка тела актера к игре акта восприятия препятствия, или неожиданности. В технике актера этот элемент называется *«оценка нового факта»*. Именно с момента остановки предыдущего действия, т.е. движения к цели, начинается акт восприятия неожиданности, или восприятия препятствия на пути к цели.

Это умение останавливать движение и менять его направление есть освоение траектории различной сложности эгонали. Термин эгональ означает сложную траекторию индивидуального пути к цели в зависимости от наличия сил и количества препятствий на пути к цели.

В понятие «энергия желания» мы включаем, прежде всего, такое психофизическое умение, как *«мобилизация»*, или возможность потратить определенное количество энергии на данную значимость цели. Это характеризует движение с точки зрения уровня нужды в цели, а выражается в теле как определенное расположение тела относительно объекта воздействия, выражающее *готовность тела к движению с определенной силой*.

Тренируя различные степени готовности тела к движению, мы учим артиста выражать своим телом уровни или степени готовности получить желаемое, а значит, в какой-то степени уровень самого желания. Понятие о бессловесных элементах действия смотрим у П.М. Ершова «Технология актерского искусства».

Выполняя на занятиях «сценическое движение» различный набор движений в разной степени их энергичности или мобилизационной готовности, мы в комплексе развиваем обучающегося как мастера сценического действия.

*Анализ психических и психофизических качеств.* Знание жизни тела великолепная плодотворная почва, так говорил К.С. Станиславский.

Актер должен не только иметь полноценный аппарат воплощения, но и постоянно его совершенствовать. Однако для того, чтобы совершенствовать аппарат воплощения, нужно знать *его возможности, законы управления физическим аппаратом, законы движения на сцене.*

Анализ двигательной культуры артиста дает возможность ответить на эти вопросы; такой анализ необходим для успешного творческого, а также для воспитания, обучающегося в учебном заведении.

Как известно, в основе осуществления любого представления лежит принцип единства формы и содержания. Форма служит конкретизацией содержания, содержание вызывает к существованию форму. Все то, большое и настоящее, что было создано в практике нашего театра, овладело сознанием людей именно потому, что содержание и форма находились тут в подлинном единстве. Все это общеизвестно и не вызывает никаких возражений, однако мы иногда сталкиваемся с тем, что хороших экспозиций значительно больше, чем хороших спектаклей. Казалось бы, и замысел интересен, и актеры все прочувствовали, а между тем зритель не откликается на спектакль, остается равнодушным к нему. В чем же дело?

Причин, по которым спектакль не обладает яркой выразительной формой, конечно, много. Одна из них – актеры не хотят или не умеют работать над созданием формы в спектакле и рассчитывают на то, что форма возникнет сама собой как результат верного переживания. При этом огромная ставка делается на роль интуиции. Предполагается, что интуиция – и только она, а не овладение техникой сценического движения и умение верно использовать эту технику на сцене – вызовет к жизни точную и ясную пластическую форму. При этом ссылаются на авторитет К. С. Станиславского. Станиславский действительно при-

давал интуиции исключительно большое значение. Но Станиславский никогда не отрицал и не мог отрицать необходимость познания законов, лежащих в основе техники сценического движения. Ведь сама интуиция, как показывают научные исследования, основывается на опыте и практике, ранее запечатленных в сознании человека, хотя механизмы «интуитивных озарений» еще не раскрыты до конца психофизиологической наукой. И все же, как показывает педагогическая практика, если мы хотим, чтобы форма в актерском творчестве рождалась интуитивно, необходима предварительная верная настроенность аппарата воплощения артиста.

Актер должен владеть техникой разнообразных сценических двигательных навыков и умений. Все это в сочетании со знанием конкретных форм поведения людей различных национальностей и в различные периоды истории представляет собой тот опыт и практику, на основе которых актер может правильно действовать в роли.

Если степень подготовленности к сценическому движению отстает от запросов профессии, это, в первую очередь, результат низкого уровня психофизических качеств, отсутствие необходимых для движения на сцене навыков и, наконец, недостаток знаний о некоторых проявлениях внешней культуры людей. В случаях недостаточной подготовленности актеров, даже при верной репетиционной работе, в спектакле трудно добиться верной и выразительной формы поведения.

Для создания пластически-выразительного образа необходимо, чтобы организм был специально подготовлен. Эта подготовленность должна дать артисту такую внешнюю технику, с помощью которой он может легко и правильно выполнять любые движения. Внешняя техника при наличии творческой одаренности всегда способна создать высокий сценический результат. Но для того, чтобы понять возможности артиста в процессе физического воплощения, необходимо познать «законы тела на сцене».

Наблюдения показывают, что молодые актеры, как правило, движенчески играют слабее актеров с опытом, хотя общеизвестно, что молодому организму

двигаться легче. Оказывается, мнение это верно только с точки зрения бытового движения людей. Молодой возраст сам по себе не создает качества в сценическом движении. Опытные мастера значительно выразительнее в физическом поведении на сцене, чем молодежь. Эта закономерность сохраняется даже в таком возрасте, когда общее снижение тонуса, казалось бы, должно отрицательно отразиться на качестве сценического движения.

Известно, что внешняя техника, как и все виды мастерства, приходит с годами, в процессе работы на сцене. Естественно, возник вопрос: нельзя ли в процессе воспитания и обучения сценическому движению заранее подготовить организм для выразительного исполнения физического действия? Практика показала, что на этот вопрос нужно ответить положительно. Такая подготовка сводится к следующим этапам:

1. *Анализ собственных психофизических качеств.* Только в профессии артиста человек сталкивается с необходимостью обстоятельно познать свою телесную форму, которой он обладает к моменту, когда начинает сценическую работу. Он должен познать возможности полноценного использования своего тела для выразительного сценического действия, следовательно анализировать свои способности и развиваться профессионально.

2. *Качественно заниматься психофизическим тренингом.* Поскольку природные данные могут быть улучшены только соответствующей тренировкой, артист должен заниматься совершенствованием этих данных в нужном направлении.

3. *Достижение двигательной культуры и выразительности на сцене.* Артист должен довести эти умения до степени полуавтоматизированных навыков, а некоторые – до привычных повседневных действий. Привычные действия – автоматизмы, совершенные по форме, произвольно переносимые на сцену, создают в спектакле (концерте) высокий пластический результат.

Правильно подготовленный аппарат артиста даст ему возможность безупречно выполнять на сцене физические действия. Эти действия внешней стороны проявляются в движениях; и от того, на каком уровне будет находиться

культура движения, зависит, поймет или не поймет зритель, что происходит на сцене. Для того чтобы исследовать закономерности, управляющие движениями актера в роли, необходимо начать с разбора движений, совершаемых человеком в жизни, поскольку искусство сцены творчески отображает реальную жизнь.

Итак, чтобы актер имел возможность действовать выразительно, он должен: владеть темпом, уметь двигаться непрерывно и прерывно, пользоваться различными по характеру движениями, уметь соединять речь и движение, пение и движение в одинаковых и разных темпо-ритмах, знать и пользоваться техникой движения прошедших исторических эпох (этикет и манеры поведения), владеть техникой специальных сценических приемов.

Применение этой техники облегчит артисту вокалисту решение сложных задач внешней выразительности в постановке вокального номера и концертного исполнения

## **1.2. Техника безопасности и гигиена на учебных занятиях**

Техника безопасности на занятиях сценическим движением включает в себя следующие основные аспекты:

### **1. Разминка и растяжка.**

- **Разминка.** Перед началом основной части занятия необходимо проводить тщательную разминку, чтобы подготовить мышцы и суставы к физической нагрузке, предотвратить травмы и улучшить гибкость.

- **Растяжка.** Включение упражнений на растяжку помогает избежать растяжений и разрывов мышц.

### **2. Правильное выполнение упражнений**

- **Техника выполнения.** Все упражнения должны выполняться правильно, с соблюдением техники движений. Инструктор должен следить за правильностью выполнения и корректировать ошибки.

- **Постепенное увеличение нагрузки.** Нагрузку следует увеличивать постепенно, избегая резких и интенсивных движений, которые могут привести к травмам.

### 3. Использование подходящей экипировки и оборудования

- **Одежда и обувь.** Учащиеся должны носить удобную спортивную одежду и обувь, которая не стесняет движений и обеспечивает хорошее сцепление с полом.

- **Оборудование.** Все используемое оборудование должно быть в исправном состоянии и безопасным для использования.

### 4. Обеспечение безопасного пространства

- **Организация пространства.** Пространство для занятий должно быть свободным от посторонних предметов, которые могут стать причиной спотыкания или падения.

- **Покрытие пола.** Пол должен быть нескользким и амортизирующим, чтобы снизить риск травм при падениях.

### 5. Медицинский контроль

- **Предварительный медицинский осмотр.** Учащиеся должны проходить медицинский осмотр перед началом занятий, чтобы выявить возможные противопоказания для физических нагрузок.

- **Мониторинг состояния здоровья.** Регулярный контроль состояния здоровья учащихся и оперативное реагирование на жалобы на боли или дискомфорт.

### 6. План действий в случае травм

- **Первая помощь.** В доступности должна быть аптечка первой помощи, а преподаватель должен иметь навыки оказания первой медицинской помощи.

- **План эвакуации.** Должен быть разработан и доведен до сведения всех участников план действий в случае чрезвычайной ситуации.

### 7. Психологическая безопасность

- **Поддержка и мотивация.** Создание атмосферы поддержки и мотивации, чтобы учащиеся чувствовали себя уверенно и спокойно.

- **Недопущение перегрузок.** Преподаватель должен следить за тем, чтобы нагрузка соответствовала физическим возможностям каждого учащегося, и не допускать перегрузок.

Соблюдение этих правил техники безопасности поможет создать безопасную и комфортную среду для занятий сценическим движением, минимизируя риск травм и способствуя эффективному обучению.

## **2. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1. Содержание аудиторной работы студентов: практическая часть**

#### **ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЙ ТРЕНИНГ**

К. С. Станиславский указывал, что упражнения по движению необходимо специально приспособлять к требованию профессиональной подготовки актеров и режиссеров. Такая целенаправленность упражнений может быть достигнута лишь благодаря определенной методике, которая основывается на пяти важнейших принципах и специальных методических приемах, применяемых на уроках. Эти принципы и приемы появились в результате обобщения опыта многих театральных педагогов, ведущих занятия по программе сценического движения. А именно:

I. Выполнение упражнений по словесному заданию преподавателя.

II. Контрастность в подборе упражнений, составляющих урок, и в каждом упражнении.

III. Комплексность задач в уроке и в каждом упражнении.

IV. Последовательный переход от легких упражнений (если они хорошо выполнены) к трудным.

V. Выполнение упражнений целенаправленно, экономично, точно и с верным мышечным напряжением.

Традиционно сценическое движение предлагает десять необходимых разделов психофизического тренинга актера:

- 1) освобождение от зажимов;
- 2) развитие гибкости;
- 3) развитие силы мышц;

- 4) расширение диапазона скоростей движения;
- 5) совершенствование координации;
- 6) повышение выносливости;
- 7) развитие чувства равновесия и устойчивости тела;
- 8) тренировка суставно-мышечного чувства и памяти расположения тела в пространстве;
- 9) освоение элементов специальных двигательных навыков, развитие чувства партнерства в трюке;
- 10) самостоятельное конструирование трюка.

Выполнение комплекса разминки является важной частью тренировки психофизического комплекса. Разминка может состоять из любой физической нагрузки, которая в состоянии значительно повысить частоту сердечных сокращений, например, общеразвивающие упражнения, разогревающие тело, подготавливающие его к нагрузке: упражнения в беге, ходьбе, подскоках, активизирующие внимание обучающихся, поднимающие эмоциональный и физиологический тонус, подготавливающие мускулатуру, сердечно-сосудистую и дыхательную систему; упражнения на укрепление мышц рук, плечевого пояса, шеи, спины, брюшного пресса и ног; упражнения на выносливость: планка, бег, статические и динамические упражнения.

Упражнения на развитие гибкости, растяжка: упражнения, включающие движения головы в сложном затылочном суставе; движения туловища (позвоночного столба) в шейном, грудном и поясничном отделах; движения верхних конечностей: между плечевым поясом и туловищем (движения лопаток), в плечевом суставе, в локтевом суставе, движения кисти в лучезапястном суставе, движения большого и четырех остальных пальцев в пястно-фаланговых суставах; движения нижних конечностей: в бедренном суставе, в коленном суставе, стопы в голеностопном суставе, пальцев в плюснефаланговых суставах; прямой и поперечный шпагат.

### ***Упражнение «Разминка»***

#### **1. Разминка шейных мышц**

Повороты головы. Положение тела – основная стойка. Поворачивайте голову из стороны в сторону несколько раз, стараясь поворачивать ее как можно дальше.

2. Наклоны головы. Основная стойка. Плавно наклоните голову вперед, затем верните ее в вертикальное положение.

3. Разминка мышц плечевого пояса и рук. Вращение плечами. Основная стойка. Вращайте плечами направлению вверх, назад и вниз, вперед несколько раз. Затем смените направление движения. Шраги (пожимание плечами). Основная стойка. Поднимите плечи как можно выше, одновременно вдыхая, затем резко выдохните, столь же резко опустив плечи.

4. Махи руками. Основная стойка. Сделайте мах руками, начиная с положения над головой и двигая их вниз в стороны, а также скрещивая перед грудью. Затем взмахните руками вверх и продолжайте.

5. Разминка мышц груди и спины. Подъем рук вперед. Основная стойка. Соедините кисти перед собой. Глубоко вдохните, поднимая руки над головой, и сделайте выдох, возвращаясь в исходное положение.

6. Подъем рук назад. Основная стойка. Соедините кисти внизу за спиной. Вдохните, поднимая их как можно выше и назад, выдыхайте, возвращаясь в исходное положение. Ни в коем случае не наклоняйтесь вперед.

7. Разведения рук стоя. Основная стойка. Начинайте с выпрямления рук перед собой на уровне груди. Разведите руки как можно дальше назад, сводя вместе лопатки и вдыхая. Во время выдоха верните руки снова в исходное положение, округлите спину и плечи вперед, разводя лопатки в стороны.

8. Разминка мышц торса. Скручивание. Основная стойка. Держа руки разведенными в стороны, поворачивайте торс из стороны в сторону как можно быстрее, сохраняя неподвижным тазовый пояс. Руки при этом старайтесь развести назад.

9. Скручивание с согнутыми руками. Согните руки в локтях и возьмитесь пальцами каждой руки за одноименные плечи. Поворачивайте торс из стороны в сторону.

10. Наклоны в стороны. Основная стойка. Соедините в замок кисти рук за головой и проделайте наклоны из стороны в сторону. Таз сохраняйте неподвижным.

11. Вращение торса. Основная стойка, за исключением того, что ступни слегка развернуты носками в стороны, а не параллельны. Руки на бедрах. Сохраняя тазовый пояс неподвижным, сначала наклонитесь вперед, сгибаясь в талии. Затем вернитесь в исходное положение (в стойку). Затем сделайте то же самое по очереди вправо, назад, влево. Повторите 3 раза, после чего смените направление движения.

12. Повороты торса в наклоне. Широко расставьте ступни, ноги в коленях слегка согните и наклонитесь вперед, сгибаясь в талии, так чтобы торс оказался в положении, параллельном полу. Соедините в замок кисти рук за головой. Приведите левый локоть к правому колену, затем правый локоть к левому колену. Как при выполнении разминки, повторите несколько раз. Будьте внимательны и не округляйте спину. Допускается скручивание тазового пояса из стороны в сторону.

13. Разминка мышц нижней области спины (поясницы). Наклоны вперед.

Основная стойка. Опустите подбородок на грудь и сгибайтесь буквально по позвонкам, наклоняясь как можно ниже, затем таким же образом выпрямитесь. Далее, не изменяя положения ступней, поверните торс влево и повторите наклон, потом выполните поворот вправо и наклон. Будьте внимательны и не напрягайте мышцы плечевого пояса, выпрямляясь после сгибания торса.

Все упражнения для разминки мышц торса также очень хорошо подходят для разогревания мышц нижней части спины.

14. Разминка мышц ног. Выпрямление ног вперед стоя. Используя правую руку для сохранения равновесия, расположите левую кисть на поясе. Выпрямите левую ногу вперед, подняв ее как можно выше. Затем согните левую

ногу в колене и проделайте сгибание и выпрямление несколько раз. Повторите процедуру правой ногой, теперь используя левую руку для удержания равновесия. Не расслабляйте коленный сустав опорной ног.

15. «Нырок». Стоя на левой ноге, сделайте упор на полу на обеих кистях и поднимите правую ногу назад, согнув ее в коленном суставе. Сгибайте и разгибайте левую ногу. Повторите несколько раз. Левую ступню удерживайте плашмя на полу и не выключайте коленный сустав этой ноги, когда поднимаетесь в верхнюю точку движения. Смените положение ног и повторите.

16. Разминка мышц тазового пояса. Махи. Удерживайте равновесие с помощью правой руки. Производите махи левой ногой вперед и назад, повторив это несколько раз; затем сделайте то же самое справа налево. Смените ноги и повторите.

17. Выпады в стороны. Руки на поясе, ступни расположены параллельно, широкая стойка. Сделайте глубокий выпад в одну сторону, затем в другую, при этом ступни не отрывайте от пола и не перемещайте их. Не наклоняйте торс вперед.

18. Разминка голеностопного сустава. Вращение ступней. Держась за что-нибудь рукой для сохранения равновесия, поднимите ногу с пола и вращайте свободной ступней сначала в одном направлении, затем в другом проделав это несколько раз каждой ногой.

19. Разминка икроножных мышц. Подъем на носки. Поднимитесь на носки обеих ног, удерживая равновесие, держась за какую-нибудь устойчивую опору. Опускайте и поднимайте пятки, сохраняя параллельным положение ступней. Повторите с носками, развернутыми наружу, затем с носками внутрь.

20. Лягте на пол и полностью расслабьтесь. Почувствуйте, как тело растекается по поверхности, занимая пространство на плоскости пола. Почувствуйте разницу температур пола и тела в области их соприкосновения. Ощутите свое дыхание, биение сердца.

21. Постепенное расслабление: стопы ног, икры, колени, бедра, живот, грудь, плечи, локти, запястья, пальцы рук и ног, шея, лицо и даже волосы – все чувствует полное расслабление.

22. Вы чувствуете свое тело, слышите звуки вокруг. Найдите импульс в груди – центр воли – и начинайте вставать. Обязательное условие – двигаться можно только вперед, опираясь на пол. Вы как бы строите свое тело, продумывая каждое движение, слагая части тела в логической последовательности вверх, сохраняя выразительность и чистоту – логику движения.

Каждый раз, ошибаясь, вы вновь полностью расслабляетесь и начинаете все заново до тех пор, пока тело не займет вертикальное положение.

23. Возможны предварительные упражнения: перекатывание волн. Тело должно уподобиться волне прибоя, замирающего на берегу.

Разминка перед занятием является важным элементом подготовки, который способствует повышению эффективности тренировки, снижению риска травм и улучшению общего самочувствия.

## **ХОРЕОГРАФИЯ КАК КОМПОНЕНТ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ФОРМЫ. КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ**

Хореография играет ключевую роль в развитии профессиональных навыков вокалистов, особенно тех, кто стремится к успешной карьере в мюзиклах, опереттах, поп-музыке и на эстраде. Включение хореографических элементов в подготовку вокалистов способствует не только улучшению сценического образа, но и общему физическому и творческому развитию. Вот несколько аспектов, подчеркивающих важность хореографии для студента вокалиста:

- Хореография помогает вокалистам использовать свое тело как инструмент для передачи эмоций и настроений. Это позволяет создавать более богатые и многослойные сценические образы.

- Через движения можно усилить смысл песен, передавая эмоциональные оттенки, которые сложно выразить только через вокал.

- Хореография учит вокалистов искусству сценического присутствия и взаимодействия с публикой, что делает выступление более захватывающим и динамичным.
- Физические упражнения, связанные с хореографией, развивают дыхательную систему, что является ключевым для вокалистов. Хорошая дыхательная техника позволяет лучше контролировать голос и увеличивать продолжительность звукоизвлечения.
- Хореография способствует общей физической подготовке, развивая силу, гибкость и выносливость. Это помогает вокалистам выдерживать долгие репетиции и выступления без усталости.
- Работа над хореографией развивает способность одновременно петь и выполнять сложные движения.
- Хореография улучшает чувство ритма и музыкальности, что важно для точного исполнения музыкальных произведений.
- Участие в хореографических номерах помогает вокалистам чувствовать себя более уверенно на сцене, уменьшая страх перед публикой.
- Работа в хореографических ансамблях учит вокалистов взаимодействовать с другими исполнителями, что развивает навыки командной работы и понимание сценического партнерства.
- Вокалисты, владеющие хореографическими навыками, становятся более универсальными исполнителями, способными участвовать в разнообразных проектах.

### ***Упражнение «координация движений и вокала»***

Вокалисты ходят по комнате, сохраняя ритм и дыхание при пении. Сложность упражнения можно увеличивать, изменяя темп и направление ходьбы.

### ***Упражнение «Синхронизация дыхания и движения»***

Выполняются упражнения на глубокое дыхание с одновременными движениями рук и ног, что помогает развивать координацию и улучшать дыхательную технику.

### *Упражнение «Импровизация под музыку»*

Студент выполняет танцевальные движения под разнообразную музыку. Необходимо подготовить разного рода музыкальные композиции, чтобы лучше понять сходства и отличия в настроении темпераменте музыки, и, соответственно, в телесных движениях.

*Хореография* – это неотъемлемый компонент профессионального обучения вокалистов. Она способствует развитию сценической выразительности, физической выносливости, координации и уверенности, а также расширяет профессиональные возможности исполнителей. Включение хореографических элементов в подготовку вокалистов позволяет им стать более универсальными и конкурентоспособными артистами, способными завоевывать сердца зрителей своими многогранными и динамичными выступлениями.

## КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ

**Классический танец** – это форма сценического искусства, которая сочетает танец, музыку, костюмы и декорации для создания выразительных и эстетически совершенных спектаклей. Балет возник в эпоху Ренессанса в Италии и Франции и стал одной из самых уважаемых и технически сложных форм танцевального искусства.

Основные понятия классического танца

### 1. **Позиции ног и рук**

· **Пять позиций ног.** В классическом танце существует пять основных позиций ног, которые являются базой для всех движений. Они варьируются от первой позиции (пятки вместе, носки наружу) до пятой позиции (одна нога полностью перекрывает другую).

· **Позиции рук.** Руки также имеют определенные позиции, которые соответствуют положениям ног и помогают создать гармоничный и выразительный образ.

## 2. Плие (Plié)

- **Деми-плие.** Полусгибание коленей с пятками, остающимися на полу.
- **Гран-плие.** Полное сгибание коленей, при котором пятки (за исключением второй позиции) отрываются от пола.

## 3. Теню (Tendu)

- Выпрямление ноги и вытягивание носка на полу. Это движение развивает силу и вытянутость ног.

## 4. Жете (Jeté)

- Прыжок, при котором одна нога выбрасывается в сторону, вперед или назад. Существует множество вариаций этого движения.

## 5. Пируэт (Pirouette)

- Вращение на одной ноге. Пируэты могут выполняться в различных позициях, и они требуют отличного баланса и координации.

## 6. Арабеск (Arabesque)

- Поза, в которой одна нога вытянута назад и поднята, а тело удерживается на другой ноге. Руки также находятся в определенном положении, чтобы сбалансировать тело и создать эстетическую линию.

## 7. Аттитюд (Attitude)

- Поза, похожая на арабеск, но согнутая нога находится под углом, что создает эффектную и выразительную линию.

## 8. Глиссад (Glissade)

- Скользящее движение, которое используется для перехода из одной позиции в другую. Оно выполняется с легким прыжком и плавным скольжением.

## 9. Пор-де-бра (Port de bras)

- Движение рук, которое помогает выразить эмоции и улучшить линию тела. Это может включать как плавные переходы, так и четкие позиции.

Классический танец – это сложная и многогранная форма искусства, требующая от исполнителей высочайшего уровня технического мастерства, физической подготовки и художественной выразительности. Он продолжает вдох-

новлять и восхищать зрителей по всему миру, оставаясь важной частью культурного наследия человечества.

## **ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ МЫШЕЧНЫХ ЗАЖИМОВ**

Каждое движение и действие человека производится благодаря соответствующей деятельности скелетной мускулатуры. Эта деятельность состоит в правильном чередовании сокращений и расслаблений мышц, в правильном их напряжении. Правильное мышечное напряжение в театральном искусстве принято называть освобождением мышц (термин К. С. Станиславского). Что же это за «освобождение»? «Сорвать воображаемый персик следует так, чтобы найти для этого необходимое напряжение в руке и убрать его в тот момент, когда персик сорван». В этом высказывании образно и четко выражается мысль о том, что каждому моменту физического действия должно соответствовать верное мышечное напряжение. Не больше, но и не меньше, чем необходимо.

Итак, не расслабление мускулатуры, а нужное ее напряжение, точно соответствующее каждому моменту сценического действия, необходимо актеру для выразительного физического поведения в роли; перед началом движения – это верный тонус мышц, обеспечивающий готовность к действию.

Непроизвольно возникающие мышечные перенапряжения или расслабления нужно уничтожать, поскольку они мешают правильному творческому процессу. Но как это делать? В ответ на этот вопрос И. П. Павлов сказал, что природа наградила человека такой высокой организацией, которая при наличии полной увлеченности действием всегда так мобилизует системы организма, что они действуют помимо воли человека продуктивно и правильно. Применительно к движению на сцене это означает, что если возникло подлинное желание действовать, то сама природа актера отберет необходимые, целесообразные амплитуды и темпы для выполнения нужных движений. Увлеченность создает верное напряжение, а это – залог правдивого поведения в роли.

Однако проблема мышечного зажима существует и не только на раннем этапе обучения, и заключается в том, что, находясь на публике, артист может находиться в состоянии «артистического шока». Это может выражаться в неестественности поведения: заикание, изменение тембра и высоты звука голоса, сбивчивости речи. В это же время может произойти и мышечный спазм, выраженный в «одеревенении» мышц тела, неподвижности шеи, неестественно прямой спине, хаотичных движениях рук, пальцев, неестественных движениях ног, и т.д.

Чтобы не попасть в такую ситуацию, актер должен уметь контролировать любую группу мышц: будь то голосовые связки, ноги или глаза.

Именно поэтому одним из этапов обучения сценического движения являются тренировки на раскрепощение и нужное напряжение. Первая их часть обычно посвящается осознанию собственных зажимов (эмоциональных и телесных).

#### *Виды зажимов*

1. Зажим перед зрителями, в условиях, когда на тебя смотрят.
2. Зажим человека, потерявшего объект внимания.
3. Зажим человека, сделавшего объектом внимания самого себя.
4. Мускульный зажим.
5. Психологический зажим.

Чтобы добиться от обучающихся умения распределять физическую энергию и снимать излишние затраты, то есть «зажимы», в тренинге существуют различные приемы:

- массаж и самомассаж тех групп мышц, которые слабо поддаются сознательному контролю. Различные разминочные упражнения на разогрев мышц, когда зажимы снимаются бессознательно.
- упражнения, связанные с чередованием расслабления и напряжения.
- игры, такие как «огонь-лед», «коса- бревно».
- локальная работа групп мышц. Например, вращение предплечья при зажатом плече, вращение голени при напряженном бедре и т.д.

- различные потягивания всем телом.
- упражнения на подражание: «Зевок», «Кошка», «Змея».
- падения с поэтапным расслаблением групп мышц.
- «сламывание» вытянутого вверх тела, начиная с кисти, локти, голова, плечи, корпус, колени.
- упражнения-этюды: «Кукла-марионетка», «Марионетка в шкафу»
- различные встряхивания частей тела: голень, вся нога, корпус, кисти рук, предплечья, плечи, вся рука, голова.
- аутогенные тренировки, как групповые, так и индивидуальные.
- отработка «Мертвой позы» из хатха-йоги. Глубокое дыхание с расслаблением на выдохе.

Как показала практика, в проблеме физического зажима, который существует у ученика, стоит обратить внимание на то обстоятельство, что физический зажим – это часто следствие целого комплекса психических проблем личности. И путь «от внешнего к внутреннему», лишь один из способов добраться до нее.

### ***Упражнение «Электрический разряд»***

Исходное положение: стоя, руки опущены вдоль туловища, ноги на ширине плеч, тело расслаблено.

Почувствовать прохождение воображаемого электрического разряда по телу (выполняя короткие и резкие колебательные движения): сначала только кончиками пальцев, затем кистями, всей рукой, грудью, поясницей, стопами, коленями, всей ногой, всем туловищем, головой, всем телом. По команде сделать «сброс»: полностью расслабить тело, наклонившись вперед, руки свободно висят параллельно ногам. Проследить за тем, чтобы были расслаблены голова, шея, спина, плечи, коленные суставы. На глубоком вдохе медленно занять исходное положение.

### ***Упражнение «Тело, сделанное из разных материалов»***

Исходное положение: стоя, руки опущены вдоль туловища, ноги на ширине плеч. Учащиеся распределены по всей площадке «стайкой».

Учащиеся начинают хаотичное движение по площадке. По команде педагога учащиеся должны представить, что их тело сделано из определенного материала (воздух, пух, жидкость, желе, ртуть, воск, дерево, пружина, камень), и продолжить движение, учитывая свойства материала. Каждые тридцать секунд педагог меняет материал.

### ***Упражнение «Парный массаж» для установления связи с партнером***

Исходное положение: учащиеся разбиваются на пары и становятся лицом друг к другу. Поочередно партнеры делают друг другу разогревающий массаж (попеременно энергично растирая мышцы, поглаживая и похлопывая их) всего тела, задействовав не только ладони, но и внешнюю поверхность кисти, предплечье, плечо, голову, спину.

### ***Упражнение «Машина»***

Исходное положение: один партнер ложится на пол, руки вдоль туловища, второй садится рядом с ним. Лежащий партнер выполняет роль «ландшафта», по которому будет ездить «машина» - другой партнер (сначала только кистями, затем всей рукой, в конце упражнения – всем телом). Исполняющий роль «Ландшафта» перекачивается, когда это необходимо, давая партнеру возможность не прерывать маршрут.

### ***Упражнение «Кисти»***

Исходное положение: партнеры становятся лицом друг к другу, соприкасаясь кистями. Партнеры начинают медленное движение по комнате, приседая, ложась на пол, изгибаясь, поворачиваясь спиной друг к другу – выполняя любые движения. Задача: не разорвать контакт кистей.

### ***Упражнение «Привязка одной частью тела»***

Исходное положение: партнеры становятся лицом друг к другу, соприкасаясь головой. Партнеры начинают медленное движение по комнате, приседая, ложась на пол, изгибаясь, поворачиваясь спиной друг к другу – выполняя любые движения, но не разрывая точку контакта. По команде педагога точка контакта меняется (плечи, руки, туловище, ноги), упражнение продолжается до остановки педагогом.

### ***Упражнение «Импульсы»***

Исходное положение: партнеры становятся лицом друг к другу.

Один из партнеров назначается ведущим, другой – ведомым. Ведущий дает рукой импульс ведомому в любом направлении, прикасаясь к любой точке тела партнера, ведомый выполняет движение по инерции импульса, начиная от точки касания. По команде партнеры меняются ролями.

### ***Упражнение «Марионетка»***

Исходное положение: Ведомый партнер занимает положение стоя, руки вдоль туловища, ведущий становится за ним и кладет одну руку ему на затылок, а другую на копчик.

Не разрывая точек контакта, ведущий задает движения «марионетке» по комнате в разных направлениях: заставляет идти вперед, наклоняться, сгибаться, садиться, ложиться. Ведомый должен чутко улавливать импульсы партнера и выполнять именно то движение, которое от него требуется. По команде партнеры меняются ролями.

Все упражнения выполняются в парах, поочередно обоими партнерами. Занятие проводится под медленную инструментальную музыку, которая задает темп и характер движения учащимся.

### ***Упражнение «Напряжение–расслабление»***

Это упражнение знакомит с простейшими мышечными зажимами.

Встаньте прямо. Сосредоточьте свое внимание на правой руке. Напрягите руку до предела. Спустя несколько секунд напряжение сбросьте, руку расслабьте. Поочередно проделайте все то же самое с другой рукой, правой и левой ногами, шеей, поясницей.

### ***Упражнение «Расслабление по счету»***

И. п. стоя, ноги на ширине плеч, руки вверх. Ведущий считает. Во время счета ученики должны постепенно расслаблять все части тела. На счет «раз» надо расслабить кисти рук. На счет «два» расслабить локти. На счет «три» - плечи, руки, на счет «четыре» – голова. На счет «пять» надо полностью расслабить туловище, которое должно держаться только на ногах, на счет «шесть» полное расслабление, ученики садятся «в точку». Потом по хлопку все встают. Ведущий может с разной скоростью давать команду на расслабление, проверяя при этом качество расслабления каждой части тела ученика. Например, на счет «раз, два, три» помотали руками и проверили степень расслабления.

### ***Упражнение «Перекал напряжения»***

При помощи этого упражнения можно научиться управлять мышечным напряжением. Напрягите до предела руку. Постепенно расслабляя ее, полностью переведите напряжение на другую руку. Затем, постепенно расслабляя вторую руку, полностью переведите напряжение на ногу, другую ногу, поясницу, спину, шею и т.д.

### ***Упражнение «Огонь–лед»***

Упражнение основано на попеременном напряжении и расслаблении всего тела. Лучше его выполнять вдвоем или в группе.

Ведущий попеременно (примерно через минуту) дает команды «огонь», «лед». По команде «огонь» начните интенсивно двигаться всем телом. Плавность и степень интенсивности движений выберите по вашему желанию. По

команде «лед» застыньте в позе, в которой застигла вас команда, напрягите до предела все тело. Команды чередуются через произвольное время.

Можно заниматься и одному, внезапно давая себе команды.

### ***Упражнение «Масло»***

Представьте свое тело в виде сосуда, который должен быть полностью наполнен жидкостью, например, маслом. Представьте, что вам вводят масло в указательный палец. Вы должны заполнить этим маслом все суставы своего тела. Упражнение выполняйте медленно и сосредоточенно, чтобы смазать каждый сустав.

### ***Упражнение «Зажимы по кругу»***

Двигаясь по кругу, напрягите левую руку, левую ногу, правую руку, обе ноги, поясницу, все тело. Напряжение в каждом случае сначала должно быть слабым, постепенно нарастая до предела. В состоянии предельного напряжения нужно идти 15–20 секунд, потом сбросить напряжение и полностью расслабить напряженный участок тела.

Прислушайтесь к ощущениям своего тела, продолжая спокойно идти, и вспомните «обычное» для себя напряжение (свой обычный зажим). Постепенно напрягая тело в этом месте, доведите зажим до предела и сбросьте его через 15–20 секунд. Повторите то же самое на другом участке тела. Наблюдайте каждый раз, что происходит с вашим обычным зажимом.

Повторите упражнение с собственными зажимами 3–5 раз. Выполняйте это упражнение хотя бы раз в день.

### ***Упражнение «Центр тяжести»***

Попробуйте определить, где у вас центр тяжести. Подвигайтесь, сядьте, встаньте. Теперь представьте, что вы – кошка. Найдите центр тяжести тела кошки (подвигайтесь как кошка). Где чувствуете центр тяжести? А где центр

тяжести тела обезьяны, рыбы, воробья, прыгающего по земле? Выполните движения, характерные для этих и других животных.

Животные и маленькие дети – самый лучший пример отсутствия мышечных зажимов.

### ***Упражнение «Марионетка в шкафу»***

Представьте, что вы – кукла–марионетка, которая после выступления висит на гвоздике в шкафу. Сначала представьте, что вас подвесили за руку, за палец, за шею, за ухо, за плечо и т.д. Ваше тело фиксировано в одной точке, все остальное – расслаблено и болтается. Выполняйте упражнение в произвольном темпе, можно даже с закрытыми глазами.

### ***Упражнение «Спагетти»***

Ведущий предлагает участникам превратиться в спагетти, для чего следует расслабить руки от предплечья до самых кончиков пальцев. Ученики должны размахивать руками в разные стороны, и при этом контролировать абсолютную свободу рук. Затем освободить руки от локтя до кончиков пальцев, продолжая хаотическое вращение. Локтевой сустав надо держать закрытым, но при этом полностью освободить пальцы и кисти. Надо вращать ими и ощущать пружинистую вибрацию. Пальцы должны быть абсолютно свободны и струиться, как отварные спагетти.

### ***Упражнение «Пластилиновые фигурки»***

Положение первое. Представьте, что вы фигурка из пластилина, которую очень долго держали в холодильнике, «жесткая и твердая». Положение второе. Попросите кого-нибудь попытаться поменять вашу позу, но не забывайте, что застывший пластилин (то есть вы) должен осложнять его работу, сопротивляться. Положение третье. Теперь представьте, что в помещении вдруг одновременно включили множество отопительных приборов. Начинайте «таять». Учтите, что это процесс, а не мгновенное перевоплощение. В первую очередь долж-

ны оплывать те части тела кукол, на которые «ушло меньше пластилина»: пальцы, шея, руки, затем ноги. В конце упражнения вы должны буквально «стечь» на пол, превратившись в бесформенную пластилиновую массу. Это и будет абсолютным мышечным расслаблением.

### ***Упражнение «Потянулись-сломались»***

А сейчас вы – молодая поросль, которая всеми веточками тянется к солнцу. Встаньте прямо, руки и тело устремите к потолку, но ступни не отрывайте от пола. А теперь потихоньку «ломайтесь»: сначала кисти, потом локти, плечи, голова, талия, колени – и падайте на пол. Полежите немного на полу – расслабленно, безвольно, удобно.

### ***Упражнение «Ростки»***

Снова растем, только теперь из положения, сидя на корточках (колени обхватить руками). Постепенно распрямляемся, раскрываемся и устремляемся вверх. Желательно распределить время на стадии своего «роста» равномерно (на счет 5).

### ***Упражнение «Скручивание стоя»***

Поставьте стопы параллельно, колени слегка согнуты, тяжесть тела немного смещена вперед. Поднимите руки с согнутыми локтями на высоту плеч. Кисти свободно повисли. Поверните тело максимально влево и удерживайтесь в этой позиции около минуты. Затем поверните тело вправо и около минуты оставайтесь в таком положении. Обратите внимание на напряжение мышц спины и талии. Вдыхайте нижней частью живота.

### ***Упражнение «Скручивание лежа»***

Лягте на пол на спину, руки в стороны ладонями вверх, ноги вместе. Согните ноги в коленях под углом 90°. Поворачивайте обе ноги сначала влево, так чтобы нижняя (левая) нога полностью легла на пол, а правая лежала на ней; но-

ги остаются согнутыми в коленях. Затем аналогичным образом поверните ноги вправо. При этом спина до талии остается прижатой к полу. Повторите упражнение до 10 раз. Затем выполняйте предыдущее упражнение, усложнив его. При повороте ног поворачивайте голову в противоположную сторону. Это упражнение тоже выполняйте до 10 раз.

### ***Упражнение «Кошечка»***

Встаньте на четвереньки, колени под углом 90°, руки, на которые вы опираетесь, держите прямыми. Прогните спину в области талии вниз, насколько это возможно, а затем максимально выгните спину вверх. Прodelайте до 10 таких движений. Встаньте на четвереньки так, как это описано в предыдущем упражнении. Затем медленно вытягивайте выпрямленные руки и корпус вперед, скользя по полу до тех пор, пока они почти целиком не лягут на пол. Ваша поза будет напоминать позу потягивающейся кошки. Побудьте некоторое время в таком положении и медленно подтяните руки в исходную позицию. Сделайте это упражнение 10-12 раз.

### ***Упражнение «Наклоны сидя, в стороны»***

Сядьте на пол, ноги слегка согнуты в коленях и немного расставлены. Ладони положите на затылок. Наклоняйте туловище влево, стараясь, чтобы локоть как можно больше приблизился к полу (идеальный вариант, если он коснется пола). Побудьте в этом положении некоторое время. Затем медленно выпрямитесь и повторите то же самое в правую сторону.

\*\*\*

Вторая часть зажимов – это мышечные зажимы от состояний человека, образующие «мышечный панцирь».

Тело обмануть нельзя, и то, что мы скрываем от других и от собственного сознания, остается в нем в виде напряжения. Такое хроническое напряжение

мышц тела называется «мышечным панцирем». Постепенно оно перестает замечаться, и человек живет, даже не подозревая о нем. Всякое наше переживание – гнев, печаль, радость и страх находят свое выражение в наших характерных мышечных движениях. Отрицательные эмоции могут образовывать «мышечный панцирь», задача которого – сдерживать проявления отрицательного переживания, не дать ему распространиться из-за ожидаемого социального осуждения.

Когда мы выражаем эмоции, подготовленный организмом ресурс своевременно используется и мышцы расслабляются. Но чаще всего мы не умеем выражать гнев или страх таким образом, чтобы не вредить себе или людям, предпочитая подавлять их.

Мышечный панцирь незаметно делает свое недоброе дело:

- он затрачивает большое количество энергии, а это значит, что человек постоянно испытывает ее нехватку;
- напряженные мышцы пережимают кровеносные сосуды, и в тех местах, где расположился мышечный панцирь, ткани органов постоянно недополучают питательные вещества и кислород, разносимый кровью, нарушается обмен веществ, что, в свою очередь, ведет к ослаблению органов и к различным заболеваниям;
- тело человека становится расщепленным.

Лицо – это самая «говорящая» часть человеческого тела. У одних людей мимика подвижна, активна, на лице часто сияет улыбка, а если человек грустит, то об этом понятно без слов: уголки глаз опущены, четко проступают носогубные складки, подбородок подрагивает. У других же лицо – словно неподвижная маска, не выражает абсолютно никаких эмоций. Это объясняется отсутствием или наличием мышечных зажимов и блоков, образующих своеобразный «панцирь». И речь здесь идет не только о мимике, но и о посадке головы, положении диафрагмы, походке, осанке.

Впервые этим вопросом стал заниматься австрийский психолог Вильгельм Райх. Он выявил ряд следующих мышечных зажимов:

1. Лицо. Мышечный зажим лица на уровне глаз проявляется в «пустом» выражении глаз и неподвижном лбе. Он устраняется круговым движением глаз в разные стороны и распахиванием глаз.

2. Шея. Мышечный зажим в шее устраняется при помощи тех же упражнений, что и предыдущий.

3. Спина и грудь. На уровне этого сегмента оказываются задействованными мышцы не только груди, но и плеч, лопаток, рук. Сдерживание дыхания является одним из наиболее распространенных способов регуляции негативно-эмоционального состояния. Мышечный зажим спины и груди может быть устранен как через обучение навыкам рационального, брюшного дыхания, так и через целенаправленное расслабление.

4. Диафрагма. Сегмент включает в себя внутренние органы – желудок, печень, почки. Мышечный зажим в области диафрагмы удерживает сильный гнев. Ослабление панциря связано с активизацией рвотного рефлекса.

5. Живот. Мышечный зажим в животе держит эмоции страха и подавляемой злости. Необходимо делать упражнения на зажим и расслабление мышц живота.

6. Таз. Сегмент включает в себя мышцы не только таза, но и ног. Чем сильнее зажим, тем больше таз оттянут назад, что позволяет определить людей с данным зажимом по характерной семенящей походке и предсказать особенности характера – раздражительность, гневливость. Необходимо выполнять упражнения для напряжения мышц таза и ног.

### ***Упражнения для раскрепощения и снятия зажимов лица***

Эти упражнения для снятия мышечных зажимов и раскрепощения рекомендуется делать утром самостоятельно, чтобы «прогреть лицо», а вечером – чтобы «стереть негатив»:

«Маска удивления». Выполняется сидя или стоя, лучше перед зеркалом. Одновременно с медленным вдохом поднять брови, как это делает удивляющийся человек. На свободном выдохе опустить брови.

«Маска гнева». Нахмурить брови, сжать губы, раздуть крылья носа. Мышечное усилие наращивается постепенно, одновременно с медленным вдохом. Во время свободного выдоха мышцы освобождаются от напряжения.

«Маска брюзги». Углы рта опустить, рот сжать, мышцы подбородка напряжены.

«Маска трубача». Выполняя упражнение, следует не только раздувать щеки, но и напрягать мышцы. Рот плотно сжат, круговая мышца рта напряжена.

Упражнение для век. Выполняется сидя. На медленном вдохе опустить верхние веки, сначала легко, затем с постепенно нарастающим усилием. Затем сильно зажмуриться.

«Маска смеха». Медленно вдохнуть. Углы рта максимально поднять вверх, глаза прищуриваются, рот приоткрывается, обнажая зубы (между верхними и нижними должно поместиться два пальца). Задержать дыхание. Теперь быстро выдохнуть и расслабить мышцы лица.

Звук «ль». Выполняется стоя. Имитируется движение языка при произношении звука «ль»: язык прижат к корням верхних зубов на границе с твердым небом. Рот приоткрыт. Медленный вдох – постепенное напряжение, свободный выдох – расслабиться. Упражнения делаются по 7–10 раз, не спеша, на вдохе мышцы напрягаются, на выдохе расслабляются.

Поверхностные зажимы помогает снять аутотренинг или релаксация (рассмотрена выше). А глубинные – используется розен–метод или холотропное дыхание.

Холотропное дыхание – одна из самых эффективных из техник, которая помогает расслабить мышечные зажимы к восстановлению психического равновесия, ощущение полноценного и глубокого отдыха, улучшается кровоснабжение, нормализуется лимфатический и венозный отток, восстанавливается эластичность кожи и мышц.

### *Последовательность упражнений на дыхание*

Сядьте поудобнее и закройте глаза:

1. Дыхание глубокое и медленное.

2. Далее необходимо пройтись внутренним взором по всему своему телу, начиная с макушки до кончиков пальцев ног. Либо в обратной последовательности. Затем поиск места наибольшего напряжения. Зачастую это бывают губы, рот, челюсти, затылок, шея, плечи, живот.

3. Напрячь места зажимов еще сильнее до дрожания мышц. Делать это нужно на вдохе.

4. Теперь прочувствовать это напряжение.

5. Это напряжение резко сбросить – уже на выдохе.

Сделать так 5–6 раз.

6. В положении сидя на стуле произнесите своим обычным голосом: «А-а-а», глядя на секундную стрелку часов. Необходимо удержать звук в течение 20 секунд.

В хорошо расслабленной мышце чувствуется появление тепла и приятной тяжести. Но если зажим снять не удастся, особенно на лице, то можно попробовать разгладить его. С помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев. Также изображать различные гримасы – удивление, гнева, радости и так далее.

Таким образом, движение, осанка, характерное выражение лица – все это вырабатывается постепенно в результате наиболее часто используемого сочетания напряжения и расслабления мышц, ставшего привычным. Все это выражает наши основные жизненные позиции, мысли, установки, ожидания и убеждения, которые, в свою очередь, вызывают определенное эмоциональное состояние.

Контроль над своей мимикой, тела, уверенность в себе и своих возможностях – основа актерского успеха. Свободный, не зажатый человек, знающий свое дело имеет больше шансов реализовать себя на сцене. Тренируя тело, внимание, эмоции, мимику актер получает взамен «чувство мышечного контроля». Здесь нам важно отметить, что один из основополагающих законов сценическо-

го движения говорит о том, что красивое движение всегда целесообразно и на него расходуется минимум физических затрат.

## **НАРОДНО-СЦЕНИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ**

**Народно-сценический танец** – это форма сценического искусства, основанная на традиционных народных танцах различных культур и народов. Этот вид танца адаптирует и стилизует аутентичные народные танцевальные элементы для сценических представлений, сохраняя при этом дух и характер оригинальных танцев. Народно-сценический танец сочетает в себе фольклорные элементы, профессиональную хореографию и театральные аспекты, создавая яркие и выразительные танцевальные номера.

Особенности:

- Основной народно-сценического танца являются традиционные танцы различных этносов, которые передавались из поколения в поколение. Они отражают культуру, быт, обычаи и менталитет народа.
- Аутентичные движения и элементы танца адаптируются и стилизуются для сцены. Это включает использование театральных приемов, усиление выразительности и добавление технической сложности.
- Музыка для народно-сценического танца обычно включает традиционные мелодии и ритмы, характерные для конкретного народа. Она может исполняться на народных инструментах или в современных аранжировках.
- Костюмы играют важную роль в народно-сценическом танце, так как они помогают передать атмосферу и характер танца. Костюмы часто являются стилизованными версиями традиционной одежды. Реквизит (такие как платки, палки, венки и т. д.) также используется для усиления выразительности и аутентичности.

## Примеры

1. **Русские народные танцы.** Включают такие известные танцы, как хороступ, пляска, кадрили. Характеризуются энергичностью, разнообразными прыжками и богатством движений рук и ног.
2. **Украинский гопак.** Известен своими акробатическими элементами, энергичными прыжками и быстрыми вращениями. Гопак – это символ украинской национальной культуры и часто исполняется на праздничных мероприятиях.
3. **Ирландский танец.** Отличается быстрыми и ритмичными движениями ног, при этом верхняя часть тела остается практически неподвижной. Классические элементы включают степ и кейли.
4. **Испанский фламенко.** Включает в себя сложные ритмы, энергичные движения и эмоциональную выразительность. Фламенко – это танец страсти и драмы, часто сопровождающийся живой музыкой и пением.
5. **Грузинский танец.** Характеризуется четкими линиями, синхронностью движений и высокой техникой исполнения. Грузинские танцы часто включают акробатические элементы и отражают боевой дух народа.

Упражнения включают работу над основными движениями и позициями, характерными для конкретного народного танца. Это могут быть прыжки, вращения, акробатические элементы и сложные комбинации шагов.

Народно-сценический танец – это яркая и многогранная форма сценического искусства, которая объединяет традиционные фольклорные элементы с профессиональной хореографией. Он играет важную роль в сохранении культурного наследия, развитии художественного творчества и межкультурного обмена. Для учащихся народно-сценический танец открывает богатый мир национальных традиций, наполненный энергией, красотой и выразительностью.

## ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ

Целенаправленное физическое действие и движение есть главный фактор физической выразительности актера в роли, главный признак физической пластичности артиста.

Сценическое понимание «выразительности», как уже известно, требует от актера такого выполнения движений, чтобы зритель понимал содержание действия.

*Конкретность.* Сценическая выразительность, в первую очередь, зависит от «конкретности» физического действия. Под конкретностью подразумевается выполнение в каждый момент действия только одной задачи. Это может быть осуществлено, если цепь «дробных действий» также выполняет только одно физическое действие; нужно, чтобы каждое новое физическое действие не начиналось до тех пор, пока не закончено полностью предыдущее. При такой системе зритель всегда успевает все увидеть и все понять. Это означает, что в сценическом бою, например, нельзя одной рукой защищаться от нападения, а другой в то же время нападать. Если актер хочет быть понятным зрителю, он должен сначала отбить нападение противника, а затем нанести ему удар. Однако иногда возникает необходимость играть сразу две задачи; например, актер должен, умышленно отвлекая внимание партнера какими-то действиями, в то же время незаметно от него взять со стола нужный предмет. Главным в этой игре, с точки зрения выразительности, будет такое исполнение, когда зритель увидит, как актер незаметно для партнера взял нужный предмет.

Второй принцип выразительности физических действий – «экономичность» в исполнении каждого дробного действия. Экономичность состоит в отборе таких движений, которые решают задачу наиболее коротким путем. Почти всегда ее можно выполнить несколькими способами; в одном будет только два движения, а в другом – четыре. Отдавать предпочтение нужно наиболее лаконичному из них. Лаконизм всегда предполагает конкретность. Вот, например, молодому и ловкому герою предложили сесть. Актер стоит за стулом и это действие выполняет так: шаг правой ногой вправо и немного вперед, затем шаг ле-

вой ногой влево, чтобы оказаться спиной к сиденью стула, затем сесть – всего три движения. А можно сделать и так: шаг левой ногой вправо, шаг правой ногой вперед, шаг левой влево, чтобы оказаться перед сиденьем и сесть. Всего четыре движения. Исполните это сами, для того чтобы убедиться, насколько первый способ лаконичнее второго. Главное его достоинство в отсутствии лишних движений. Ловкий человек не делает большего количества движений, чем нужно. Для характеристики физического поведения старого и больного человека или неуклюжего, хоть и молодого, актер должен сознательно, в том же действии выполнить большую серию движений.

Лаконично двигающийся актер делает мало движений, естественно, что зритель внимательно их просматривает. Кроме соблюдения принципов конкретности в физических действиях и экономичности в дробных, актер должен точно выполнять каждое движение.

*Точность.* Зритель только тогда понимает содержание дробных действий, когда движения, их осуществляющие, выполняются точно. Точность определяется соответствием между темпом движения, его амплитудой, характером, направлением, количеством повторений (чувством эстетической меры) и мышечным напряжением, затрачиваемым на исполнение каждого движения. Все эти признаки отвечают логике сценической жизни и внешней характерности героя.

От этих признаков зависит правда сценической жизни, то есть верный темпо-ритм физического действия. Как темпо-ритм является основой выразительности в физическом действии, так соответствие между темпом, амплитудой, характером и мышечным напряжением является такой же основой в каждом движении. Именно поэтому так важно понять содержание этих признаков движения, их взаимосвязь и взаимозависимость, их влияние на выразительность каждого дробного действия.

Мужественность в ходьбе невозможно передать малыми шагами, однако есть актрисы и актеры, которые вообще не в состоянии делать широкие движения. Когда им нужно идти скорее, они начинают только чаще перебирать ногами, не увеличивая шага. Такая семенящая походка уничтожает верную внеш-

ную характерность. Предположим, что от актера требуется создать в мужском образе такую характеристику: «он был очень женоподобным». В этом случае движения актера в походке и жестах будут малыми по амплитудам. Неверные связи между признаками движений могут быть и выразительным средством: в том случае, когда они являются способами комедийных характеристик.

### ***Упражнение «Развитие выразительности движений»***

По хлопку выполняется движение отдельной частью тела, например: рука, голова, нога, плечо, бедро, вновь рука и т. д. По команде либо произвольно Вы двигаете одной, то другой частью тела, импульс и фиксация части тела сохраняется. Чем мельче движение сочленений в теле, тем полезней в дальнейшем этот навык для выполнения более сложных упражнений.

### ***Упражнение «Колющееся движения»***

Подобно стеклу, тело становится хрупким, и сдвигая каждую часть тела колющим движением, фиксируем ее через расслабление. Сохраняем ритм и выразительность движений.

### ***Упражнение «Толчок»***

Разделившись на пары, студенты толкают друг друга и поочередно, следуют направлению приложенной силе.

### ***Упражнение «Дополнение в графике»***

Принцип дополнения в графике – партнеры встают друг за другом попарно в затылок, стоящий впереди является ведущим, а стоящий за ним – дополняющим. Следуя уже изученным правилам движения – начало, переживание процесса движения, наполненность и чистота линий, конец движения – ведущий действует, а дополняющий принимает законченное движение как вопрос и отвечает так же четко и выразительно, сохраняя стиль ведущего. В начале движений должно быть мало и жест должен быть широким, четко отслеживается

вопрос-ответ. В дальнейшем жест, подобно интересному спору двух друзей, смешивает движения обоих партнеров, как бы предугадывая вопрос и ответ. Цель одна – понять друг друга. Можно двигаться в пространстве, в одной плоскости и т. д. Чистота линий при переходах в пространстве зависит от уровня профессионализма. Темперамент, ритм, чувства, характер, мимика лица – все включено. И самое главное – это то, что происходит между вами.

### ***Упражнение «Графика в пространстве»***

Ведущий начинает, задавая вопрос в движении. Ведущим может быть тот, кто стоит впереди, или тот, кто точно знает, что хочет выразить. Пространство между партнерами должно быть связано каллиграфией линий. Двигаясь в пространстве (графично и выразительно относительно угла зрения), перемещаясь от одной точки до другой, актер должен определить для себя и выразить, кто движется, с каким состоянием, как и зачем он это делает, при этом, не теряя заданный ритм и темп (желательно сохраняя абстрагирование, кодируя свои бытовые чувства в символ, знак, образ).

### ***Упражнение «Три партнера»***

Первый в нескольких движениях задает тему (графика, выразительность, наполненность и осмысление). Второй ее развивает в пространстве и по ритму. Третий находит точку. Затем они меняются местами. Во всех начальных и последующих упражнениях важно эмоциональное и психоэнергетическое включение, иначе не будет происходить накопление этих качеств и пробуждение новых потенциалов – развитие, и главное – не будет формироваться ощущение правды и адекватности реакции во взаимоотношениях с партнерами.

### ***Упражнение «Импульс»***

Через импульс движение передается другой части тела. При этом сохраняется выразительность всего рисунка тела, желательно выдерживать единый стиль движения.

### ***Упражнение «Скорость и ритм»***

Задаем скорость движения при передаче от одной части тела другой (от 1 до 10) от медленного до быстрого. Задаем форму тела от начальной простой до сложной (от 1 до 10). Из начальной формы (0) вы начинаете двигаться, усложняя форму тела. Сначала медленно, со скоростью 1, затем 2–3 движения со скоростью 10, 2, 5, постепенно усложняя форму и пропорцию.

### ***Упражнение «Сохранение графики»***

Сохраняя графику как начальный стиль движения, вы двигаетесь произвольно, передавая движение от одной части тела другой, при этом создавая свой ритм и пропорцию в действии. Движения могут быть поступательными, вращательными и возвратно повторяющимися.

### ***Упражнение «Индивидуальный знак»***

Это ваша роспись в движении, ваш иероглиф, ваш анализ психопатических возможностей в телесной выразительности. Возможность выразить через форму свое собственное Я. Какие принципы должны быть сохранены в вашем индивидуальном знаке: четкое исполнение и осознанное начало; чистота линии в движении; динамика, пропорция, развитие мысли законченность в каждом движении, где одна часть тела передает движение другой.

Передача движения подобна ясному монологу, где выражено чувство, характер и мысль. Необходимо почувствовать свое тело, пространство вокруг тела, взаимодействие тела и пространства. Важно эмоциональное переживание жеста, позы, движения. Внутреннее ощущение правды и адекватность – это и есть культура, этика движения. Без этих качеств импровизации патологичны.

*Воспитание выразительной руки актера* – важный и трудоемкий процесс, поскольку 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 вокального произведения, его жанр, режиссерский замысел и трактовку образа. Кроме того, они во многом зависят от индивидуальных особенностей каждого исполнителя и его таланта, его самочувствия.

Как показал педагогический опыт, если движения рук и жесты лишены логики и соответствующей эмоциональности, они в исполнении произведения не нужны и даже вредны. Движения рук артиста начинается с упражнений моторного типа, продолжается упражнениями, в которых есть действия, и заканчивается в специальных этюдах.

#### ***Упражнение «Опускание и поднятие рук (подготовительное)»***

И. п. – свободная стойка. 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. Когда техника этих движений освоена, надо делать то же упражнение по направлению вперед, а затем комбинировать, выполняя его, то вперед, то в сторону.

#### ***Упражнение «Тянучка»***

И. п. – 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. 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.

Образные упражнения требуют игры творческого воображения обучающихся: по подбору движений они более комплексны и длятся значительно дольше, чем упражнения первой группы.

### ***Упражнение «Красить»***

Построение группы – обучающиеся 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.

### ***Упражнение «Игра с облаком»***

Представьте, что вам на ладони вытянутых рук село пушистое облако, подбросьте его и поймите, перебросьте из одной руки в другую, осторожно отпустите вверх, попрощайтесь.

***Упражнения группы «этюды»*** – одна из основных тем в содержании предмета, и ей должно уделяться достаточное для тренажа время. Существуют различные упражнения на данную тему:

***Упражнение «Этюд с ниткой».*** Возьмите со стола нитку, как будто это змея, бисерные бусы, горячая печеная картошка, пирожное безе, кузнечик и др.

***Упражнение «Этюд книга».*** Выполняйте в паре. Передайте друг другу книгу, как будто это бомба, кирпич, кусок вкусного пирога, хрустальная ваза, цветок созревшего одуванчика. Воспроизведите характерные для каждой ситуации жесты, позу. Осознайте состояние и чувства, которые при этом возникают.

### ***Упражнение «Схватить – бросить»***

И. п. – свободная стойка, руки перед туловищем на уровне живота, ладо-

ни 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.

### ***Упражнение «Мухи»***

И. п. – 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.

### **Упражнения на концентрацию и внимание**

***Упражнение «Захват объекта».*** Представьте, что перед вами находится предмет (например, мяч). Ваша цель – аккуратно взять этот предмет, ощущая его вес и текстуру, и перенести его в другое место. Это упражнение развивает концентрацию и осознанность движений.

***Упражнение «Перекатывание воображаемого шара».*** Представьте, что в ваших руках большой и тяжелый шар. Постепенно перекаptyайте его из стороны в сторону, чувствуя его вес и сопротивление. Это упражнение помогает сосредоточиться на движениях и развивать ощущение пространства.

## **НЕПРЕРЫВНОСТЬ И ПРЕРЫВНОСТЬ ДВИЖЕНИЙ.**

### **ХАРАКТЕР ДВИЖЕНИЯ**

Непрерывность и прерывность движений есть один из обязательных признаков пластической выразительности. Под непрерывностью движения мы понимаем умение двигаться плавно, без задержек и скачков при любой скорости и амплитуде. Такое движение очень красиво по форме. Умение двигаться непре-

рывно находится в прямой зависимости от уровня координации движений и верного мышечного напряжения.

С одной стороны, слитное, непрерывное исполнение движений является основой пластического движения вообще; с другой – оно служит средством внешней характеристики. Непрерывность движений, как одно из явлений общей пластичности актера, должна находить выражение в таких бытовых действиях, как ходьба, умение плавно встать, сесть, опуститься на колени, поцеловать руку, поклониться и т. п.

Непрерывное исполнение движений трудно, оно необычно для современного человека, т. к. темпо-ритмы нашей жизни требуют движений относительно быстрых, небольших по размеру и, главным образом – прерывистых. Жест стал быстрым, отрывистым и лаконичным. Однако он часто непригоден для пластической характеристики героя, поскольку снижает возможности действий.

Непрерывное движение, как своеобразный сценический двигательный навык, является обязательным средством внешней характеристики различных персонажей. Оно было свойственно людям знатным и богатым, служителям религиозных культов, купечеству.

Наиболее частая ошибка заключается в том, что, начав двигаться темпо-ритмически медленно и непрерывно, актер незаметно для себя ускоряет темп, переходит на современный темпо-ритм и потому теряет плавность как в передвижении по сцене, так и в движениях отдельными частями своего тела.

Это относится к движениям рук, в которых, как уже говорилось, так ярко выражается пластическая характеристика образа. Иногда актер старается действовать медленно, плавно, но по привычке выполняет каждое движение относительно быстрее, чем надо; тогда, желая понизить общую скорость, он между движениями делает паузы. При такой «технике» вместо непрерывности получается скачкообразность. Вообразите, что скачкообразная походка будет у актера, играющего роль Отелло. Здесь подобная ошибка совершенно недопустима, т. к. отсутствует та самая плавность, о которой говорил Станиславский. Нельзя со-

здать внешний рисунок величавости или торжественности, не владея непрерывностью движений.

Под прерывностью подразумевается умение сознательно прерывать движение, останавливаться в позе. Поза – это фиксированное движение, его отдельный момент. Поза должна быть полна скрытого, невидимого движения, ощущаемого не только актером, но и зрителем. Движение прервано, но в первый момент после его окончания мышечное напряжение должно сохраниться; затем это мышечное напряжение сменяется другим, соответствующим следующему движению. Поза, лишённая мышечного напряжения, бездейственна, она ничего не выражает. Изменение в напряжении мускулатуры может быть совершенно незначительным, и, однако, оно придает позе соответствующую окраску.

### ***Упражнение “Передача движений в теле («язык тела»)”***

Выставив перед собой две руки, согнутые чуть в локте, вы начинаете от импульса двигать правую руку навстречу к левой, четко контролируя скорость. Левая рука неподвижна, достигнув близкой точки до неподвижной руки, правая рука останавливается. Тотчас же левая рука, как бы подхватывая импульс, начинает двигаться по тем же правилам, а правая фиксируется в пространстве. Усложняя упражнение, Вы можете двигать любую часть тела, передавая движение другой части тела. Движения могут быть поступательными, вращательными, круговыми и повторяющимися.

Важно, чтобы вы сохраняли импульс начала и конца движения, контролировали процесс и скорость движения, фиксировали часть тела, заканчивая движение.

### ***Упражнение «Зеркало»***

Партнеры становятся друг перед другом, ведущий начинает выполнять какие-либо действия, будто стоит перед зеркалом, а другой четко повторяет его действия, как отражение в зеркале. Повторять следует не только форму, но и эмоциональное состояние.

### ***Упражнение «Чуткое тело»***

Один партнер притрагивается пальцем к любой части тела другого партнера, а тот двигается из этой точки, продолжая движение. Затем партнеры меняются местами. Можно использовать вращательные движения, закручивая друг друга, любые затягивания, вращательные и поступательные движения.

### ***Упражнение «Ромб»***

Один ведущий, остальные, стоят в пространстве в форме ромба, повторяют его движения, жесты, состояние, эмоции и т. д. Ведущий отвечает за качество своих движений (чистота, наполненность, законченность, осмысленность, графичность и т. д.), он ведет, а не самовыражается. Ведомые должны быть предельно внимательны и четко следовать всем движениям ведущего, чувствовать его психодинамику, изменения состояния и т. п. Ведущим считается тот, кто стоит впереди и, двигаясь в графике, занимает свою плоскость. Движения должны быть видимы для тех, кто стоит за ним. Когда ведущий меняет плоскость, поворачиваясь направо, налево или на 180°, он становится ведомым, а его движение, состояние, мысль продолжает другой ведущий, задача которого – поймать продолжение движения и его развитие. Способность актера быть гибким в сознании, легко переключаться от ведущего к ведомому и наоборот очень сильно тренирует психофизику, расширяет диапазон восприятия и внимания, а главное, обогащает новыми двигательными возможностями, эмоциями, мышлением и т. д. Выполнив движение «Ромб», вы можете заметить, что запас ваших движений увеличился, но над чистотой и наполненностью движений необходимо еще работать.

### ***Упражнение «Дополнение в пространстве»***

Участвуют 3–4 человека. Каждый находит в предлагаемом пространстве свое место. Выбираем стиль или формулу движения: квадрат, круг, треугольник, диагональ и т. д. Один из учеников начинает движение в пространстве, четко прочерчивая выбранную линию движения. Остальные начинают двигать-

ся, дополняя это движение по ритму, форме и содержанию. Одновременно (для начала) можно двигаться только двум партнерам относительно статики остальных, что необходимо для прочтения смысла их действий зрителями. Двигаясь, дополняя движения, актеры пытаются понять друг друга – эта задача постоянна во всех упражнениях. И, следуя законам любой композиции, у движения должно быть начало, развитие, кульминация и конец. В начальных упражнениях желательно не использовать жест, достаточно передвижения и дополнения простых форм.

В дальнейшем, когда значения жестов будет освоено, можно включать их, чтобы придать большую информативную осмысленность действиям. Можно включать в ткань импровизаций беспредметную пантомиму, танец, голос, текст – при условии овладения этими средствами профессионально.

*Выразительность жестов.* Слово «жест» в русском языке обозначает телодвижение семантического, иллюстративного и эмоционального типов. Мы никогда не говорим: «каким верным жестом он обтачивает гайки», «каким неверным жестом она ходит». Но мы скажем: «каким приятным жестом она показала нам на эти цветы» (пример иллюстративного жеста) или «когда он сердится, то противно машет руками» (пример эмоционального жеста). Жестами человек досказывает то, чего в данном случае не может или не хочет объяснить словами.

По своей природе жест всегда действен, всегда имеет конкретную цель и выражает эмоциональное состояние человека. Следует отметить также, что жесты делают не только руками, так как можно показать направление кивком или поворотом головы, выразить порицание или одобрение жестом головы и туловища, можно многое сказать (если таковы обстоятельства) соответствующим движением ноги. Однако все же наиболее активно люди жестикулируют руками.

Жест на сцене только тогда оправдан, когда он возникает изнутри, вызывается внутренней потребностью, когда он перестает быть жестом ради жеста, и превращается в подлинное, продуктивное и целесообразное действие.

К. С. Станиславский справедливо отвергал всякую жестикуляцию, если она не оправдывается психологической потребностью. *Иногда на сцене можно видеть ничего не выражающие движения; происходит это от дилетантского представления о том, что игра на сцене требует дополнительной жестикуляции.* Когда спрашивают о причине, вызвавшей такие бессмысленные движения, актер, как правило, не может дать сколько-нибудь логичного ответа, – *Ничем не оправданная жестикуляция является самой грубой ошибкой в движении на сцене.* Особенно ею грешат начинающие артисты. У них она появляется от страха перед зрителем и естественного желания показать «свободу» и спрятаться хотя бы за формальное движение. Другой случай: актер с невыразительной пением, для того чтобы усилить впечатление, прибегает к жесту.

Наиболее активно выражают жизнь актера его руки. Они, главным образом, несут зрителю совокупность чувств и эмоций, бушевающих артиста во время высшего проявления сценических переживаний. Ф. И. Шаляпин сказал, что «жест есть не движение тела, а движение души».

### ***Упражнение «Чуткость частей тела»***

Став друг к другу спиной, партнеры попеременно подставляют свою спину для опоры друг другу, расслабляясь и в то же время, сохраняя устойчивость, находя все более выразительные позы с наименьшей точкой опоры. В дальнейшем включаются всевозможные упражнения на развитие чувствительности (чуткие руки и т. д.).

### ***Упражнение «Диалог рук»***

Выполняется в парах. Один партнер задает вопрос через движение кисти руки, другой отвечает жестом. При этом отслеживается начало, процесс и передача движения каждого жеста. Когда один заканчивает, другой в тот же момент начинает движение. Движения – жесты должны быть условно абстрактны, но наполнены внутренним смыслом. Если понимание достигнуто жесты могут

конфликтовать, синхронизировать и через кульминацию приходить к точке взаимопонимания.

*Характер движения* – это такое исполнение движений, при котором у наблюдающих остается впечатление о легкости или грузности, округлости или угловатости, силе или расслабленности, свободе или скованности движений и т. п. Все эти оттенки создаются благодаря своеобразному подбору движений, осуществляющих действие.

С точки зрения эстетики физического поведения все движения можно отнести к двум взаимно-противоположным группам. Первая группа движений придает физическому поведению положительный характер, вторая – отрицательный. В повседневной, бытовой и общественной жизни люди должны пользоваться движениями положительного типа. Общество не может быть равнодушным к эстетически отрицательным, некрасивым движениям. Но, к сожалению, в быту на дурные привычки редко обращают внимание. Их обнаруживают только тогда, когда специально следят за ними.

### *Акробатические упражнения*

Основная задача акробатических сводится к совершенствованию координации движений, тренировке скорости реакции, развитию смелости и решительности. Техника этих упражнений должна быть изучена на уроках физического воспитания в первом семестре, и потому известная уже студентам техника сразу становится средством тренировки. Применяются акробатические комплексы, состоящие главным образом из кувырков. Их различные комбинации должны выполняться на ограниченном пространстве и в различных темпах. Чтобы развить смелость, исполнение этих упражнений постепенно переводится с матов на непокрытый пол. Для воспитания смелости и решительности имеют ценность только первые исполнения на матах, ибо, как только ученики убедятся в безопасности и безболезненности упражнений, эта задача уже не ставится. Выполнение на полу действительно требует смелости и решительности, так как оно несколько болезненно.

### ***Упражнение «Кувырок вперед»***

Подойти к мату; согнув колени, наклонить туловище вперед, ладони положить на край мата. Пальцы должны быть направлены вперед; подбородок прижат к груди. Затем согнуть локти и, слегка оттолкнувшись ногами, переворачиваться через голову – последовательно положить на мат затылок, шею, лопатки, поясницу. Если тело будет согнуто, получится мягкий перекасти ученик окажется сидящим на мате с согнутыми коленями. По команде «алле - хоп!» первая шеренга выполняет кувырок, затем то же делает вторая.

Следует рассказать занимающимся, что небольшое головокружение, появляющееся после кувырка, – это результат непривычной реакции организма: оно безопасно для здоровья и скоро исчезнет.

### ***Упражнение «Кувырок назад»***

И. п. – подойти к мату, повернуться кругом и сесть на его край. Тело должно быть компактным: спина круглая, согнутые колени прижаты к груди, голова опущена к коленям, руки обнимают голени. Техника исполнения. По команде «алле - хоп!» ученики, сохраняя исходное положение тела, должны опрокинуться на спину, последовательно приземляясь на таз, поясничную часть спины, лопатки. Получается «бочонок», который как бы качнулся назад, а затем принял исходное положение. Упражнение в покачивании на спине выполнить три-четыре раза подряд.

## **ПРОСТЫЕ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ И ЧАСТНЫЕ СЦЕНИЧЕСКИЕ НАВЫКИ**

Произвольные действия, которые человек выполняет в повседневной жизни, называют навыками. Навык представляет собой умение произвести то или иное действие без контроля сознания. Для удобства анализа навыка, применительно к физическому поведению в роли, следует разделить на простые (отдельные) и сложные (представляющие собой комбинации из простых навыков).

Простыми навыками называются обычные, простейшие действия; ходить, вставать, садиться, ложиться, брать, отдавать и т. п. Все навыки этого типа функционируют, в основном, автоматически до тех пор, пока не возникает препятствие, мешающее их механическому исполнению. В этом случае человек, стараясь преодолеть препятствие, сосредоточивает на нем внимание, и тогда навык из автоматического становится сознательно выполняемым; изменяясь, он приспособляется к новой ситуации, а когда препятствие исчезает, вновь становится автоматизмом. Любой двигательный акт, выполнявшийся автоматически, под воздействием изменений внешней среды или в самом организме человека начинает протекать сознательно, используя такие движения, подбор которых ранее был автоматическим.

Общее количество простых навыков, которыми люди пользуются в бытовой и общественной жизни, не столь уж велико – это *осанка, походка, позы сидя и жесты*.

*Правильная осанка* человека начинается с верного постава ног. При любом положении тела ступни должны быть развернуты носками наружу, причем образованный ими угол должен быть равен примерно 20–30°. Более развернутые ступни создают неестественную постановку ног.

Вторым признаком осанки является привычка стоять с выпрямленными до отказа коленями, когда тело равномерно опирается на обе ноги. Ноги при этом могут быть сомкнуты или несколько расставлены в стороны. Если же тело опирается только на одну ногу (так называемая «свободная стойка»), то опорная нога должна быть совершенно прямой в колене, а отставленная – несколько ослаблена во всех суставах. Если у человека, который равномерно опирается на обе ноги, несколько ослаблены колени, то такая манера стоять создает впечатление несобранности, нестройности тела. Эта ошибка, типичная и для женщин, и для мужчин.

Третьим признаком хорошей осанки является правильное положение спины, зависящее от положения позвоночника и лопаток:

1. Спина актера должна быть достаточно сильна для того, чтобы создать правильную осанку (прямизну).
2. Хребет должен быть достаточно гибок, чтобы туловище могло принимать самые разнообразные положения.

Как показывает практика, основные зажимы у актера начинаются в спине, а оттуда растекаются по конечностям. Иметь сильную, но свободную спину значит создать основу для свободного исполнения всех движений.

Четвертым признаком правильной осанки является верное положение шеи. Шея должна быть вертикальна. Наиболее частая ошибка выражается в том, что человек наклоняет шею вперед, а это постепенно сутулит спину. При такой осанке зритель видит не лицо актера, а лоб и темя.

Пятым признаком правильной осанки является подтянутый живот. Отвисшая передняя стенка или излишний жировой слой на ней делают тело некрасивым и допустимы только в случаях специальной внешней характеристики.

Нетрудная техника и соответствующие двигательные навыки позволяют успешно бороться с этими недостатками. Специальные приспособления могут исправить почти все недостатки, если они не патологичны.

*Правильную походку можно* представить себе, проанализировав характерные ошибки, встречающиеся в походке людей.

*Неправильная походка* может быть вызвана различными факторами, включая медицинские проблемы, неправильную осанку, недостаток физической активности или ношение неудобной обуви. Вот несколько примеров неправильной походки у людей:

*Подпрыгивание.* Человек, излишне разгибая голеностопный сустав, на каждом шаге толкает тело вверх. Голова при такой ошибке в походке движется вперед не по прямой линии, а скачкообразно. Эта ошибка свойственна молодым мужчинам и может быть объяснена желанием казаться в походке легким. Женщины, носящие обувь на высоком каблуке, от этой ошибки избавлены.

*Раскачивание.* Тело человека при каждом шаге раскачивается то вправо, то влево. Происходит это потому, что человек ставит ноги не по одной линии, а

по двум, причем, чем шире расстояние между этими линиями, тем активнее качание. Ходьба с расставленными ногами свойственна морякам, в средневековье она была свойственна рыцарям и воинам; в наше время эта ошибка прощительна только очень полным людям; располневшие бедра не позволяют им правильно ставить ноги.

*Кручение.* При этой ошибке человек крутит плечами. При шаге правой ногой он выносит вперед левое плечо, при шаге левой – правое. Указанная ошибка типична для женщин, иногда она появляется как результат неумелого кокетства, а затем становится привычкой.

*Шаркающая походка.* Человек не поднимает ноги достаточно высоко при ходьбе, из-за чего пятки волочатся по земле. Причиной может быть мышечная слабость, проблемы с нервной системой, болезни Паркинсона, старение.

*Шлепание.* Нога ставится на землю с каблука, в то время как носок высоко поднят; при перешагивании стопа резко опускается. Движение – это очень некрасиво и сопровождается характерным шлепающим звуком.

*Ходьба боком.* В этой ошибке человек поворачивает обе ноги в одну сторону: правую правильно, чуть носком вправо, но левую также вправо. При подобной постановке ног положение таза и плеч неправильно, и человек идет несколько боком, неуклюже.

*Походка на цыпочках.* Человек ходит, опираясь только на пальцы ног, пятки не касаются земли. Возможная мышечная дистрофия, проблемы с ахилловым сухожилием, а также хроническое стеснение.

*Хромота.* Человек избегает опираться на одну ногу из-за боли, из-за чего его шаги неравномерные. Основной причиной являются травмы, артрит, различные заболевания суставов и костей.

*Походка вразвалку (утиная походка).* Человек сильно раскачивается из стороны в сторону при ходьбе. Возможны проблемы с тазом или поясничным отделом позвоночника.

*Вихляние бедрами.* В этой ошибке, типично женской, таз при каждом шаге правой ногой несколько отходит вправо, а при шаге левой – влево. Если это

колебательное движение незначительно и потому почти незаметно, и присуще полной, высокой и стройной женщине, то эта походка приобретает некую специфическую женственную приятность. Если же это движение настолько активно, что явно бросается в глаза окружающим, то впечатление очень неприятное, поскольку эта манера движения вульгарна и вызывающа.

Коррекция неправильной походки часто требует консультации специалиста, такого как ортопед, физиотерапевт или невролог. Важно выявить и устранить основную причину неправильной походки, чтобы улучшить качество жизни и предотвратить дальнейшие осложнения.

К менее бросающимся в глаза ошибкам в походке, но, тем не менее, искажающим верное пластическое поведение следует отнести ошибки в размерах шагов. При одинаковом росте мужчины всегда делают шаги значительно более широкие, чем женщины. Эта особенность делает походку мужчин энергичной, причем при быстрой ходьбе мужчинам свойственно в ритме шагов махать руками, но эти взмахи должны быть естественны по размеру, удобны по форме исполнения и никогда не нарочиты. Для походки женщин характерны небольшие шаги, спокойное и едва заметное покачивание туловища и самые незначительные движения руками. Мужская походка должна свидетельствовать о мужественности, женская должна создавать впечатление женственности.

*Техника правильной бытовой походки* состоит в том, чтобы, во-первых, ставить ноги (пятки) по одной линии, а носки чуть врозь, наружу. Такой постав уничтожает все основные ошибки. *Вторым признаком*, определяющим правильную походку, К. С. Станиславский считал ее плавность: походка не должна быть подпрыгивающей. Он указывал на смягчение тех колебаний, которые все же возникают, несмотря на правильное движение ног: «...верхняя часть туловища с грудной клеткой, плечами, шеей и головой должна оставаться без толчков, спокойными и совершенно свободными в своих движениях...». Ненужные колебания тела появляются в момент перехода с одной ноги на другую. Уничтожить их должны мышцы, поддерживающие позвоночник. Если при продвижении вперед опорная нога будет вытянута в колене, то все тело несколько

приподнимается, по сравнению с той фазой, когда оно начнет переходить на выставленную вперед для следующего шага другую ногу. *Третьим признаком* правильной походки Станиславский считал ее непрерывность: «Чувствовалось скольжение, а не толчки сверху – вниз и обратно». Походка осуществляется в результате действия соответствующей мышечной энергии. «Если это прохождение (мышечных напряжений – И. К.) происходит плавно и размеренно, то и походка получается плавная и размеренная, пластичная».

#### ***Упражнение «Пятка первая принимает на себя тяжесть тела»***

Движение начинается с пятки и перекачивается по всей ступне до пальцев. По мере того, как тяжесть тела начинает давить и перекачивается по всем суставам пальцев, они выпрямляются и тем отталкиваются от земли, пока, наконец, движение не докатилось до самого конца первого пальца ноги.

#### ***Упражнение «Военная походка»***

Движение начинается с постава на землю сразу всей стопы. Дальше движение производится как в упражнении выше.

#### ***Упражнение «Греческая походка»***

При исполнении шага этой походки в момент выноса ноги вперед нужно несколько ослабить голеностопный сустав, благодаря чему стопа свисает пальцами вниз, причем наружный край свисает больше, чем внутренний (у левой стопы – левая сторона, у правой – правая). Если при этом каблуки ставятся по прямой линии, а носки направлены несколько в стороны, то первое соприкосновение ступни с землей произойдет мизинцем, а затем ступня полностью станет на землю. Далее перешагивание выполняется так же, как и в бытовой походке.

Не следует нарочито вытягивать колени и ступни, т. к. при этом получится, манера балетной походки, совершенно недопустимая в драматическом или

оперном спектакле. Только ослабление мышц, поддерживающих голеностопный сустав, дает правильное движение.

*Положение тела в позах сидя* можно разделить на две группы: позы сидя неофициальные – во время отдыха, в приятельской компании – очень свободны, тело в них лишено напряжения, но они не могут быть развязными, вульгарными. Позы в официальных случаях жизни: на приеме, на экзамене, при знакомстве с пожилыми и старыми людьми, за столом во время еды более строги. В этих обстоятельствах не следует опираться на спинку кресла или стула, не надо вытягивать ноги вперед и класть ногу на ногу, спина должна быть по возможности прямой.

У мужчин ноги могут быть сомкнуты или несколько расставлены в стороны. Излишне широко расставленные колени позу портят. Несомкнутые ноги у женщин и девушек – поза явно отрицательная, а если ноги расставлены широко, то и вульгарная. Ступни ног могут быть поставлены рядом, одна возле другой; может быть положение, когда одна из ног несколько выставлена вперед. Можно класть ступню на ступню (такое положение называется «ноги бантиком»). При этих положениях колени могут быть настолько согнуты, что ступни будут находиться под стулом, или возле стула, или даже будут несколько выставлены вперед. Расставленные в стороны ступни – поза плохая, а если они еще повернуты носками внутрь, то явно безобразная. Нельзя носками ног цепляться за ножки стула. Поза «нога на ногу» допустима в современном костюме, но пользоваться ею можно на отдыхе, в приятельской компании, в театре, на концерте, и нельзя применять в официальных случаях жизни. То же самое можно сказать и о позе «ноги бантиком» – если они совершенно вытянуты вперед.

О руках не следует беспокоиться, они сами произвольно примут то положение, которое наиболее удобно в данных обстоятельствах, однако нужно отметить, что класть руки под себя или в карманы брюк нельзя. Сидя за столом во время еды не следует опираться о спинку стула или грудью касаться перед-

него края стола, но можно держать кисти рук на столе, опираясь предплечьями о его край.

*К частным двигательным навыкам* относятся: сценические прыжки, падения, переноски тела партнера, приемы борьбы без оружия, а также техника исполнения любовных поцелуев.

Исполнение сценических трюков требует от актера сильной воли и отличных психофизических качеств, особенно ловкости и ритмичности. Оно требует также особой сноровки. При исполнении трюка надо убедить зрителя в подлинности того, что он видит, хотя по существу такое действие всего лишь эффектный обман и должны быть обязательно соблюдены два принципа: первый состоит в максимально близком подобии сценического трюка аналогичным жизненным действиям. Второй принцип состоит в выполнении приемов, представляющих опасность для здоровья актеров, с помощью техники, которая делает их безопасными и безболезненными. Применяя безопасную технику трюков, следует выполнять их схемы в полном соответствии с жизненной правдой, но пользоваться вспомогательными движениями так, чтобы предохранить себя и партнера от травм. Первая задача состоит в том, чтобы создать видимую правдивость подобного действия, а вторая – в том, чтобы выполнить это действие движениями, не причиняющими боли партнеру. Вторая задача наиболее трудна: нужно, сохраняя видимость правды, выполнить удар в точном направлении и остановить его почти у лица, не коснувшись его; партнеру же точно вовремя несколько отстранить лицо, но сделать это так ловко, чтобы у зрителя было впечатление, что удар попал в лицо. Далее надо сыграть все последующие действия: схватиться за лицо, пошатнуться и, может быть, даже упасть. Зритель должен поверить в действие, которого на самом деле не было.

*Сценические прыжки* не опираются на легкоатлетическую или гимнастическую технику: она условна по форме и потому непригодна. Однако у актера должна быть развита хорошая «прыгучесть», то есть сочетание силы отталкивания с ловкостью. Умелая техника бытовых прыжков, создаваемая каждый раз как бы заново, в своей основе является измененной техникой военно-

прикладных прыжков; они наиболее близки к бытовым преодолениям различных невысоких препятствий. На сцене актеру наиболее часто приходится прыгать в глубину, то есть сверху вниз; при этом нужно безопасно приземлиться. Исполнение спрыгиваний и падений сверху вниз требует подготовленного вестибулярного аппарата.

Прыжки на сцене находят применение в случаях, когда надо быстро преодолеть «забор», «канаву», «лужу», когда надо перепрыгнуть через стол, стул, кровать и через партнера.

**Упражнение «Свободный прыжок с приземлением на одну ногу».**

Построение – шеренгой возле стены, лицом в зал. Надо объяснить, что свободный прыжок применяется в случаях, когда нет возможности опереться о препятствие рукой или ногой, Приземление на одну ногу дает возможность без задержки продолжать движение вперед. Техника исполнения. Сделать разбег в пять шагов, начиная правой ногой. На пятом шаге надо, оттолкнувшись по направлению вперед-вверх, перепрыгнуть через воображаемое препятствие с приземлением на левую ногу. Ногу ставить на пол с каблука и, чтобы смягчить приземление, согнуть в колене. Далее, не останавливаясь, продолжить движение вперед.

***Упражнение «Свободный прыжок с приземлением на обе ноги»***

Этот прыжок выполняется в тех же условиях, что и предыдущий. Уверенное приземление на обе ноги дает возможность прыгнуть дальше. Это приземление легко останавливает движение тела вперед, на сцене такая техника диктуется обстоятельствами действия. Построение и техника исполнения те же, что и в предыдущем упражнении. После фазы полета надо приземляться на обе ноги, согнув их, чтобы смягчить толчок. Следует указать, что необходимо умение погасить инерцию в момент приземления, т.е. остаться на месте (не двигаться вперед).

### ***Упражнение «Прыжок с приземлением на обе ноги и падением на бок»***

В полете следует сгруппироваться, то есть высоко подтянуть колени к туловищу. Приземление на обе ноги с приседанием дает возможность коснуться руками мата; при этом тело должно повернуться вправо или влево, и, используя сохранившуюся инерцию вперед, нужно упасть на бок. Если тело будет сгруппировано, то инерция позволит легко выполнить кувырок боком.

### ***Упражнение «Прыжок, наступая ногой на препятствие с последующим движением вперед»***

В тех случаях, когда препятствие не выше колен (для женщин) и не выше верхней части бедер (для мужчин) и представляет собой твердую опору (например, врытая в землю скамья, невысокий забор и пр.), имеет смысл пользоваться техникой прыжка «наступая», что гораздо безопаснее свободного перепрыгивания. Построение группы – колонна по одному, исполнение поочередное через поставленное на середине зала препятствие: куб (четвертинка), верх гимнастической плиты, низко опущенный бум и пр. Техника исполнения. После небольшого разбега надо оттолкнуться правой ногой с такой силой, чтобы можно было вскочить на препятствие левой ногой. Затем, не останавливаясь, соскочить правой ногой на лежащий за препятствием мат и, используя инерцию, продолжать бег. После разучивания этой техники предложить отталкиваться левой ногой.

### ***Упражнение «Прыжок, наступая ногой на препятствие с приземлением на обе ноги»***

Этот прыжок выполняется в случае, когда необходимо, преодолев препятствие, соскочить на пол и остановиться. Построение и техника исполнения – те же, что и в предыдущем упражнении, с той только разницей, что приземляться здесь надо на обе ноги. Инерцию при приземлении нужно сразу же преодолеть и сделать шаг в сторону. Для этого при соскоке необходимо мягко согнуть колени, а тело слегка откинуть назад. Это затормаживающие движения.

Упражнение выполняется в двух вариантах; сначала отталкиваются правой ногой, а вскакивают на препятствие левой, потом – наоборот.

*Сценические переноски и поддержки* развивают чувство доверия в паре. Помогают в распределении веса и нагрузки с партнером. также сводятся к соответствующему обману зрителя. Актер, которого несут, должен сам помочь взять себя на руки, крепко и уверенно держаться на руках или на спине несущего, помочь ему сбросить или уложить себя на землю.

Актер не должен бояться быть сброшенным на пол, он должен умело падать – убедительно и безболезненно, тем более что падать приходится довольно часто: при обмороках, умираниях, ранениях и ударах.

### ***Упражнение «Паучок»***

Упражнение выполняется в паре. Партнеры садятся на пол спиной к спине, и пытаются встать без помощи рук, облачаясь спинами друг на друга. В упражнении важна непрерывность в движениях, и правильно распределенная нагрузка. Если совместные действия несогласованные, удачно выполнить такой трюк нельзя.

### ***Упражнение «Каракатица»***

Сидя на полу откинуть тело назад до угла в 120 градусов, опереться руками в пол за туловищем; руки в локтях не сгибать, ноги согнуть в коленях так, чтобы угол между бедрами и туловищем был больше прямого; стопы отделить от пола и голову откинуть назад. Удерживать себя в таком положении при помощи мышц брюшного пресса. Повторить упражнение несколько раз.

### ***Упражнение «Взять партнера на руки»***

*Техника исполнения.* Первый стоит прямо, ноги на ширине плеч. Второй становится к первому правым боком. Первый берет правой рукой за запястье правую руку второго и кладет ее себе на шею. Для этого ему приходится

наклониться вперед, подставляя второму под мышку свое левое плечо. Второй обхватывает правой рукой шею первого так, чтобы плечо второго удерживало все его тело самостоятельно (плечо располагается между плечевым суставом и локтевым суставом). Второй передвигает кисть своей правой руки под мышку правой руки первого: благодаря этому он сможет крепко держаться на теле первого. Когда первый подставляет свое плечо под второго, он одновременно обнимает второго за талию левой рукой. Затем он ставит свою согнутую правую руку перед туловищем так, что получается нечто вроде подставки для ног второго. Второй сам кладет на эту подставку согнутую правую ногу, затем оба партнера приседают, и второй, отталкиваясь от пола левой ногой, прыгает вверх. Первый помогает ему в этом прыжке, поддерживая за поясницу. Второй, оттолкнувшись от пола, сам кладет левую ногу рядом с правой на руку первого. Если усилия обоих партнеров синхронны, то такой подъем на руки затруднения не представит. Оказавшись на руках, второй расслабляет шею, опустив голову к щеке первого, а левую руку вниз – изображает «безжизненность». Важно, чтобы опущенные вниз голени второго также были расслаблены. Нужно обратить внимание на то, что первый держится сам, и вся нагрузка приходится на спину второго, а не на его руки. Часто возникает такая ошибка: первый подхватывает второго под обе ноги и сам тянет его вверх. Первые не должны поднимать партнера. Тело второго должно быть в таком положении на руках, чтобы его таз был на уровне нижней части груди первого; надо, чтобы первый стоял несколько выгнувшись назад. При такой технике второй лежит на груди первого, а не висит на его руках – это помогает первому затрачивать немного силы. Правильное положение тела дает возможность произносить текст и даже петь.

*Любовный поцелуй на сцене* – сложный двигательный акт, который требует своеобразной техники движений. Она состоит в том, чтобы позы артистов убеждали зрителя в происходящем и в то же время скрывали от него, что подлинного поцелуя нет. Партнеры должны активно идти на выполнение такого действия, так как только активность помогает выражению большой страсти двух любящих людей.

Если партнеры позволят себе на сцене подлинные объятия и подлинно любовные поцелуи, то действие из правдоподобного, то есть сценического, превратится в натуралистическое и художественный образ исчезнет. Это сразу нарушит эстетические нормы реалистического искусства.

### ***Упражнение «Имитация любовного поцелуя (первый вариант)»***

В базовом положении поцелуя в первую очередь определяется ракурс по расположению к зрителю или камере. И. при поцелуе в губы нежно кладем свои ладони на лицо партнера так, чтобы тенары (мышечные возвышения, или подушечки, в основании больших пальцев) были возле губ партнера – создается впечатление, что актер, просто любя, «обнял» лицо партнера; после этого целуем в губы, а на самом деле – в тенары.

### ***Упражнение «Имитация любовного поцелуя (второй вариант)»***

Партнеры разворачиваются друг к другу. Головы чуть склонены в одном направлении (у обоих вправо или у обоих влево). Прикасаемся подбородками друг к другу, при этом мужчина, приобняв женщину, закрывает корпусом силуэт женщины.

На сцене совершенно недопустима подлинная *пощечина*. Актеру никогда не приходит в голову возможность действительно ударить партнера на сцене кулаком в лицо или кинжалом в грудь (в этих случаях он ищет верную технику), точно так же он должен пользоваться сценической техникой, давая пощечину. Однако до сего времени в ряде театров натурально исполняют пощечину, иногда довольно сильную и даже женщине. Подобный натурализм и отсутствие техники иногда прикрывается высокими разговорами о сценической правде, а натуральная пощечина так же противна зрителю, как натуральный поцелуй, так как она физиологична.

### ***Упражнение «Пощечина 1 этап»***

Построение – в одну или две шеренги, в одном направлении. Техника исполнения. По команде «замах» все поднимают примерно на уровне лица воображаемого партнера согнутую в локте правую руку ладонью вперед и отводят ее назад. По команде «бей» они бьют по щеке воображаемого партнера с таким расчетом, чтобы локоть остановился прямо перед туловищем, предплечье было вертикально, а ладонь остановилась там, где могла быть левая щека.

### ***Упражнение «Пощечина 2 этап»***

Поставить правую руку в положение замаха и выполнять предплечьем частые колебательные движения так, чтобы кисть свободно и быстро качалась в передне-заднем направлении. Теперь следует рассказать, что при ударе кисть правой руки должна свободно качнуться вперед, а затем назад. По команде «замах» и «бей» выполнить сочетание первого и второго подготовительных упражнений. Умение остановить руку в том месте, где предполагается лицо партнера, – основа в технике безопасности этого трюка.

### ***Упражнение «Пощечина 3 этап»***

Это упражнение обучает, как воспринимать пощечину. И. п: свободная стойка, ноги на ширине плеч. Левую руку надо поставить около левого бока на уровне живота, ладонью вверх, а правая – должна быть готова выполнить хлопок. По команде «бей» все ударяют правой рукой по ладони левой и сразу же хватаются правой рукой за левую щеку, т.е. за то место, куда был нанесен сценический удар (рис. 19. Звук хлопка должен совпадать с моментом, когда партнер «бьет» по щеке. Когда этот прием освоен, надо предложить в момент хлопка откидывать голову назад вправо, как это бывает при настоящей пощечине по левой щеке; затем одновременно с этим движением кричать «ай!»; и в заключение следует добавить небольшое движение вперед с репликой «За что?» При этом вопросе правая рука еще продолжает держаться за левую щеку.

### ***Упражнение «Пощечина 4 этап»***

Построение группы – в две шеренги друг против друга, на расстоянии в 3–4 м. Преподаватель объясняет, что группа, стоящая к нему спиной, в этом и в последующих упражнениях приемов борьбы будет называться «Моя», а стоящие напротив – «Противник». По команде «Моя – замах!» ученики в этой шеренге замахиваются правой рукой, а во второй – готовятся отыграть пощечину. Они внимательно наблюдают за партнером, который собирается ударить. По внезапной команде «бей» ученики одной шеренги дают «пощечину», а другой – изображают тех, кто получил ее, закапчивая вопросом: «За что?» Затем учащиеся меняются ролями. После освоения этой техника расстояние между шеренгами, сокращается до 70–100 см. Это дистанция боевая. Надо предупредить, что если бьющий не остановит руку чуть ближе лица партнера, а тот не отклонит голову вовремя назад, то может быть подлинный удар. Надо командовать «Моя – замах», а затем внезапно – «бей». Противник должен отыграть полученную им воображаемую пощечину точно так же, как это происходило в подготовительных упражнениях. После того, как упражнение выполнено несколько раз подряд, партнеры меняются ролями.

Все вышеперечисленные упражнения являются важной частью подготовки актеров, помогая им выполнять сцены безопасно, реалистично и эмоционально выразительно, а также развивать доверие и уважение в коллективе.

## **ИСТОРИКО-БЫТОВОЙ ТАНЕЦ**

**Историко-бытовой танец** – это танцевальная форма, которая воспроизводит танцевальные стили и движения, характерные для различных исторических эпох и социальных слоев. Эти танцы часто исполняются на сцене или во время исторических реконструкций и помогают воссоздать атмосферу и быт прошедших времен. Рассмотрим главные особенности такого танца:

- Историко-бытовые танцы привязаны к определенным историческим периодам и социальным контекстам. Они отражают культуру, обычаи и общественные нормы своего времени.
- Костюмы играют ключевую роль в историко-бытовом танце. Они тщательно воспроизводят одежду соответствующей эпохи и помогают создать аутентичную атмосферу
- Музыкальное сопровождение включает произведения, характерные для соответствующего исторического периода. Музыка может исполняться на аутентичных инструментах или в современных аранжировках.
- Каждая историческая эпоха имеет свои характерные танцевальные движения и стили. Танцы могут быть медленными и величественными или быстрыми и энергичными, в зависимости от времени и культурного контекста.

К практической части занятий мы можем отнести разучивание следующих историко-бытовых танцев:

1. **Средневековые танцы.** Включают такие танцы, как **сальтарелло**, **гальярда** и **басс-данс**. Эти танцы часто исполнялись на праздниках и рыцарских турнирах и отличались простотой и ритмичностью.
2. **Ренессансные танцы.** В эпоху Возрождения популярны были танцы, такие как **паванна**, **гальярда** и **кортона**. Эти танцы характеризуются сложными фигурами и элегантными движениями.
3. **Барочные танцы.** В XVII и XVIII веках во Франции и других европейских странах были популярны танцы, такие как **менуэт**, **гавот** и **куранта**. Они отличались изысканностью и сложной хореографией.
4. **Танцы Эпохи Романтизма.** В XIX веке популярными стали танцы, такие как **вальс**, **мазурка** и **полька**. Эти танцы характеризуются легкостью, изяществом и иногда элементами виртуозности.

5. **Танцы XX века.** В XX веке появились танцы, такие как **танго, фокстрот** и **квикстеп**, которые отражают изменения в обществе и культуре того времени.

Историко-бытовой танец – это уникальная форма сценического искусства, которая позволяет воссоздать и сохранить танцевальные традиции различных исторических периодов. Он играет важную роль в сохранении культурного наследия, развитии танцевального искусства и образовании, помогая зрителям и исполнителям глубже понять и почувствовать атмосферу прошедших времен.

## **РАЗВИТИЕ РИТМИЧНОСТИ И МУЗЫКАЛЬНОСТИ**

Ритмичность в физиологических процессах выявляется в деятельности сердца, легких и других функциях наших внутренних органов.

Огромное значение приобретает ритмичность в области труда, где она имеет прямое отношение к экономии затраченной энергии при работе и к продуктивности ее. Несмотря на то, что ритм в различных областях может воплощаться в самых разнообразных формах, ему присущи общие основные свойства: закономерность, организованность, цикличность и периодичность.

Закономерность и периодичность сказываются в смене времен года; в последовательном чередовании утра, дня, вечера и ночи; в повторении из года в год тех же месяцев, дней, часов, минут, секунд.

Ритм сопутствует всей нашей жизнедеятельности. В искусстве он – важное средство выразительности. На сцене драматического театра ритм является особым средством, способствующим более глубокому раскрытию как внутреннего, так и внешнего рисунка роли.

У К. С. Станиславского термин «ритм» в театральной области имеет широкое значение. В это понятие входят и темп, и динамика, и весь тот сложный комплекс внутренних ощущений, который актер вкладывает в данный кусок роли и который (по Станиславскому) носит название «темпо-ритм».

Профессор Б.Е. Захава так формулирует понятие ритма в драматическом спектакле: «Ритм сценический – это есть состояние энергии, выражающееся в отношении между темпом (скоростью) движения и затрачиваемой силой».

Кроме значения музыкального ритма для воспитания сценического ритма, следует понимать нужность ритмических упражнений, направленных *на активизацию внимания, укрепление памяти, уточнение координации движений, развитие способности ориентироваться в пространстве и в коллективе.*

Считается, наиболее правильным использование основных положений метода швейцарского педагога, профессора Эмиля Жак-Далькроза–создателя системы «ритмической гимнастики», ритмики. Он доказал, что под влиянием ритмической гимнастики устанавливается гармония во взаимодействии психических и физических функций.

Следующие упражнения помогут учащимся развивать чувство ритма, музыкальность и координацию, что особенно важно для тех, кто занимается танцами, музыкой или актерским мастерством.

#### ***Упражнение «Пройти под музыку»***

Пройти под музыку, ускоряя или замедляя шаг в зависимости от меняющегося темпа музыкального сопровождения. Это дает нам возможность судить о способности слухового восприятия и об умении переводить его на физические действия.

#### ***Упражнение «Воспроизведение ритмического рисунка»***

Сначала хлопками, а затем шагами воспроизвести точный ритмический рисунок, исполняемый на рояле. Таким способом мы устанавливаем, насколько человек владеет своим телом, умеет давать достаточно быстрые приказания своему мышечному аппарату. Ничто не является таким показательным в этом отношении, как исполнение ритмических рисунков шагами. Тут у некоторых выявляется необычайная скованность, связанность движений, чрезмерное напряжение или вялость и неумение регулировать свой моторный аппарат. Ска-

зывается и разлад между слуховым восприятием и передачей воспринятого в движении.

### ***Упражнение «Ритм с мячом»***

Даем в руки мяч и предлагаем свободно играть с ним под музыку, которая должна отличаться сменой темпов, метра и динамических оттенков. Таким образом можно выявить чуткость слуха, гибкость двигательного аппарата, творческие способности и своего рода артистичность.

### ***Упражнение «Повтори мелодию с ходьбой»***

Студенту предлагается повторить голосом отдельные звуки или небольшие мелодии, а также определить направление звуков вверх и вниз в движении. Это указывает на остроту слуха и на умение владеть своими голосовыми связками – на чистоту интонации и координацию между слухом, голосом и движением.

### ***Упражнение «Закончи мелодию в движении»***

Играем на рояле мелодию из четырех или восьми тактов, имеющую неустойчивое окончание, и предлагаем спеть ответную мелодию своего сочинения с устойчивым окончанием на тонике. Выполнение этого задания говорит о чувстве тональности и ощущении музыкальной формы.

### ***Упражнение «Повторение ритмического рисунка»***

Движение по кругу или в хаотичном порядке, по выбору, один из студентов задает определенный ритм, прохлопывая его в ладоши. Все студенты должны одновременно повторить данный ритмический рисунок три раза. Следующий студент задает определенный ритмический рисунок, и т.д. По мере усвоения данного материала данный ритмический рисунок можно повторить шагами, прыжками на одной или на двух ногах.

Упражнения на передачу движениями тела длительности музыкальных звуков.

Пробуждение «музыкальности» тела, гармонии движения его «внутреннего слуха» можно отрабатывать под музыкальное и шумовое оформление.

### ***Упражнение «Упавший осенний листок»***

Обучающийся попадает в предлагаемые обстоятельства. Он листок, одиноко сорвавшийся с ветки и подхваченный холодным ветром. Его пластика. Ритм порывистых движений. Вот как будто коснулся земли, нет, опять подхвачен резким порывом ветра. Что его ждет впереди? Может быть, это его последний танец?

### ***Элементы музыкальной выразительности***

Переходя к разбору отдельных элементов музыки, мы одновременно указываем на возможность сопоставления их со сценическими задачами, а также говорим о способах воплощения их в движении.

Опираясь на основной принцип системы Далькроза – принцип связи движения с музыкой, выражающейся в полном подчинении движений содержанию, динамике, характеру и ритмической структуре музыкального произведения, мы даем ряд образцов упражнений, облегчающих изучение элементов музыкальной выразительности.

Эта тема может быть воплощена в ряде двигательных заданий и наиболее убедительно показывает родство средств музыки со сценическим действием. Любые упражнения, исполненные в различных темпах, с учетом разнообразных динамических нюансов в разделах: строение музыкальной речи, метр, ритмический рисунок – могут служить примерами для темпа, динамики и способа исполнения. Связывая эту тему с актерским поведением на сцене, мы можем сказать, что ускорение, замедление, усиление, ослабление, резкие переходы от одного темпа к другому находят свое отражение и в деятельности актера. Предла-

гаемые обстоятельства могут изменить внутреннее ритмическое самочувствие исполнителя и повлиять на темп и характер его поведения.

Это сопоставление будет понятным примерно в таком простом задании: войдите в класс и рассаживайтесь за столами в быстром темпе (*presto*), так как сейчас войдет преподаватель; или повторите это действие, соблюдая тишину (*piano*), так как рядом идет урок, и т. п.

Мы считаем нужным в этом разделе работы познакомить студентов с итальянскими названиями темпов, динамики и способа исполнения, так как они встречаются в музыкальной литературе.

Метр, как периодичность акцентов, может легко привести к автоматизму в двигательных упражнениях. А вместе с тем благодаря метру музыка приобретает стройность и размеренность. Наилучшим выразителем этой темы является дирижерский жест. Дирижируя музыкальные отрывки на 2/4, 3/4, 4/4 (и в других размерах), студенты могут выразить этими жестами свое понимание содержания данных музыкальных примеров, их темпа и динамических особенностей.

Для вокалистов такие понятия как «такт», «музыкальный акцент» не требуют дополнительных разъяснений, но передача их телом может вызвать определенные сложности.

Варианты взаимодействия с музыкой:

- 1) музыка – фон для движения;
- 2) движение – фон для музыки;
- 3) движение – музыка.

Исполнение любого ритмического рисунка шагами в сочетании с дирижерским жестом – хорошая тренировка на координацию движений.

Многие упражнения на данную тему можно делать с предметами: мячами, стульями, тканями (легкими и тяжелыми) и т. п. Здесь же следует указать, что встречаются музыкальные произведения с переменным метром.

Уяснив себе, как чередуются сильные и слабые доли в размерах, удобно перейти к объяснению, что такое такт и затакт.

Необходимо под музыку вовремя переставлялись предметы, чтобы точен был приход и уход со сцены, чтобы была учтена не только фразировка, но именно метр.

### ***Упражнение «Стулья»***

Поставить 4 ряда стульев на расстоянии не менее четырех шагов между рядами и между каждым стулом. И. п. – каждый из участников упражнения стоит за спинкой своего стула на расстоянии четырех шагов от него. (Музыкальное сопровождение на 4/4.)

1-й такт – четырьмя шагами подойти к спинке своего стула;

2-й такт – стоять, положив руки на спинку стула;

3-й такт – четырьмя шагами встать впереди своего стула;

4-й такт – сесть;

5-й такт – четырьмя шагами встать за своим стулом;

6-й такт – стоять, положив руки на спинку стула;

7-й такт – сделать четыре шага назад;

8-й такт – сесть на задний стул (студенты, стоящие в последнем ряду, остаются на месте).

Это упражнение можно выполнить по принципу канона: начинает движение один первый ряд, а последующие ряды вступают последовательно через каждые два такта.

### ***Упражнение «Группировка длительностей»***

Группировку длительностей можно изучать самым разнообразным способом, т. е. выполнять их хлопками, игрой пальцев на столе, шагом, бегом, прыжками. Начиная с ритмических рисунков с легкими сочетаниями длительностей (таких, как четверти, половины, целые, восьмые), следует переходить к более сложным, включая в них триоли, пунктирные длительности, синкопы. Особый интерес представляют ритмические рисунки, связанные с синкопами, делающими музыкальное звучание своеобразным и острым.

В ритмические рисунки мы вводим также паузы разной длины. Станиславский говорит о паузах как о «вершине сценического искусства». Пауза для него проникнута глубоким содержанием. Ощущение длительности сценической паузы действительно – искусство, требующее хорошо развитого чувства времени и умения оправдать продолжительность ее. В музыке пауза также не случайное явление. Это не просто, как принято говорить, «перерывы звучания». Это – молчание, органически увязанное с идеей всего музыкального произведения.

### *Упражнение «Ритмический рисунок с паузами»*

Студенты стоят по кругу и запоминают ритмический рисунок, который диктует преподаватель. После троекратного повторения все выполняют этот рисунок шагами, бегом или прыжками под музыку соответствующего размера, но любого ритмического рисунка с паузами.

Диктанты могут звучать примерно так: 4/4 – «четыре четверти, половина и четверть, пауза, половина и четыре восьмые, три четверти и пауза».

Или на 3/4 – «три четверти, половина и пауза, две четверти и две восьмые, половина с паузой».

## **БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ**

**Бальные танцы** – это совокупность парных танцев, которые исполняются на официальных мероприятиях, конкурсах и в развлекательных целях. Эти танцы имеют четко определенные правила, стили и техники, что делает их универсальными и узнаваемыми во всем мире.

Разновидности:

- **Английский вальс.** Известен своей элегантностью и плавностью движений. Исполняется под медленную музыку в 3/4. Известен своей грацией и плавными движениями. Основные фигуры включают «вальсовое вращение», «прогрессивный шаг» и «баланс».
- **Венский вальс.** Быстрый и динамичный.

- **Румба.** Танец любви, исполняется под медленную, романтическую музыку. Характеризуется плавными и чувственными движениями.
- **Самба.** Энергичный танец бразильского происхождения с характерным ритмом и движениями бедер. Основные фигуры включают «основной шаг самбы», «бразильский ролл» и «кружащие шаги».
- **Ча-ча-ча.** Яркий и игривый танец кубинского происхождения, исполняется под музыку с четким ритмом.
- **Пасодобль.** Танец, имитирующий корриду, где партнер играет роль матадора, а партнерша – его плащ.
- **Джайв.** Быстрый и веселый танец, напоминающий свинг, исполняется под энергичную музыку.
- **Танго.** Аргентинский танец, известный своими резкими и четкими движениями, драматичностью и чувственностью. Характеризуется резкими и четкими движениями, драматичной музыкальной интерпретацией и сильным контактом партнеров. Основные фигуры включают «закрытый проход», «открытое вращение» и «контрапост».
- **Фокстрот.** Гладкий и элегантный танец, исполняемый под медленную музыку в размере 4/4.
- **Квикстеп.** Быстрый и жизнерадостный танец, основанный на Примеры Бальных Танцев

Бальные танцы – это элегантное и многогранное искусство, объединяющее физическое развитие, социальные навыки и эмоциональное выражение. Они играют важную роль в культурной жизни и продолжают восхищать и вдохновлять людей по всему миру. Изучение и исполнение бальных танцев способствует развитию личности, улучшению физической формы и обогащению культурного опыта.

## ПЛАСТИКО-СТАТИЧНЫЕ ПОСТРОЕНИЯ МИЗАНСЦЕНЫ

Под термином «скульптурность» в мизансцене К.С. Станиславский подразумевал и хорошее телосложение актера, и умение сценически правильно располагаться и двигаться в пространстве сцены.

При анализе положений К. С. Станиславского оказывается, что скульптурность надо понимать как самое высокое проявление пластической культуры актера. С этой точки зрения, скульптурность действия на сцене должна отражать все стороны такого сложного процесса, каким является создание пластического образа героя.

В зависимости от сценической задачи актер должен уметь находить свое место на сцене. В зависимости от логики действия он может быть, например, «среди друзей» – что выражается, как правило, стремлением быть между ними, быть ближе к ним или, наоборот, быть «среди врагов», что может выражаться в стремлении отделить себя от них и т. п. К.С. Станиславский говорил, что нужно «уметь поместиться (в группе) и оправдать (свой переход или перемену позы)».

Расположение артистов на сцене должно быть таким, чтобы каждое действующее лицо обязательно было видно зрителю. Это основной закон скульптурности в массовой сцене. Соблюдать эти требования довольно затруднительно для участников массовых сцен. Исполнители должны так разместиться на сцене, чтобы каждый из них хорошо видел зрительный зал – при этом условии его обязательно будут видеть зрители. Особенно важны навыки правильного размещения в музыкальных театрах, где действуют большие группы артистов хора.

Передвижения по сцене (а они имеют большое значение как в логике действия, так и в его выразительности) для больших групп артистов значительно более трудны, поскольку при этом теряется чувство партнера, поющего рядом, не виден дирижер, а ни в коей мере нельзя нарушать технологические и художественные требования к процессу хорового пения.

Главное в позах на сцене (если это не стойка «смирно») – умение избегать параллельных линий, т.е. сомкнутых ног, вытянутых вниз рук и т. п. положений,

при которых пластические качества актера и позы ничего не выражают в жизни образа. Тело актера должно осмысленно «лепиться» в пространстве сцены.

Для актеров всех жанров и во всех ролях умение передвигаться вовремя темпо-ритмически верно, в соответствии с внутренним самочувствием и в то же время, соблюдая эстетические нормы в движениях тела, является выражением органичной скульптурности. Таким образом, скульптурность - это олицетворение жизни сценического героя в физическом поведении должна удовлетворять всем требованиям сценической выразительности, а она кроется, как уже известно, в совершенно конкретном темпо-ритме физического действия. Именно в нем, в его тончайшей конкретизации, как в фокусе, сначала постепенно сосредоточиваются, а затем находят выражение все психические и физические признаки изображаемой личности в мизансцене.

Мизансцена – одно из важнейших средств образного выражения режиссерской мысли и один из важнейших элементов в создании театрализованного представления.

Мизансцена – расположение актеров на игровом пространстве в определенных сочетаниях друг с другом и с окружающей вещественной средой в тот или иной момент действия. Мизансцены могут быть разнообразными и варьироваться в зависимости от целей постановки, жанра, стиля и концепции режиссера.

Стоит так же упомянуть, что назначение мизансцены – через внешние, физические взаимоотношения между действующими лицами выражать их внутренние (психологические) отношения и действия.

В непрерывном потоке сменяющих друг друга мизансцен находит себе выражение сущность совершающегося действия. Действенные сцены должны, как в жизни соответствовать эмоциональному «заряду» и транслировать необходимую эмоцию. Однако в общепринятом смысле слова мизансцена, все же, – это совокупность средств сценической интерпретации: декорация, освещение, музыка и игра актеров. В узком, профессиональном смысле – это деятельность, заключающаяся в сведении в определенные временные и пространственные рамки различных элементов сценической интерпретации драматической истории.

Важнейшие требования, которым должна отвечать мизансцена:

1. Психологически оправдана актерами.
2. Возникать естественно, непринужденно и органично.
3. Мизансцена должна быть действенна(взаимоотношения и борьба персонажей)
4. Композиционно организована в определенной сценической среде и пространстве,
5. Вбирать в себя все слагаемые внутренней жизни персонажей, их физическое самочувствие, темп ритм и т.д.
6. Средство комплексного решения целого ряда творческих задач: раскрытие сквозного действия, и целостность оценки образов: физическое самочувствие действующих лиц и атмосфера, в которой протекает действие.
7. Быть правдивой, естественной, жизненной, и сценически выразительной.

По степени значимости мизансцены бывают:

*основные* – служат для раскрытия основной мысли сцены(эпизода, отрывка) и имеют свое развитие в соответствии с нарастающей динамикой сквозного действия;

*переходные* (проходные) – промежуточные перестроения, при помощи которых осуществляются переходы от одной мизансцены к другой (не прерывая логику действия, несут чисто служебную роль).Являются важнейшим элементом монтажа, соединяя художественные элементы и структурные части в единое органическое целое.

Мизансцены большей частью носят:

1. Центростремительный характер – когда все присутствующие на сцене тянутся друг к другу или к какой-то точке между ними.
2. Центробежный характер – когда все испытывают тенденцию оттолкнуться друг от друга;
3. Когда все действующие лица стремятся перенестись куда-то вне сценической площадки, с точки зрения экспрессии такая мизансцена называется – проекционной: композиция как бы проецируется на др. место целиком.

Главные качества мизансцен: жизненная основа, действенность, пластическая контрастность и парадоксальность, ограничительная графика, контрапункт, непосредственность.

Существует 3 принципа построения мизансцен:

*Видовой (виды мизансцен):*

#### 1. Статическая (статичная) мизансцена

- **Описание.** Актеры находятся в неподвижных позах, создавая определенную композицию. Используется для акцентирования значимых моментов, выражения эмоций или создания живописных образов.
- **Пример.** Сцена, где персонажи сидят вокруг стола, изображая семейный ужин.

#### 2. Динамическая мизансцена

- **Описание.** Актеры активно перемещаются по сцене, изменяя свое положение и взаимодействуя друг с другом (и декорациями). Используется для создания динамики и энергии.
- **Пример.** Сцена погони или драки, где персонажи постоянно двигаются и изменяют свои позиции.

#### 3. Центрическая мизансцена

- **Описание.** В центре сцены находится главный персонаж или объект, вокруг которого располагаются остальные элементы мизансцены. Центр привлекает внимание зрителей.
- **Пример.** Монолог главного героя, стоящего в центре сцены, окруженного другими персонажами, слушающими его.

#### 4. Периферическая мизансцена

- **Описание.** Основное действие происходит по краям сцены, оставляя центр свободным. Используется для создания ощущения пустоты или подчеркивания периферийных событий.
- **Пример.** Сцена в пустынной местности, где персонажи располагаются по краям сцены, подчеркивая центральную пустоту.

## 5. Симметричная мизансцена

- **Описание.** Актеры и элементы декораций располагаются симметрично относительно оси сцены. Используется для создания гармонии и равновесия.
- **Пример.** Сцена с парадным построением персонажей по обе стороны от главного героя.

## 6. Асимметричная мизансцена

- **Описание.** Актеры и декорации располагаются асимметрично, создавая ощущение дисбаланса или динамики. Часто используется для передачи конфликтных ситуаций или хаоса.
- **Пример.** Сцена ссоры, где персонажи расположены на разных уровнях и расстояниях друг от друга.

## 7. Групповая мизансцена

- **Описание.** Включает большое количество актеров, образующих группы, взаимодействующие между собой. Используется для массовых сцен и коллективных действий.
- **Пример.** Сцена массового собрания, где несколько групп персонажей обсуждают разные темы.

## 8. Фрагментарная мизансцена

- **Описание.** Сцена разделена на несколько самостоятельных частей, каждая из которых имеет свое действие. Эти части могут происходить одновременно или чередоваться.
- **Пример.** Сцена в многоквартирном доме, где в каждом окне происходит свое действие.

## 9. Ритмическая мизансцена

- **Описание.** Движения и действия актеров синхронизированы с ритмом музыки или другим звуковым сопровождением. Используется для создания синхронности и ритмичности.
- **Пример.** Танцевальная сцена, где движения актеров синхронны с музыкой.

## 10. Пластическая мизансцена

- **Описание.** Акцент делается на выразительные физические действия и позы актеров, создающие визуально привлекательные образы. Используется в пластических и визуально ориентированных спектаклях.
- **Пример.** Сцена, где актеры создают живые скульптуры или композиции с помощью своих тел.

## 11. Фонтанная мизансцена

- **Описание.** Актеры перемещаются из центра сцены к ее краям и обратно, создавая движение, похожее на фонтан. Используется для создания иллюзии постоянного потока и возврата.
- **Пример.** Сцена праздника, где персонажи танцуют и перемещаются по сцене, возвращаясь в исходные точки.

## 12. Концентрическая мизансцена

- **Описание.** Актеры располагаются концентрическими кругами или линиями, направленными к центру сцены. Создает впечатление объединения и сосредоточенности.
- **Пример.** Сцена собрания, где персонажи сидят кругом вокруг одного говорящего.

А также менее встречающиеся: фронтальные (плоскостное построение - торжественность, перекрытие), диагональные (объемность, нескончаемый поток), шахматные (массовость), хаотические (беспорядочность, волнение, смятение), круговые (замкнутость, единение), полукруговые (общение, видимость всех), спираль-штопор (ввинчивание информации в зрителя), пунктиры (поиск решений), барельефно-монументальные (зафиксированность действующих лиц для выявления внутренней напряженности, стоп-кадр). Эти типы мизансцен можно комбинировать и адаптировать в зависимости от художественных целей постановки, создавая многослойные и выразительные сцены.

*Глубинного построения* (взят из кино, 1,2,3 план): 1 план – авансцена и просцениум перед первой линией кулис, 2 план – центр сцены, уровень от 1 до

2 кулисы, хороши все виды мизансцен, 3 план – ближе к арьерсцене, крупная пластика, массовые мизансцены, стоп-кадры, монументальные.

*Ракурсный* (поворот фигуры на 180 градусов): развороты на зал (вынужденность, объект внимания, человек остается с самим собой, уходит на зал, физическое действие разворачивает актера на зал), полуфас (выгоден для прямого общения, переход по диагонали), чистый профиль (окаменелость фигуры), полуспинный (сосредоточить внимание зрителя на главном объекте, подчеркивание таинственности, зловещности, переход или уход в этом ракурсе – диагональ обратная – недосказанность, скромность, стеснительность), спинные (несгибаемость, разочарование, прямая – стреляйте в меня, скорченная – огорченность. Удаление спиной – человек соединяется с природой, уходит в жизнь, ставит точку, спина – живой занавес, спинные м связаны с молчанием).

4. Иносказательный или знаковый принцип построения (связан с символом, знаком, метафорой, выстраиваем какой-либо знак: голубь, крест, сердце. Читается эта мизансцена по знаку и перестроению и построению).

5. По отношению к центру сцены – концентрические и эксцентрические.

6. По отношению к объему – пирамидальные, кубические, цилиндрические.

7. Мизансцена может быть метафорической, гиперболической и иронической, а также главной и не главной, узловой, переходной, служебной и даже неизбежной и неминуемой.

8. Мизансцены бывают первого второго и третьего плана, а также есть ракурсы по углублению и высоте.

Ракурс – положение актера относительно зрителя или сценического объекта. Основные ракурсы – фас, труакар, профиль, спиной и полуспиной. Траектории движения, точки, скорости, знаки препинания, уровни движения, темпо-ритмическая организация движений. Импровизационное соединение выше-

перечисленных элементов в завершённую сценическую композицию. Композиционные приемы – «синхрон», «работа фразами», «канон», «контраст».

Упражнение «Синхрон» Синхронное копирование пластики партнера относительно плоскости, линии, точки. Копирование «в тень», «в зеркало».

### *Упражнение «Канон»*

Копирование пластики и окончательной позы через паузу. Ритмический рисунок на длительности нот в шагах на 4/4.

### *Упражнение «Контраст»*

Построение пластической фразы, противоположной по характеру к фразе партнера. Отработка навыка изменения дистанции при размещении статичных точек (поз) во время импровизационного построения фразы. Оправдание перехода (траектории, скорости и др.) относительно партнера, группы партнеров, декорации, реквизита.

В результате различных упражнений на координацию – взаимодействие между партнерами, – на чувство времени и пространства студенты могут выполнить со слов педагога или режиссера ту или иную заранее запрограммированную мизансцену. Например: группе не более 10 человек предлагается двигаться из одного конца зала в другой по направлению к двери в четвертой скорости. Что-то происходящее за дверью заставляет их остановиться, пауза 4–6 секунд. Затем они отступают 4–6 шагов, не теряя объекта, во второй скорости. Следующий этап – быстро убегают, по сигналу педагога получают удар (камень, пуля), кто в затылок, кто в спину (фиксируют удар), 3–4 секунды пауза – медленное произвольное падение.

### *Упражнение «Мизансцена состоит из шести групп движений»*

- 1) движение вперед в четвертой скорости;
- 2) остановка 4–6 секунд;
- 3) отступление во второй или третьей скорости;

- 4) убегают (предельная скорость);
- 5) по сигналу педагога фиксируют удар (4–6 секунд пауза);
- 6) произвольное падение.

Это упражнение, вернее мизансцена, может выполняться в трех вариантах.

### **Первый вариант**

Выполняется по сигналу педагога. Педагог командует ВПЕРЕД – студенты двигаются по направлению к двери в четвертой скорости.

Следующая команда СТОЙ – студенты останавливаются перед дверью. Выразительность поз зависит от их воображения и пластической оснащённости; пауза может длиться 4–6–10 секунд. Следующая команда НАЗАД – студенты отступают во второй скорости. Затем команда УБЕЖАЛИ, спустя две секунды – УДАР – студенты убегают, фиксируют удар, кто в спину, кто в затылок, пауза 2–4 секунды, падают.

### **Второй вариант**

Студенты двигаются в соответствии с музыкальной фразой (ее проигрывает концертмейстер), диктующей все этапы движения.

### **Третий вариант**

Студенты сами, без всяких сигналов и музыки, начинают упражнение по точно запрограммированному рисунку движения. Лишь один сигнал – УДАР – подается педагогом. Этот вариант наиболее трудный для исполнения, он предполагает хорошую подготовку учеников в области координации, точное чувство времени и пространства, партнера.

## **СКОРОСТЬ И ТЕМПО-РИТМ ФИЗИЧЕСКОГО ДЕЙСТВИЯ**

Скорость определяется тем отрезком времени, за который было выполнено движение или действие. По логике жизни одни действия располагают большим диапазоном скоростей, другие – меньшим. Например, бежать можно быстро и медленно, то есть «ложно регулировать скорость бега, но прыгать можно только в скорости, соответствующей длине и высоте прыжка.

В быту люди действуют в относительно средних скоростях, но эти скорости все же неоднородны, они меняются в зависимости от обстоятельств. В скорости, т.е. в темпе жизни отражаются национальные признаки, историческая эпоха, социальная принадлежность и личные особенности, т.е. свойства организма человека, главным образом его нервной системы.

Актеру на сцене приходится, в зависимости от обстоятельств, действовать в самых различных скоростях физического поведения. Однако на сцене могут быть иногда предельно медлительные движения, но не бывает движений предельно быстрых. Актеру, нашему современнику, легче выполнять движения в скорости, присущей современной жизни. Темпы излишне ускоренные или замедленные для него необычны и потому неудобны.

Но дело не только в актере. Темпы сценического действия должны отразить: а) темпы сценической действительности, б) свойства образа, в) своеобразный замысел режиссера, лежащий в основе решения спектакля.

### ***Упражнение «6 скоростей движения»***

Студентам следует в течение 3–5 секунд равномерно распределиться по залу. Убедившись в равномерности распределения, преподаватель дает студентам задание двигаться (идти) в любых направлениях и скоростях, не сталкиваясь друг с другом. Предлагается шесть скоростей. При определении скорости в данном случае имеется в виду темп движения – количество шагов за определенный отрезок времени. За единицу времени берется 5 секунд.

Первая скорость: 2 шага за 5 секунд. Двигаться предельно медленно, непрерывно и плавно.

Вторая скорость: 4 шага за 5 секунд.

Третья скорость: 7 шагов за 5 секунд.

Четвертая скорость: 10–11 шагов за 5 секунд.

Пятая скорость: 15–16 шагов за 5 секунд.

Шестая скорость: 19–20 шагов за 5 секунд.

Предложенный темп является ориентировочным.

При выполнении этого упражнения важно, чтобы движения были естественными, а ускорения при переходе от одной скорости к другой равномерными. Направление движения может быть произвольным. В дальнейшем, в зависимости от возможностей группы, градации скоростей могут увеличиваться.

### ***Упражнение «Равномерное распределение по залу»***

Студенты перед началом урока сидят на стульях, расположенных по разным сторонам аудитории (рис. 1). Подается команда: «Равномерно распределиться по залу!» (рис. 2). Убедившись, что задание выполнено, назвать скорость, например ПЕРВАЯ. Это сигнал к началу упражнения. В течение 10–15 секунд наблюдать за исполнением: слежу за равномерностью, плавностью и непрерывностью движения. Важно, чтобы студенты двигались в одинаковых темпах. Это создает ощущение гармонии. Практика показала, что двигаться медленно, непрерывно, плавно и при этом естественно – нелегкая задача. Убедившись, что студенты органично вошли в предложенный им темп, назвать другую скорость.

В каждом отдельном случае контролировать, как выполняется задание. В дальнейшем, по мере тренировки, нужно стремиться к тому, чтобы темп движения у всех был одинаков во всех шести вариантах. Это умение двигаться в заданном режиссером темпе особенно бывает нужным при решении массовых сцен.

Последовательность подаваемой команды может быть самой разнообразной. Например: ПЕРВАЯ, ВТОРАЯ, ТРЕТЬЯ, ЧЕТВЕРТАЯ, ПЯТАЯ, ШЕСТАЯ; или ПЕРВАЯ, затем ПЯТАЯ, ВТОРАЯ, ТРЕТЬЯ, ЧЕТВЕРТАЯ, ШЕСТАЯ; или ШЕСТАЯ, затем ПЕРВАЯ; или ПЯТАЯ, ЧЕТВЕРТАЯ, ТРЕТЬЯ, ВТОРАЯ, ПЕРВАЯ, ШЕСТАЯ. Возможны и другие варианты.

Перемена темпов и скоростей в порядке, заранее неизвестном студенту, заставляет его все время находиться в состоянии сосредоточенного внимания, без которого нельзя точно выполнить неожиданно возникший приказ педагога. Это, казалось бы, легкое упражнение является основой для других, более сложных заданий.

Особенно полезны перемены скоростей от первой (предельно медленно) к шестой (предельно быстро) и наоборот. В этом случае тренируется способность к контрастам – очень важное качество актера. Наблюдения показывают, что, когда студенты двигаются в той или иной скорости, их природа неминуемо настраивается на определенный лад.

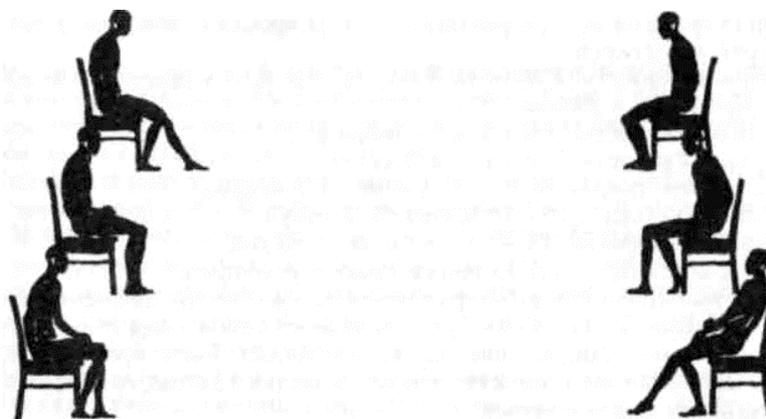


Рис. 1

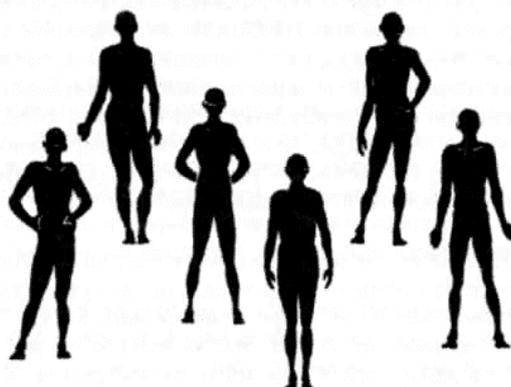


Рис. 2

Например, при движении в первой скорости большинство из них, как правило, опускают голову вниз, словно замыкаются в себе, их лица становятся сосредоточенными.

По команде ПЯТАЯ или ШЕСТАЯ они «взрываются», ускоряя темп, поднимают голову вверх, начинают двигаться энергично.

Так предельно медленное, как и быстрое, движение меняет внутренний настрой ученика. Физическое самочувствие, вызываемое в данном случае только темпом движения, гармонично воздействует на весь его организм. Часто од-

на лишь скорость движения, без заданных предлагаемых обстоятельств, активизирует воображение актера, активно воздействует на его природу.

В сценической практике актеру важно чувствовать как скорость, так и темп движения, чтобы уметь воспроизводить и в дальнейшем сохранять пластический рисунок роли, заданный педагогом или режиссером в определенном темпо-ритме.

Следующее упражнение также тренирует скоростные и пластические качества студента.

### ***Упражнение «Встать – сесть»***

Студенты сидят на своих местах. Им предлагаются четыре скорости: мгновенно, 3 секунды, 6 секунд и 10 секунд. Задача заключается в том, чтобы встать со стула и сесть в пределах этих скоростей. Преподаватель называет скорость и потом дает сигнал к началу – хлопает в ладоши.

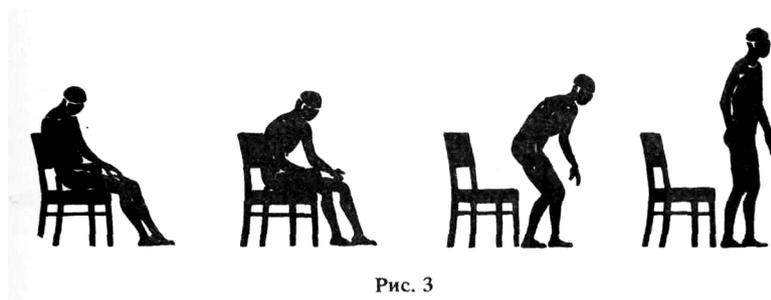


Рис. 3

### **Первый вариант**

Студенты сидят на своих местах, педагог говорит: «Встать за 10 секунд». В течение 2–3 секунд студенты готовятся к заданию, происходит пристройка, они стараются развалиться на стуле, сесть широко, свободно, с тем чтобы подниматься медленно, непрерывно, плавно, равномерно и естественно в течение 10 секунд (рис. 3). (Пристройка есть способность актера наиболее рационально подготовиться к выполнению задания. Пристройка – очень важный момент в работе актера, она в значительной мере определяет его профессионализм и ускоряет процесс овладения ролью. Однако не все обладают этой способностью).

Увидев, что студенты готовы к выполнению задания, преподаватель хлопает в ладоши. Студенты начинают движение, самостоятельно отсчитывая про себя секунды. После окончания упражнения преподаватель делает замечания.

### **Второй вариант**

Предлагается встать мгновенно (по хлопку). Опять происходит, вернее, должна произойти, пристройка. Студенты садятся на кончик стула; наклоняют корпус вперед, находя удобное положение ног, точку опоры, и располагают центр тяжести так, чтобы суметь по хлопку подняться (рис. 4). В данном варианте отсчитывать секунды не приходится, так как движение должно совпасть с сигналом (хлопком).

Варианты могут чередоваться и повторяться в любом порядке. В одном случае подается команда ВСТАТЬ, в другом – СЕСТЬ.

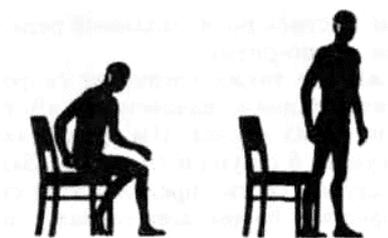


Рис. 4

### **Варианты упражнения «Встать – сесть»**

1. Встать мгновенно, пауза, сесть за 10 секунд.
2. Встать за 10 секунд, пауза, сесть мгновенно.
3. Встать за 3 секунды, пауза, сесть за 6 секунд.
4. Встать за 6 секунд, пауза, сесть за 3 секунды.
5. Встать за 3 секунды, пауза, сесть за 3 секунды.
6. Встать мгновенно, пауза, сесть мгновенно.
7. Встать за 10 секунд, пауза, сесть за 3 секунды.
8. Встать за 3 секунды, пауза, сесть за 10 секунд.
9. Встать за 10 секунд, пауза, сесть за 10 секунд.
10. Встать за 6 секунд, пауза, сесть за 6 секунд.

И много других вариантов в пределах четырех-пяти временных показателей: мгновенно, 3, 6, 10, 15 секунд. В каждом случае преподаватель отдельно

называет задание, а потом подает сигнал к началу. Например: «Встать за 5 секунд», хлопок-сигнал, а потом, после небольшой паузы: «Сесть за 10 секунд», хлопок-сигнал. Выполнение упражнения во всех случаях складывается из трех основных моментов: 1) восприятия задания; 2) пристройки; 3) выполнения задания.

Требования, предъявляемые студенту: 1) непрерывность, законченность и естественность движения; 2) точность выполнения задания по времени.

Могут быть предложены и другие варианты, но они обязательно должны дать возможность студенту выполнить движение естественно и гармонично. Например, задание встать и сесть за 30 секунд привело бы к тому, что движение потеряло свою жизненную реальную силу и перестало питать творческое воображение. Весь внутренний настрой студента оказался бы нарушенным, а это опасное нарушение привело бы к *механическому выполнению движения, что подрывает основы органической жизни актера.*

Чувствовать скорость и темп и двигаться с точностью до одной секунды, казалось бы, не так уж трудно, однако на практике оказывается, что далеко не все студенты и актеры это умеют.

Расширение диапазона скоростей движения – это прежде всего необходимость владеть инерциями тела. Актерам, как на сцене, так и в реальной жизни часто необходимы резкие остановки, смена ритмов и темпов движения. Все это связано с выработкой чувства «центра тяжести» и баланса при его смещении во время резкой остановки и смены направления движения. Нам важно отметить здесь необходимость развития такого элемента актерской техники, как мобилизация тела – умение мгновенно приводить его в “боевую готовность”. Это также владение “вниманием самурая”, или оперативным покоем, когда при внешне свободной позе человек готов мгновенно среагировать на сигнал или ответить на выпад противника и тут же вернуться в прежнее состояние.

### ***Упражнение «Воробьи-вороны»***

Участники делятся на две команды. Одна команда будет «воробьями», другая – «воронами». Команды размещаются друг напротив друга на расстоянии 2-3 метра.

По команде водящего «Воробьи!» команда воробьев должна броситься догонять команду ворон, а по команде «Вороны!» – наоборот. Игра продолжается, пока догоняющая команда не споймает всех игроков убегающей.

### ***Упражнение «Стой на месте – иди сюда!»***

Ведущий дает команды на движение «вперед – назад – право – лево – вверх – вниз», различные перебрасывания предмета друг другу, мгновенные синхронные движения и хлопки т.д. Для развития качества внимание и верного распределения педагогу необходимо добиваться, как максимальной скорости, так и полного «рапида».

### ***Упражнение «Рапид»***

Бросание тела в произвольной форме с максимально замедленной скоростью. При отработке этого упражнения важно проследить последовательность напряжения групп мышц во время естественного движения, включения их в работу, и затем сделать то же самое движение с максимально замедленной скоростью. При выполнении упражнения необходимо точно ощущать центр тяжести во время движения, чтобы не потерять равновесия и не изменить заданную изначально скорость, которая должна быть постоянной и одинаковой во всех частях тела.

Во время отработки этого упражнения могут помочь такие актерские предлагаемые обстоятельства, как «движение под водой», «в невесомости». На первых порах можно предложить выполнять движения при большом напряжении мышц всего тела, что создает замедление темпа движения.

Можно предложить следующие направления развития диапазона скоростей:

- выполнение скоростных упражнений в затрудненных условиях;

- стимулирующих мышечную деятельность «лабиринт»;
- многократное повторение заданного движения или комплекса движений, в результате которого скорость становится предельной;
- подвижные игры с предельными скоростными контрастами;
- соревнования-упражнения на замедленное движение;
- соревнования на ускорение движения;
- чередование ускорения и замедления;
- на обострение чувства времени;
- на ритмическую организацию движения под музыку и без музыки;
- групповые упражнения на ориентировочно-двигательную реакцию - мгновенный выбор реакции в зависимости от команды педагога, или сигнала;
- парные упражнения – например, подхватить падающий предмет, неожиданно бросить мяч партнеру;
- движение под диктант с резкой сменой направления по команде.

*Динамическая гимнастика* (упражнения, выполняемые с перемещением по залу).

1. Разминка стоп при ходьбе по кругу: на пятках, на носках, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы, перекал с пятки на носок. Упражнения укрепляют голеностоп и икроножные мышцы.

2. Бег по кругу «змейкой», точно повторяя путь ведущего, периодически повторяя ускорение. Длительность бега 10-15 минут.

3. Хлопанье пятками по ягодицам во время бега.

4. Бег приставным шагом, попеременно то правым, то левым боком. По команде менять направление бега.

5. На бегу высоко поднимать колени.

6. Бег на носках.

7. Бег спиной вперед, не оборачиваясь и сохраняя дистанцию между бегущими.

8. На бегу вращаться вокруг своей оси. Менять направление вращения по команде ведущего.

9. Во время бега делать остановки и совершать:

- а) наклоны вперед с прямыми ногами (0-30 раз/)
- б) приседания с хлопком ладонями по полу (0-30 раз),
- в) отжимания (0-20 раз),
- г) кувырки, прыжки через препятствия, прыжки вверх.

10. Прыжки.

- а) на левой, затем на правой ноге (2 круга)
- б) на двух ногах вместе (1 круг)
- в) на двух ногах спиной вперед (1-2 круга)

11. Ходьба «гусиным» шагом (на корточках) (1-2 круга).

12. Прыжки на корточках с одновременным движением по кругу. Можно добавить вращение вокруг своей оси (1-2 круга).

13. Ходьба на руках и ногах животом вперед 1-2 круга.

14. Ходьба с переплетающимися ногами. 1 круг.

### ***Упражнение «Бег»***

Для этого упражнения важно найти верный стиль бега, красоту, рациональность движений и правильность осанки. Можно использовать «превращение» в животное с красивой осанкой и бегом. Например, олень, цирковая лошадь, лань и т.д.

Также для данного упражнения важен высокий темп. Для этого можно включить в упражнение элемент соревновательности. Образовать из бегущих участников круг и предложить одному из них выбрать среди бегущих наиболее быстрого, и красиво выполняющего упражнение. Названный лидер выбегает в центр круга, и все стараются ему подражать. Затем он, в свою очередь выбирает из участников наиболее точно выполняющего упражнение, и меняется с ним местами, или набирает себе сборную команду. Между группами можно устроить так же соревнование. Так, взаимообучаясь и контролируя друг друга в со-

реэновании, участники интенсивно осваивают навыки коллективной работы и точность движений. Может быть два круга - малый, для участников со слабой физической подготовкой и большой, для учеников лидеров. Затем круги могут меняться местами, можно добровольно переходить из одного круга в другой, при условии сохранения темпа бега.

### ***Упражнение «Микрогруппа»***

Упражнение развивает внимание и постоянно позволяет менять составы микрогрупп. Дается задание: «Сколько хлопков в ладоши сделает педагог – столько участников образуют микрогруппу. Например, педагог хлопнул пять раз в ладоши, значит, все участники занятия должны быстро распределиться по микрогруппам в пять человек и бежать в своих кружках. Затем вводиться дополнительное требование не повторять составы групп. Каждый раз стремиться найти новую группу.

### ***Упражнение «Копирка»***

Важнейшим моментом в обучении артистов является развитие подражательной способности. Подражать кому-либо или чему-либо необходимый актерский навык. Упражнения связано с копированием движений друг друга, недостатков в технике исполнения или наоборот достоинств. Всячески поощрять точность в подражании животным, птицам, педагогу и друг другу.

### ***Упражнение «Создай фигуру»***

Важным моментом в этом упражнении является коллективное действие и мизансценическое видение в построение различных фигур. Например, построить круг, не прекращая бега и его интенсивности. Построить из бегущих тел треугольник, шеренгу, колонну, нарисовать латинскую “s”, написать настоящую фамилию Станиславского (Алексеев).

### ***Упражнение «Релаксация»***

Здесь важно использовать так называемое затаенное дыхание, что бы не было видно, как двигается живот и грудная клетка во время игры «в мертвое тело».

### ***Упражнение «Бег с тремя ускорениями»***

С закрытыми глазами, не прекращая бега, определить по голосу - где находится в данное время педагог? Затем сделать несколько оборотов вокруг оси собственного тела, остановиться и найти направление, где стоял педагог, чтобы бежать к нему лицом. Затем открыть глаза и проверить правильность выбора направления. Определить с закрытыми глазами месторасположение своего товарища, который подает определенные звуковые сигналы. Причем, это же делают и остальные пары, т.е. одновременно звучат различные звуковые сигналы, так что найти «свой» звук не просто. Затем проверка и смена ролевых заданий.

### ***Упражнение «Убегаю – догоняю»***

Две шеренги участников бегут лицом в зал и в затылок друг другу. По команде «Убегаю!» участники играют убегающие от погони. Внимание в этом случае за спиной на воображаемом противнике. По команде «Догонять!» внимание переключается на объект впереди бегущего участника. Здесь, помимо тренировки направленного произвольного внимания, необходимо каждый раз по-новому оправдывать задание, чтобы быть органичным. Так же полезно отрабатывать различные виды внимания: косвенное внимание, прямое, гипотетическое. Менять направление внимания и следить за тем, чтобы оно читалось наблюдателями: над головой, под полом, справа, слева, впереди, за спиной.

### ***Упражнение «Арифмометр»***

Писать, по заданию педагога или ведущего, арифметический пример расположением бегущих фигур на площадке. Сначала пишется первая цифра, пока ведущий не дает сигнал, что прочел ее, затем знак, затем следующая цифра, за-

тем знак равенства и ответ, который участники должны успеть сосчитать во время выполнения задания. При этом наблюдатели строго следят за тем, чтобы не было подсказок, ни словесных, ни мимических. Так можно писать трудные слова и работать над грамотностью. Так можно проверять теоретические знания по истории театра. Например, написать расположением бегущих тел имена драматургов, актеров, различные театральные термины, необходимые в процессе обучения.

## РАБОТА С ПРЕДМЕТОМ

Работа с предметом в театральном вузе – это важный аспект актерского обучения, направленный на развитие у студентов навыков взаимодействия с окружающей средой и предметами в сценическом пространстве. Это помогает актерам делать свои действия на сцене более правдоподобными и выразительными, а так же развивать мастерство, внимание к деталям и способность к органичному взаимодействию с окружающим миром на сцене.

*Жонглирование* тренирует ритмичность, ловкость, координацию. Сам по себе этот навык может пригодиться в различных пьесах и интермедиях, решенных в комедийной и эксцентрической манере.

Студентам предлагается техника жонглирования – сначала двумя, а по мере овладения навыком тремя мячами. В дальнейшем в упражнение включается мелодия, и студенты, жонглируя, напевают и двигаются под музыку. В качестве музыкального сопровождения могут быть использованы танцевальные мелодии эксцентрического характера, а также сочетающие медленные и быстрые темпы.

### *Элементы жонглирования*

«Предметом для жонглирования может служить любая небольшая вещь, удобная для броска и ловли.

Для тренировочных занятий используются: мячи или шары размера теннисного мяча.

Самым существенным моментом жонглирования является *постановка рук*. Руки должны быть свободно согнуты в локтях, почти под прямым углом, ладонями вверх, и слегка разведены в стороны. Такое положение рук устанавливается для всех упражнений, связанных с перебрасыванием предмета из рук в руки.

Кривая полета мяча должна находиться в плоскости, *параллельной* груди. Верхняя точка кривой должна быть на высоте глаз.

Взгляд направляется в *центр*, в самую верхнюю точку кривой полета мяча, а *не следует* за ним по пути движения...

Проводить занятия по жонглированию следует с музыкальным сопровождением, так как музыка значительно облегчает усвоение приемов жонглирования, которые построены на строгом и четком ритме.

#### *Упражнения*

1. *Бросание и ловля одного мяча*. Взять мяч в правую или левую руку ладонью вверх. Слегка опустить руку вниз, подкинуть мяч кверху. В момент падения мяча на ладонь рука опускается вниз *одновременно с мячом*, как бы продолжая движение его вниз так, чтобы не было удара мяча об ладонь.

То же: другой рукой.

То же: подбросить правой рукой, а поймать левой и наоборот.

2. *Упражнение с двумя мячами*. Взять в каждую руку по мячу. Подбросить правой рукой мяч и поймать, как указано в упражнении 1. Как только мяч коснется правой руки, сейчас же подбросить и поймать мяч левой рукой и т. д. Постепенно ускорять движение, почти не задерживая мяча в руке.

То же: начать движение левой рукой.

3. *Перебрасывание двух мячей из руки в руку*. Взять в каждую руку по мячу. Подбросить мяч правой рукой кверху в сторону левой руки. Вслед за ним подбросить второй мяч левой рукой в сторону правой руки. Поймать левой рукой мяч, брошенный правой, а затем правой рукой – брошенный левой.

То же: начиная бросок левой рукой.

*Примечание.* Это движение является также подготовкой к перебрасыванию трех мячей.

4. *Бросание двух мячей каскадом.* Каскад двумя мячами делается так же, как одним. В каждую руку берется по мячу, и в момент броска одного мяча вверх другой скидывается вниз, в руку, которая бросила мяч вверх, и т. д. Руки и направление мячей менять.

5. *Бросание двух мячей одной рукой.* Взять в одну руку два мяча, расположив их следующим образом: один мяч помещается в центре ладони и придерживается основанием (мягкостью) большого пальца и согнутыми мизинцем и безымянным. Другой мяч прислоняется к первому и держится большим, указательным и средним пальцами. По отношению к ладони мячи располагаются по диагонали, от указательного пальца к запястью. Подбрасывать и ловить мячи поочередно по двум параллельным вертикальным линиям. Для окончания движения нужно поймать оба мяча.

Поймав один мяч, нужно быстро поставить его в центр ладони и освободить большой, указательный и средний пальцы, которыми и поймать второй мяч, не давая ему удариться о мяч, лежащий в руке.

6. *Перебрасывание трех мячей из руки в руку* производится так же, как переброска двух мячей, но один мяч постоянно находится в воздухе. Движение начинается всегда рукой, в которой находятся два мяча.

*Примечание.* Бросать мячи надо подсекательным движением, то есть мяч под мяч. Кисти описывают правильный круг изнутри и снаружи».

Дальнейшие занятия по жонглированию проводятся в течение всего курса. Они направлены на совершенствование техники и составление самых разнообразных музыкальных упражнений и этюдов.

По мере освоения техники студенту предлагается, жонглируя, менять темп и характер движения, напевать мелодию. Важно, чтобы фантазия ученика была направлена на поиск характера и характерности персонажа, чтобы работа педагога помогала раскрытию природы будущего актера.

В массовой композиции, предлагаемой преподавателем, участвует вся группа. Композиция может состоять из различных движений и заканчиваться жонглированием тремя мячами. Все подчиняется мелодии и ритму музыкального сопровождения. В этом упражнении большое значение имеет момент организации всей группы в едином музыкальном ритмическом и пластическом рисунке.

Пример композиции (на музыку вальса «Сказки Венского леса» И. Штрауса)

Группа построена в две шеренги по стенам аудитории лицом друг к другу. Во время исполнения студенты напевают и подтанцовывают в такт мелодии. Упражнение состоит из четырех фраз, а аккомпанемент должен состоять из восьми фраз (шестидесяти четырех тактов). В руках у студентов по одному мячу.

1. Первый ударный такт вальса отмечается ударом мяча об пол. На второй такт может быть баланс, на третий такт партнеры перебрасывают мячи друг другу, на четвертый ловят их. Эти движения повторяются в течение двадцати четырех тактов.

2. На следующие восемь тактов вальса партнеры перебрасывают мячи друг другу уже на первый и третий такты, а на второй и четвертый ловят их.

3. Далее партнеры, вальсируя шестнадцать тактов, двигаются друг к другу, перебрасывая мяч из одной руки в другую, и меняются местами.

4. На оставшиеся шестнадцать тактов все жонглируют тремя мячами (заранее приготовив их), движение начинается на третий такт.

Упражнение заканчивается общим возгласом «Ха!» на последнем такте.

Наряду с общей композицией, обязательной для всех, каждому из студентов предлагается сочинить свой этюд. В этой работе проявляются инициатива, вкус, чувство юмора, изобретательность. Этюды могут быть сольными, парными и групповыми в зависимости от выдумки обучающихся.

*Работа с тростью* предполагает жонглирование и обыгрывание предмета.

Упражнение «Жонглирование тростью посредством пальцев руки». Трость зажата между большим и указательным пальцами вертикально относительно пола. Остальные пальцы собраны в кулак. Следующим движением посредством выпрямления среднего пальца трость перемещается между указательным и средним пальцами и принимает положение горизонтально относительно пола. Большой палец в это время подбирается в во внутрь ладони. Затем открывается безымянный палец и трость оказывается зажатой между тремя пальцами – указательным, средним, безымянным. При этом указательный и безымянный пальцы находятся по одну сторону трости а средний по другую сторону. Трость принимает опять вертикальное положение относительно пола. Следующим движением подбираем средний палец во внутрь ладони зажимая трость между средним и безымянным пальцами. Трость принимает горизонтальное положение относительно пола. Если трость не большего размера можно повторить последний круг используя мизинец. Если трость для работы мизинца тяжеловата, то средний палец подается вперед и открывается указательный палец и зажимает трость. Опять трость зажата между тремя пальцами безымянным, средним и указательным. Только в зеркальном отражении предыдущего положения. Безымянный палец закрывается во внутрь ладони. Трость зажата между средним и указательными пальцами. Если трость сделана правильно и ее вес на концах одинаков, то трость по инерции делает круг сама. Отпуская средний палец, даем возможность трости перевернуться через указательный палец.

По мере освоения упражнение можно усложнять, вращая трость в разных направлениях.

### ***Упражнение «Вращение трости двумя руками»***

Данное упражнение описано для правши. Левша выполняет все движения с зеркальной точностью. Трость в правой руке. Пальцы обеих рук подобраны вовнутрь ладони. Правое запястье свободно лежит на левом в форме креста.

Трость параллельна относительно пола. Кисти рук разворачиваются пальцами вверх. Трость описывает полукруг. Пальцы открываются ладонями вверх, и трость перекачивается в левую руку. Пальцы опять собираются вовнутрь ладони, кисти разворачиваясь вниз, принимают исходное положение. Трость находясь уже в левой руке описывает следующую половину круга. Когда трость оказывается в вертикальном положении перекачиваем ее из левой руки в правую.

По мере усвоения упражнения увеличиваем темп вращения. Усложняется данное упражнение, поворотами корпуса продолжая вращение за спиной.

### ***Упражнение «Подкидывание трости с вращением»***

Держим трость зажимая ее в кулаке. Трость параллельна относительно пола. Делаем вращение кистью, и в тот момент, когда мы можем разжать кулак, так чтобы ладонь открылась вверх, отпускаем трость. Трость в это время по инерции описывает полукруг. Разворачивая кисть в исходное положение, ловим трость.

По мере усвоения упражнения увеличиваем темп вращения. Усложняется данное упражнение, подкидыванием трости выше давая ей совершить два, и более вращений.

### ***Практическая работа со шляпой***

Жонглирование со шляпой лучше начинать с колец, которые будут подшиты в поля данной шляпы.

В работе с кольцами и со шляпами используются те же принципы, как и в работе с мячом. Во избежание травм рук следить за правильной постановкой кистей. Работа в парах, ансамблем.

### ***Практическая работа со стулом***

*Упражнение «Вращение стула на одной ножке»*

Ставим стул перед собой. Правую ладонь кладем на край спинки стула справа. Правой рукой приподнимаем стул, за спинку, опирая его на левую переднюю ножку. Получилась опора стула по диагонали. И начинаем медленно вращать открытой ладонью стул против часовой стрелки. Затем начинаем вращение в обратном направлении. Постепенно увеличиваем скорость. Останавливаем стул двумя руками за спинку и возвращаем его в исходное положение.

Можно использовать готовую вокальную программу студента с использованием данного предмета.

### **Взаимодействие студента с предметом**

Взаимодействие с предметом по выбору студента. Если в предыдущих темах данного раздела, внимание уделялось технике работы с предметом, то сейчас мы переходим к тому чтобы работать с предметом как с полноценным партнером. У выбранного предмета, или нескольких предметов появляются определенные качества, настроение, характер и т.д.

Очень интересными получаются номера, когда предмет становится противоположного пола.

### *Работа с воображаемым предметом*

Работа с воображаемыми предметами напоминает те упражнения, которые студенты выполняют на уроках по актерскому мастерству. Отличает эти упражнения их развитие. Если на уроках по мастерству актера воображаемый предмет становится героем, то в упражнениях по сценическому движению на первое место ставится многократное повторение.

Определяется характеристика предмета (платка, шляпы, мяча, вазы и т.д.) – мягкий, легкий, тяжелый, хрупкий и т.д. С данным предметом разыгрывается простой этюд, в котором задействован один воображаемый предмет с комбинацией из 3-7 движений. Одно из базовых упражнений «Яблоко».

### ***Упражнение «Яблоко»***

Правой рукой берем яблоко. Перекладываем его в левую руку. Кладем яблоко обратно. В точности повторить последовательность действий 3 – 7 раз. По мере освоения данное упражнение усложняется.

## **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ РЕЧЕ-ДВИГАТЕЛЬНЫХ КООРДИНАЦИЙ**

Поведение актера в роли можно рассматривать как обусловленную сценической ситуацией взаимосвязь и взаимодействие движений тела с речью.

Отсутствие логических связей между тем, что делает и что в это время говорит человек, встречается неизмеримо чаще, чем обстоятельства, когда они соединены в едином действии. Также отсутствие логических связей между деятельностью речевого аппарата и работой скелетной мускулатуры типично для человека. Именно это обстоятельство подсказало возможность и необходимость тренировать навык рече-двигательных координации, применяя в движениях тела упражнения моторного типа.

В сценической ситуации актеру приходится выполнять вымышленные действия на ограниченном пространстве и в определенных темпах. Эти условия, поневоле загружая сознание, мешают ему отдаться «истине страстей и правдоподобию чувств».

В жизни можно наблюдать ситуации, когда человек, выполняя ту или иную работу, говорит о вещах, делах и обстоятельствах, логически никак не связанных с выполняемыми им физическими действиями. Например, мать, готовя еду, настойчиво убеждает сына внимательно делать уроки; человек, идущий с работы, рассказывает приятелю содержание кинокартины; женщина, напевая любимую песенку, занимается разными домашними делами.

### ***Упражнение «Воспроизведение различных темпо-ритмических заданий»***

Построение в круге. Исходное положение – свободная стойка, руки на пояс. Техника исполнения. Сделать три шага вперед, а вместо четвертого шага, стоя на месте, сказать «первый». Далее идти под музыку три шага и на паузе в движении сказать «второй». Так надо выполнять до слова «десятый». Затем следует предложить идти под музыку два шага и, стоя на месте, произнести два слова – «раз, два», снова сделать два шага и, стоя, сказать «три, четыре» и так далее. Если это задание будет удачно выполнено, предложить идти под музыку четыре шага, второй такт, начать читать стоя на месте, текст таблицы умножения на «два». Должно получаться сочетание на: первую долю такта слово «дважды», на вторую – «два», на третью – «четыре», на четвертой доле – пауза в движении и речи. Далее то же выполняется до конца таблицы. При повторении упражнения следует читать таблицу на «три» или на «четыре». Во фразе «трижды семь – двадцать один» слова совпадут со всеми четырьмя четвертями такта.

Следующий этап этого упражнения: во время исполнения музыкального задания группа, стоя на месте, должна точно уловить темп музыки. Обучающиеся идут по кругу четыре шага вперед в заданном музыкой темпе, а потом, стоя на месте, в этом же темпе произносят одну строку таблицы умножения. После этого звучит музыка на четыре четверти, но быстрее или медленнее, чем в первый раз, и обучающиеся должны уловить новый темп. В этом темпе они сначала идут четыре шага, а затем, стоя на месте, читают вторую строку таблицы. Так выполняется упражнение до тех пор, пока не будет окончен текст таблицы на данную цифру.

### ***Упражнение «Воспроизведение различных темпо-ритмических заданий (второй вариант)»***

Этот вариант воспроизведения темпо-ритмических заданий дается только после того, как полностью освоено предыдущее упражнение. Вместо таблицы умножения нужно читать первые восемь строк из поэмы «Евгений Онегин» в

установленном для этого упражнения темпо-ритмическом размещении слов. Такое размещение слов является большим затруднением в упражнении. Для разучивания условного размещения слов группу следует поставить возле рояля. Педагог сам читает восемь строк под музыку, с тем, чтобы обучающиеся запомнили ритмическое размещение слов.

I четверть II четверть III четверть IV четверть

Мой дядя самых честных правил,  
Когда не в шутку занемог, (пауза)  
Он уважать себя заставил  
И лучше выдумать не мог. (пауза)  
Его пример другим наука,  
Но боже мой, какая скука  
С больным сидеть и день, и ночь,  
Не отходя ни шагу прочь! (пауза!).

Потом читают обучающиеся. Текст следует повторять до тех пор, пока не будет заучена точная ритмическая форма. Построение группы – в круге колонна по одному. Техника исполнения та же, что и в предыдущем, но обучающиеся читают первые восемь строк из поэмы в разученном ритмическом размещении слов.

*Методические указания.* Темпо-ритмические изменения начинаются только со второго исполнения, и они становятся сигналом к изменению темпоритма ходьбы и речи. Поскольку количество слов в строчках различное, обучающиеся должны приспосабливаться к необходимым паузам там, где в строке три слова, и лигованию там, где их больше четырех.

Далее следует приступить к более сложным заданиям этой темы. Все упражнения предыдущего раздела совершенствования координации движений ставят своей задачей соединить движения и речь. Вначале это будет выполнение довольно сложных цепей движений, но с произнесением только отдельных слов, например, чисел – в строгой последовательности (только тогда они представляют собою логическую цепь).

Принцип включения такого текста одинаков для всех упражнений на координацию. Так, например:

а) правая рука вперед, вверх, в сторону, вниз;

б) левая рука в сторону, вверх, вперед, вниз. Затем обе руки выполняют этот рисунок одновременно. Включать текст нужно после того, как цепь движений превратилась в полуавтоматизм; тогда освобожденное сознание может заданные слова точно скоординировать по ритму с музыкой и движениями. Например, предлагается четко и громко произносить подряд нечетные цифры. Каждое слово должно совпадать с одним движением рук. Так получится «цепь»: правая рука вперед, левая в сторону и слово «один»; правая и левая руки вверх и слово «три»; правая рука в сторону, левая вперед и слово «пять»; обе руки вниз и слово «семь». И так далее примерно до тридцати трех. Внимание учеников должно быть сосредоточено на осмысленном, точном и четком произнесении в нужный момент нужного слова. Так тренируется верная взаимосвязь между полуавтоматическими движениями и сознательным произнесением слов.

Затем следует дать ходьбу в половинах, но без движений рук, с четким произнесением того же текста, причем числа надо называть в четвертях музыки. Это трудно, так никогда не бывает в жизни. Когда такая форма исполнения станет органичной, надо сложить движения рук с ходьбой и произнесением чисел. Это будет окончательной формой в любом упражнении данной серии. Большое затруднение в упражнении – произнесение чисел в обратном порядке. Задание: первое число «сорок», далее – «тридцать восемь» и т. д. Движения те же.

Упражнения этой серии вводятся со второй половины первого семестра. После четырех занятий следует перейти на сочетание движений с логическими фразами, например, с таблицей умножения. Поскольку в таблице имеются фразы с тремя словами, у занимающихся в речи должны возникать логические паузы, а в движениях – нет. Это большое затруднение. В таблице на «пять» будут фразы и в три, и в четыре слова, что потребует дополнительного внимания к паузам, которые иногда будут нужны, а иногда должны отсутствовать. Наибо-

лее трудная форма этих упражнений – чтение таблицы умножения в обратном порядке. Например, выполняя одно из упражнений для рук с ходьбой вперед и назад, ученики должны читать «шестью десять шестьдесят», «шестью девять пятьдесят четыре» и т. д. Подобное затруднение совершенно переключает целенаправленное внимание на сознательное произнесение текста. Хорошее исполнение упражнения такого типа свидетельствует о высоком уровне многоплоскостного внимания, мышечной свободе, координации и о появлении необходимого сценического навыка. При этом нужно добиться, чтобы обучающиеся произносили слова не формально, а так, чтобы присутствующие поняли и поверили, что дважды два действительно четыре, а дважды три – уже шесть. Даже такой неэмоциональный текст, как таблица умножения, должен быть произнесен вдумчиво и убедительно. Этому процессу очень может помочь педагог, который включается в упражнение, иногда соглашаясь с тем, что говорят ученики, а иногда сомневаясь в этом и даже возражая им (для этой цели можно употреблять слова «разве», «как интересно», «сомневаюсь», «что вы говорите» или междометия вроде «ай-ай» и т. п., произнося их с различными оттенками). Это вызывает группу на реальное общение, что крайне полезно. В общение с группой рекомендуется включаться постепенно. Надо помнить, что фальшивая интонация, отсутствие веры, наигрыш, допущенные преподавателем, приведут к разрушению общения и могут вызвать соответствующий наигрыш у обучающихся, тогда как постепенные пробы и вдумчивое включение в этот вид тренажа всегда приводят к верным результатам.

### ***Упражнение «Одновременно разнотемповое с текстом»***

Это более сложное упражнение, чем предыдущее. Оно длиннее по цепи движений и выполняется в разных темпах.

#### *Техника исполнения*

а) правая рука вперед, перед грудью, в сторону, вниз. Задание выполняется в четвертях музыкального сопровождения четыре раза подряд. Музыкальная импровизация в размере 4/4 и обязательно двухтактовая;

б) задание для левой руки: тот же рисунок, что для правой, но выполняется он в два раза медленнее, т.е. в половинах; рука двигается на 1, 3, 5 и 7-й долях двутакта. В четных долях рука неподвижна. Повторить этот рисунок надо два раза, а затем соединить упражнения «а» и «б».

*Методические указания.* Выполняя движения только правой рукой, надо считать вслух четверти, начиная с первой до восьмой. Это получится сразу. Затем произносить вслух четверти, но двигать только левой рукой и только на нечетные доли. Эти особенности ученики должны точно усвоить. За восемь четвертей правая рука выполнит рисунок два раза, а левая – только один. При движении обеими руками надо особенно следить за левой: для нее задание сложнее, т. к. там есть паузы.

После такого анализа попробовать выполнить цепь движений. Это не всегда удается с первого раза. Тогда ученикам следует задать вопрос: «Что должны сделать руки в первой четверти?» Обычно ответ бывает правильным, и тогда надо предложить студентам поставить руки в положение, о котором они только что рассказали, – и так далее, до конца упражнения. Процесс осмысления через рассказ всегда дает хорошие результаты. Далее следует тренироваться до тех пор, пока эта цепь не будет выполняться свободно. Разучивают технику за один урок. В следующем уроке надо повторить задание, а затем, предложив поставить руки на пояс, идти вперед в половинах, а потом назад. Затем нужно соединить ходьбу с движениями рук. Это сложно, и будут ошибки. Особенно трудно движение назад.

На третьем уроке следует приступить к включению в упражнение текста: вначале повторить отдельно рисунок движений руками, затем ходьбу вперед и назад в половинах, сложить эти компоненты, добиться свободы в выполнении, а затем предложить читать текст таблицы на «два», потом на «три» или «четыре». Затем на «шесть» и в заключение, исполняя упражнение, читать таблицу на «пять», но в обратном порядке. Это окончательная форма упражнения.

В четвертом уроке надо выполнить простую цепь руками: обе вперед, перед грудью, в стороны, вниз. Стоя на месте, повторить ее несколько раз под

специальный музыкальный отрывок, а затем соединить движения с чтением текста (первые восемь строк из «Онегина») в ранее разученном ритмическом размещении слов. Добиться осмысленного исполнения текста.

На пятом уроке надо дать заключительную форму этого упражнения. Правая рука должна выполнять разученный рисунок движения в четвертях, левая – тот же рисунок, но в половинах, ходьбу в половинах вперед и назад с одновременным чтением текста «Мой дядя...». С момента, когда техника полностью освоена, упражнение становится тренировочным. При последующих исполнениях преподаватель должен добиваться, чтобы слушатель, если он не смотрит на группу, не мог бы догадаться, что студенты в это время выполняют сложнейшую цепь движений.

### **Упражнение «У лукоморья»**

1 этап

Прочсть под аккомпанемент первые строки из поэмы А. С. Пушкина «Руслан и Людмила». Текст дается в специальном ритмическом размещении.

I четверть

II четверть

III четверть

IV четверть

У лукоморья дуб зеленый. (пауза)

Златая цепь на дубе том. (пауза)

И днем, и ночью кот ученый (пауза)

Все ходит по цепи (пауза) кругом. (пауза)

Идет направо – песнь заводит,

Налево – сказки говорит. (пауза)

Там чудеса, там леший бродит, (пауза)

Русалка на ветвях сидит. (пауза)

Там на неведомых (пауза) дорожках (пауза)

Следы невиданных зверей. (пауза)

Избушка там на курьих ножках

Стоит без окон, без дверей. (пауза)

Прослушав текст дважды, обучающиеся повторяют этот текст в том же ритмическом размещении.

*Методические указания.* Когда читают обучающиеся, им можно помогать дирижированием, а в трудных местах педагог и сам включается в чтение. После того, как текст прочитан три-четыре раза, ритмическое распределение хорошо запоминается.

2 этап

Построение – тесной стайкой, Преподаватель должен стать на расстоянии одного метра от стайки. Рассказать, что каждый должен почувствовать себя крепко соединенным с педагогом, но не веревкой, а палкой. Если педагог двинется назад, то палка потянет занимающихся вперед, и наоборот. При передвижениях воображаемая палка должна заставить учеников держаться на точном расстоянии от преподавателя.

*Техника исполнения.* Ученики читают стихи под музыку в установленном ритмическом размещении и одновременно двигаются вперед, если педагог отступает назад. Если ученики выполняют упражнение верно и не сбьются с ритма стиха, преподаватель при повторении должен идти вперед, чтобы группа двинулась назад; но где-то в середине стихотворения педагог снова отступает, и ученики должны вовремя уловить это изменение, сохранить правильное расстояние до преподавателя и не нарушить ритм в ходьбе. Если задание выполнено удачно, преподаватель затрудняет упражнение: начинает передвигаться не только вперед и назад по прямой линии, но и по дугам. Это обстоятельство заставит один край очень большими шагами идти вперед, центр – поворачиваться на месте, а противоположный край – отступать назад. Идти по дугам можно, одновременно продвигаясь вперед, тогда одной стороне придется бежать. Смысл такой тренировки в умении держаться на определенном расстоянии от объекта. Однако главное – ритмически правильное чтение стихов. При подобных передвижениях шаги могут уже не совпадать с ритмом движений педагога

и текстом. Но, если ошибка появится в чтении, группу нужно остановить и начать упражнение сначала.

### 3 этап

Рассказать, что стихи надо читать ритмично; и в то же время физическое поведение актера должно быть жизненно правдивым. Если актер ритмически верно читает стихи в роли, то его движения иногда непроизвольно начинают подчиняться этому условному ритму и на сцене возникает условное движение, пропадает нормальный человек. Чаще же всего актер, читая стихи, старается поменьше передвигаться. Надо стремиться к тому, чтобы тело могло действовать как в ритме этих стихов, так и совершенно им не подчиняясь. Надо, чтобы скелетная мускулатура могла не подчиняться воздействию речевого аппарата. А иногда возникает необходимость, чтобы тело актера создавало действие прямо противоположное тому, о чем и как он говорит.

Студенты должны выполнять упражнение, будучи как бы привязанными к педагогу, т.е. должны находиться все время на определенном расстоянии от него и читать стихи в установленном ритмическом размещении. Педагог начинает двигаться ритмично, вперед, назад, по прямым линиям и по дугам, он старается сбить учеников с установленного ритма стиха. И, несмотря на это, ученики должны читать текст ритмично. Движения преподавателя могут быть быстрыми и медленными, он может внезапно останавливаться и так же внезапно начинать двигаться, он может идти ритмично и внезапно броситься в сторону, прыгнуть или влезть на снаряды, кубы и пр. предметы. Тренировать следует до точнейшего выполнения задания,

### 4 этап

Построить группу и предложить читать стихи в установленном ритме, но так, чтобы убедить всех присутствующих на уроке, и педагога в том числе, что А. С. Пушкин не рассказывает сказку, но что все это было в действительности. Педагог может соглашаться с тем, что услышал, а может сомневаться в этом и даже не соглашаться, говоря: «Не верю», «Не может быть», «Что вы говорите?», «Сомневаюсь», «А русалки не было», «Согласен», «Как интересно»,

«Верно» и т. п. Ученики должны подлинно общаться с преподавателем: возражать ему, убеждать его или соглашаться с ним. Как правило, в этом упражнении у учеников возникает произвольная жестикация; допускать ее нельзя: студенты должны убеждать только словами, интонацией.

#### 5 (заключительный) этап

Читая стихи и общаясь с преподавателем, обучающиеся должны точно соблюдать расстояние до него, соединять ритмические движения со смысловым и ритмическим чтением стихов, общаться с педагогом.

*Методические указания.* В таком окончательном виде упражнение становится тренировочным, им следует периодически пользоваться в течение всего последующего периода обучения.

#### ***Упражнение «Бег и чтение логического текста»***

Построение, длительность пробежки, – те же, что в предыдущем упражнении. Техника исполнения. Остановившись, группа поворачивается лицом к центру круга и произносит: «Дважды один два, дважды два – четыре, дважды три – шесть и т. д. Если ученики сами не будут делать паузу в четвертой доле каждого такта, их следует остановить, указать на ошибку и предложить выполнить упражнение второй раз, начиная с пробежки. *Методические указания.* Объяснить, что можно брать дыхание во время логической паузы в тексте; дыхание правильно, если вдох был быстрым и не перегруженным; только при естественном наполнении легких звучание будет хорошим. Рассказать о значении придыхания и показать, как оно выполняется.

#### ***Упражнение «Бег и чтение логического текста (второй вариант)»***

Все то же, что в предыдущем упражнении, но текст таблицы читать на «пять» или «шесть»: фразы будут в четыре слова и обучающимся придется пользоваться только придыханием.

*Методические указания.* Надо читать текст в темпо-ритме бега, сразу после остановки. Произнеся две-три фразы, начать постепенно замедлять чтение;

при этом педагог должен все время напоминать о дыхании, о необходимости постепенно убавлять силу звука, перейти на шепот, а затем снова читать в голос, но в обычном темпе и с обычной силой звучания.

### *Упражнение «Декорация»*

Перед тем, как обучающиеся выполняют эти упражнения, следует рассказать, что на сцене есть предметы, «возле которых можно играть, но прикасаться к которым нельзя. Это кулисы и все то, что написано на холсте – деревья, кусты, колонны и т. п. Естественно, что прикосновение к такому предмету мгновенно уничтожит сценический эффект, создаваемый написанной декорацией. Необходимо быть настолько ловким, чтобы, двигаясь возле такого предмета, не задевать его. Это требует верного распределения тела в пространстве, быстрой реакции и главное – внимания.

*Первый вариант.* Построение группы – в колонне по два, но так, чтобы в каждой паре один стал за другим. Рассказать, что первый будет изображать «декорацию», к которой нельзя прикасаться. Второй – играющего возле нее актера. Техника исполнения. Все пары идут по кругу семь шагов, на восьмой доле двутакта все останавливаются. Первый должен быть неподвижен, второй обегает вокруг первого полтора круга и становится впереди. Затем они меняются ролями. Тренируются в этом простом упражнении, постепенно повышая темп бега.

*Второй вариант.* Надо выполнять то же, что в первом варианте, но обегать вокруг декорации следует два с половиной круга. Это трудно, если первый номер не помогает второму тем, что отодвигается в противоположные стороны. Для удачного выполнения обегаящий должен присесть и этим уменьшить инерцию, развивающуюся при движении по кругу. Это упражнение весьма активно действует на дыхательную и сердечно-сосудистую систему.

*Третий вариант.* Все то же, что во втором варианте, но «декорация» – теперь из сказки, она передвигается по кругу вперед. Ее следует обегать сначала полтора круга, а затем два с половиной – и не задевать. Это еще более трудное упражнение.

*Четвертый вариант.* Первый номер изображает статую, и принимает позы. Это новое затруднение, так как позы статуи потребуют специальных движений.

*Пятый вариант.* Передний останавливается в позе – ноги врозь. Вторым за восемь четвертей должен проползти у него между ногами, обежать вокруг левой ноги и снова проползти (рис. 91). Затем все идут семь шагов вперед, и все начинается сначала.

*Шестой вариант.* То же, что в V варианте, но надо проползти между ног, обежать вокруг левой, снова проползти, обежать вокруг правой ноги стоящего и снова проползти, выполняя это за то же время, т.е. за восемь четвертей. Это очень трудное по скорости, ловкости и нагрузке упражнение.

Методические указания. После каждого такого упражнения дается мерный бег 30–40 секунд, а затем дыхательные – в виде произнесения отдельных слов или логического текста.

*Общие указания к упражнениям темы «бег и дыхание».* По мере освоения техники правильного дыхания и его тренированности следует увеличивать длительность пробежки до 60–80 секунд, а в дальнейшем несколько повышать общий темп бега.

Для усиления физиологической нагрузки следует постепенно включать в бег поскоки различного вида, а так же ритмический текст.

Упражнения этой темы вводятся с первого урока, и продолжают ими заниматься в течение всего учебного периода. Они должны обязательно подготовить верное дыхание ко времени, когда в уроки начнут включаться упражнения на развитие вокально-двигательных координаций.

## **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ВОКАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНЫХ КООРДИНАЦИЙ**

Поведение вокалиста в номере можно рассматривать как обусловленную сценической ситуацией взаимосвязь и взаимодействие движений тела с пением.

Осмысленное произнесение заданных слов, вокального текста, что артист поневоле начинает двигаться полуавтоматически. Полуавтоматическое выполнение движений при мышечных зажимах также невозможно, поскольку противоречит природе человека. Поэтому, если обучающийся правильно выполняет заданные движения и одновременно верно, осмысленно поет, педагог может констатировать высокую степень его двигательной пластичности. Такова значимость и огромная польза упражнений, создающих для профессии вокалиста навык вокально-двигательных координации.

Основу тренинга составляют специальные физические упражнения, выполняемые в процессе исполнения вокального номера. Эти упражнения способствуют раскрытию голоса, психоэмоциональному раскрепощению, выработке певческого дыхания, развивают гибкость тела, координацию слуха, голоса и тела, учат работать с партнером, подготавливают к выступлениям на сцене.

Предполагается, что вокально-двигательные координации должны быть так подготовлены, чтобы вокалист владел ими свободно и главным образом непроизвольно, в разных темпо-ритмических вариантах сценического действия.

### ***Упражнение «Движение приставными шагами»***

1 этап.

1. Построение – стайкой. И.п: – ноги в третьей неполной позиции, правая впереди. Техника исполнения. Сделать приставной шаг вперед, меняя то левую, то правую ногу.

2. Стоя на месте, вслух произносить: раз и, два и, три и, четыре и. Эти слова должны совпадать с восьмыми долями музыки.

3. Считая вслух, следует двигаться вперед приставными шагами, так, чтобы движения совпадали с музыкой и счетом. Шаг одной ноги и приставной шаг другой выполняются за две восьмых; первый должен совпадать с нечетной восьмой такта, второй – с четной. После четырех шагов, когда впереди правая, сделать то же, но вынести вперед левую ногу.

4. Сделать четыре пары приставных шагов с правой ноги, затем без команды преподавателя то же – с левой. Теперь можно дать затруднение: в момент, когда нога делает приставляющее движение, после счета четыре надо слегка ударить ее стопой в пол, а затем вынести ее вперед, чтобы начать следующее движение – и так в каждом рисунке. Вслед за этим можно дать другое затруднение: когда нога приставляется с ударом, слегка присесть на опорной ноге. Кроме того, начиная каждое новое движение, выставлять вперед соответствующее плечо, а другое отодвигать несколько назад. В результате получится простейший ход русского танца.

#### 2 этап

Стоя на месте, сделать следующее движение правой рукой: вперед, перед грудью, в сторону, вниз. Выполняется это упражнение в четвертях. Левая рука делает тот же рисунок, но в два раза медленнее, чем правая. Затем соединить рисунки обеих рук. Музыкальное сопровождение – мотив русского медленного перепляса с акцентами на нечетных восьмых долях.

Обучающиеся, стоя на месте, громко считают раз и, два и, три и, четыре и, пять и, шесть и, семь и, восемь и, так, чтобы слова точно совпадали с музыкой и выученными движениями рук. На счете восемь нужно хлопнуть в ладоши. Затем соединить движения рук с разученными движениями русского хода – приставными шагами (с их сменой), приседаниями и ударами в пол.

*Методические указания.* Это очень трудное упражнение на координацию движений. Делать ногами более быстрые движения, чем руками, непривычно людям, если у них нет танцевальной подготовки. Пока не будет освоен этот этап упражнения, нельзя переходить к следующему. Надо добиться, чтобы хлопок руками совпадал со счетом восемь, а удар ногой в пол – произнесением и после счета восемь. При повторении упражнения надо добавить хлопок правой рукой по бедру в момент, когда она на счете четыре опускается вниз.

Технику этого упражнения следует изучать в очень замедленном темпе. Если оно не получится, надо по отдельности проделать движения для рук и ног,

еще более замедлив темп. Если и это не поможет, следует предложить более простую форму движений рук.

### 3 этап

Спеть четыре строки из песни Даргомыжского «Ванька-Танька». Затем следует учить слова и мелодию первых двух строк этой песни. Преподаватель говорит слова песни: «В селе малом Ванька жил, Ванька Таньку полюбил». Вся группа поет эти строки в унисон два-четыре раза. Убедиться в точности звучания. В песне две первые строки повторяются, только исполнение двух вторых строк должно быть двухголосным.

Спеть все четыре строки. В заключение поют все вместе, каждая подгруппа – свою партию. Это нетрудно, так как первые две строчки поются в унисон, а на два голоса – только вторые. Двухголосное пение требует от учеников внимания к пению.

### 4 этап

1. Соединить пение с движениями ног. Добиваться легкости, непринужденности исполнения и точности звучания.

2. Соединить пение с движениями рук. Добиваться органики в этом варианте.

3. Соединить упражнение для рук с упражнением для ног и с исполнением песни. Это трудно по ритму, поскольку песня поется в четвертях, а ноги должны двигаться в восьмых долях при сложных движениях рук.

### 5 этап

Проверив отдельно исполнение песни, упражнения для рук и ног, соединить все три компонента и начать тренаж с изменениями темпа. Вначале преподаватель указывает необходимый темп. Убедившись, что группа может выполнять упражнение в среднем, медленном и быстром темпах, предложить пианисту менять темпы исполнения песни по ходу исполнения. Подобное упражнение прекрасно тренирует внимание и скорость реакции. Если полный его комплекс выполнить трудно и будут ошибки, надо вернуться к раздельному выполнению с меняющимися темпами и потом вновь соединить все компонен-

ты. При исполнении в сугубо замедленных темпах требовать полной непрерывности движений.

*Второй вариант.* Объяснить, что в этом упражнении главное – смена темпа и силы звучания. Преподаватель должен сам спеть песню: первые две строки пианиссимо и очень медленно, зато две вторые – в четыре раза быстрее и громче. Следует так объяснить логику в смене темпо-ритма: ночь, Минск, веселый человек бредет по улице и, чуть пританцовывая, напевает песню. Вдруг (на середине песни) из подворотни тявкнула собачонка; человек очнулся и сразу пустился в пляс с громкой песней.

Выслушав объяснения, студенты поют песню, сперва стоя на месте, а затем выполняя движения ногами. Это никогда не удастся в первой попытке, обучающиеся будут ошибаться при переходе на быстрый темп. Надо добиваться, чтобы слова точно совпадали с движениями ног. В заключение предложить выполнять руками импровизированные движения, соответствующие характеру действия, т. е. содержанию песни: обучающиеся должны фантазировать по ходу исполнения.

Весь предварительный тренаж был направлен к тому, чтобы пение не влияло на аппарат скелетной мускулатуры, несмотря на то, что весь организм действует в едином темпо-ритме. После овладения всей техникой этого упражнения оно становится тренировочным и может быть применяемо и в начале урока для сосредоточения внимания и координации, и в конце его как своеобразное развлечение и дыхательное упражнение.

### ***Упражнение «Канон»***

Техника этого упражнения состоит в передаче движениями музыкальной формы «канон». Построение группы – стайкой. Задается ритмический рисунок. Двукратное исполнение этого ритмического рисунка является полным содержанием упражнения.

## *Упражнение «Веселые ребята»*

### 1 этап

Стоя на месте, пропеть рисунок два раза. Выполнить его хлопками, добиваясь абсолютной ритмичности.

*Техника исполнения.* 1. Выполнить ритмический рисунок в ходьбе вперед. Сделать это надо два раза подряд. Начинать правой ногой. Затруднить исполнение следующими изменениями; во втором такте первая четверть – шаг вперед, а восьмая с половиной – шаг в сторону. Половину следует выдержать, стоя на одной ноге. Итак, в первой части упражнения должно получиться пять шагов вперед и один приставной шаг в сторону. Эту часть следует тщательно разучить. Во второй половине упражнения надо выполнить следующие движения: на первой четверти третьего такта чуть присесть на одной ноге, а последующие три четверти этого такта идти назад. В четвертом такте четыре восьмых следует пробежать вперед маленькими шагами, а закончить пробежку переходом на шаг (третья четверть), и на четвертой четверти, подпрыгнув вверх, повернуться на 180 градусов. Повторить каждую часть упражнения несколько раз, затем соединить их. Сделать упражнение полностью два-три раза.

Упражнение состоит из двукратного повторения выученного рисунка. (Тогда ученики окажутся на том месте, откуда началось исполнение).

2. Надо выполнить рисунок несколько раз, и если он будет точным, предложить обучающимся контролировать верный темп исполнения.

*Методические указания.* Одним из признаков ритмичности является умение держать заданный темп. Поэтому важно, чтобы обучающиеся не ускоряли общий темп. Тенденция к этому возникает на восьмых долях – пробежке. Когда это задание будет верно выполнено, предложить действовать без музыки. Ученики должны слегка отстукивать шаги; это создает ощущение общего темпа.

### 2 этап

Спеть два куплета марша И. О. Дунаевского из кинофильма «Веселые ребята». Добиться четкого маршевого ритма. Построение – стайкой. Техника ис-

полнения. Молча выполнить рисунок упражнения два раза подряд под мотив марша.

*Методические указания.* В мелодии марша нет ритмического рисунка упражнения, но он легко соединяется с мелодией. Первый шаг упражнения должен совпадать с первой четвертью первого такта, а не с затактовыми звуками. Это можно легко понять, если спеть слова «Легко на сердце». Первый шаг приходится на слог «се». Слова «легко па» поются стоя на месте.

Выполнение упражнения под мотив марша – важнейший этап в его освоении. С пением марша сделать упражнение два раза подряд. Затем то же, но без сопровождения рояля.

### 3 этап

Построение группы – колонна по четыре. Расстояние между колоннами 100–150 см. Техника исполнения. Первая колонна начинает по команде «и» и соответствующему жесту преподавателя. Вторая колонна по знаку преподавателя начинает упражнения сначала на первой четверти второго такта, затем с первой четвертью третьего такта вступает третья колонна, а с первой четвертью четвертого такта – четвертая. Когда первая колонна вернется на место, она больше не двигается, и так постепенно одна за другой окончат упражнение следующие колонны. Такое выполнение упражнения называется «каноном».

*Методические указания.* Надо добиваться, чтобы колонны точно и вовремя начинали действовать, чтобы студенты были сосредоточены на своем задании и не замечали, что делают их товарищи в соседних колоннах. Затем надо добиться самостоятельного включения колонн в упражнение (без команды преподавателя) и, наконец, исполнения без музыкального сопровождения. Отстукивание шагов синхронизирует выполнение, создавая как бы ударный аккомпанемент. Следует менять колонны местами. Перед началом тренажа наиболее точных и ритмичных учеников равномерно распределить по всем колоннам. Наименее ритмичных надо ставить в середину каждой колонны: им будет помогать и зрительный анализатор.

#### 4 этап

*Техника исполнения.* Делать упражнение «канон» и петь два куплета марша «Легко на сердце». Колонны действуют так же, как и в IV этапе, а поют все вместе. Когда колонны вернутся на свои места, то поют, стоя на месте, до слов «и тот, кто с песней». На словах «и тот, кто» не двигаются вперед, зато со слогом «спес» вся группа одновременно выполняет последний раз рисунок упражнения, заканчивая его прыжком без поворота.

*Методические указания.* В этом виде упражнение становится тренировочным и исполняется в заключительной части урока, а если надо поднять эмоциональный тонус занимающихся, то и в середине его. Кроме того, в этом упражнении, если оно выполняется в достаточно быстром темпе, хорошо тренируется дыхание. При повторениях пианист может несколько изменить темп по ходу исполнения.

#### ***Упражнение «Журчат ручьи»***

Песня «Журчат ручьи», музыка И. Дунаевского. Выучить мелодию и текст песни:

По бульвару мрачно шел прохожий,  
Птицы пели трели про апрель.  
Нес прохожий толстый, чернокожий,  
Многоуважаемый портфель.  
Шел мужчина чинно и солидно,  
Презирая птичий перезвон,  
По лицу мужчины было видно,  
Что весну не одобряет он.  
Что вся эта весна ни к чему,  
И песня не нужна никому,  
И вешняя вода - ерунда,  
Да, да, ерунда!  
Журчат ручьи,

Слепят лучи,  
И тает лед и сердце тает,  
И даже пень  
В апрельский день  
Березкой снова стать мечтает.  
Веселый шмель гудит весеннюю тревогу,  
Кричат задорные веселые скворцы,  
Кричат скворцы во все концы:  
«Весна идет! Весне дорогу!»

Построение группы – парами, держатся за руки. Техника исполнения. Оба делают восемь шагов вперед (в четвертях), затем шесть шагов назад, шаг вперед и еще приставной шаг вперед. Снова восемь шагов вперед, шесть шагов назад, один вперед. На втором вперед повернуться лицом к партнеру, приставив ногу. Дальше шаги выполняются боком. Один из партнеров двигается влево, другой вправо. Техника этих шагов: четверть и две восьмых, еще четверть и две восьмых, затем в обратном направлении четверть и две восьмых и четверть. На последней четверти надо приставить ногу. Затем боковой рисунок выполняется в другую сторону в той же разритмовке. Когда рисунок закончен, партнеры должны снова оказаться лицом друг к другу, при этом юноша подает девушке другую руку. Она двигается назад, он вперед. Выполнив этот рисунок, оба поворачиваются лицом к зрителю, заканчивая песню и движение.

После того, как упражнение стало полуавтоматизмом, предложить жестиковать руками. Творческая фантазия и хорошо развитое движение должны подсказать ученикам возможные варианты жестов, но обязательно в стиле предложенной песни.

*Методические указания.* Упражнение очень трудно, в нем сочетаются установленные движения ног (ходьба в четвертях, ходьба в ритмическом рисунке, ходьба боком и, наконец, ритмическая ходьба вперед и назад в парах) с дуэтным исполнением песни и импровизированными движениями рук.

## ЭСТРАДНЫЙ ТАНЕЦ

**Эстрадный танец** – это разновидность танцевального искусства, предназначенная для исполнения на сцене в составе шоу-программ, концертов и музыкальных спектаклей. Эстрадный танец сочетает в себе элементы различных танцевальных стилей, включая джаз, хип-хоп, модерн, латину и другие. Он отличается своей зрелищностью, энергией и выразительностью. Эстрадный танец объединяет в себе множество стилей, что позволяет создавать яркие и уникальные танцевальные номера. Танцоры могут использовать элементы классического балета, джаза, хип-хопа, контемпорари и других направлений. Основной целью эстрадного танца является развлечение и впечатление зрителей, поэтому большое внимание уделяется мимике, жестам и общей сценической выразительности. Эстрадные танцы исполняются под разнообразную музыку, от поп- и рок-композиций до джаза и электронной музыки. Музыка играет ключевую роль в создании настроения и ритма танца. Этот вид танца предоставляет широкий простор для самовыражения и креативности. Танцоры могут экспериментировать с различными стилями и техниками, создавая уникальные хореографические композиции. Эстрадный танец часто исполняется в составе групповых номеров, что способствует развитию навыков командной работы и взаимодействия с другими танцорами. Эстрадный танец предназначен для развлечения и впечатления зрителей. Он часто используется в шоу-программах, концертах и музыкальных спектаклях, создавая яркие и запоминающиеся номера. Эстрадный танец объединяет в себе множество стилей, что позволяет создавать яркие и уникальные танцевальные номера. Танцоры могут использовать элементы классического балета, джаза, хип-хопа, контемпорари и других направлений. Основной целью эстрадного танца является развлечение и впечатление зрителей, поэтому большое внимание уделяется мимике, жестам и общей сценической выразительности. Эстрадные танцы исполняются под разнообразную музыку, от поп- и рок-композиций до джаза и электронной музыки. Музыка играет ключевую роль в создании настроения и ритма танца. Этот вид танца предоставляет широкий простор для самовыражения и креативности. Танцоры

могут экспериментировать с различными стилями и техниками, создавая уникальные хореографические композиции. Эстрадный танец часто исполняется в составе групповых номеров, что способствует развитию навыков командной работы и взаимодействия с другими танцорами. Эстрадный танец предназначен для развлечения и впечатления зрителей. Он часто используется в шоу-программах, концертах и музыкальных спектаклях, создавая яркие и запоминающиеся номера.

В практическую работу с учащимися следует включить следующий возможные виды танцев:

1. **Джазовый танец.** Включает элементы джаза, свинга и современных стилей. Характеризуется энергичными движениями, импровизацией и акцентами на музыкальные удары.
2. **Хип-хоп.** Популярный стиль уличного танца, который включает брейк-данс, поппинг, локинг и другие направления. Характеризуется сложными и динамичными движениями.
3. **Латиноамериканские танцы.** Включают самбу, румбу, ча-ча-ча и другие. Эти танцы отличаются энергичностью, выразительностью и яркими костюмами.
4. **Модерн и контемпорари.** Современные танцевальные стили, которые позволяют танцорам экспериментировать с формой и движением, создавая выразительные и эмоциональные номера.

Эстрадный танец – это яркая и многогранная форма танцевального искусства, которая сочетает в себе элементы различных стилей и техник. Он играет важную роль в развитии физической формы, творческого самовыражения и социального взаимодействия. Эстрадные танцы продолжают привлекать и вдохновлять зрителей своей зрелищностью, энергией и выразительностью, оставаясь популярными на сцене и в развлекательных программах по всему миру.

## **РАЗРАБОТКА ВОКАЛЬНО-ЭСТРАДНОГО НОМЕРА СРЕДСТВАМИ ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТИ СЦЕНИЧЕСКОГО ДВИЖЕНИЯ**

Вокальный номер – это целостное, законченное драматургическое произведение вокальных жанров. Задача – создать непрерывную киноленту видения песни. Исполнитель отталкивается от темы и идеи песни. Чем конкретнее тема, тем богаче мысль – идея, чем она разностороннее, тем интереснее замысел.

Драматургическому анализу подвергается текст песни как носитель логической и образной информации, поскольку он представляет собой стилевую литературную категорию, содержанием которой является стих.

Подобный анализ включает в себя определение и формулирование ситуации, конфликта и события, заключенных в текстовом материале песни.

Но прежде чем начать работу над драматургизацией песни как документального объекта внимания, нужно и должно провести идейно-тематический анализ будущего сценария. Сценарий по форме представляет собой не что иное, как либретто, т.е. изложение того, что будет происходить на сценической площадке. Через последовательность сценических действий, предусмотренных сценарием, осуществится развитие конфликта. И все это при отсутствии всякого словесного диалога между исполнителями.

В этом случае, то, о чем поется в конкретной песне, т.е. тема песни, будет также темой ее драматургического аналога, т.е. песни “зримой”. Что касается определения и формулирования идеи сценариста, его отношения к той или иной песне, то здесь могут иметь место два варианта.

Первый. То, что хотели сказать авторы песни, воплотившие свои мысли и чувства в эмоционально-образное музыкальное произведение, рождает в сценаристе адекватное восприятие, и он осознает и чувствует песню созвучно и согласно с авторами. При этом драматургизация песни, обогащение ее зримой составляющей лишь углубит и усилит воздействие песни на слушателя и зрителя. Жанр такой “зримой” песни не противоречит жанру песни, избранной для драматургизации.

Второй. Неприятие текста песни, как ее информационно-образного содержания в силу каких-либо причин литературного или мировоззренческого характера, диктует сценаристу негативное и критическое отношение к песне, к тому, что и как говорят ее авторы. Возникает пародийная драматургическая тональность, рассогласованная, а порой и не имеющая ничего общего с жанром песни, с устремлениями ее авторов.

Процесс драматургизация песни может идти тремя путями: иллюстративным, негативным и ассоциативным. Иллюстрация – это наглядное и буквальное отображение ситуации, развития конфликта и события, заключенных в песне. Негативным путем явится сопоставление противоположных по смыслу и содержанию составляющих самой песни и ее зримого воплощения. Ассоциация явит связь между информационно-образной составляющей песни и зримой составляющей ее сценического воплощения, основанную на сходстве по какому-либо одному признаку, присущему обеим сопоставляемым сторонам. Инструментом для ассоциативной драматургизации песни служит метафора. Каждая из сторон, определяющих ситуацию и взаимодействующих между собой в песне, в процессе драматургизации подлежит замене найденной метафорой.

В драматургии «зримой песни» происходит уже взаимодействие метафор в зависимости от развития конфликта, содержащегося в песне, как непосредственном объекте внимания сценариста.

Отсутствие замысла приводит к плену слова и возникает лежащая мизансцена. Важно определить сегодняшний взгляд на проблему, которая поднимается в песне. Исполнитель создает определенную ситуацию на сцене, оправдывая возникновение песни, тем самым устанавливается контакт с залом. Разговор с залом может идти на уровне метафор, образов, сравнений, происходит стилизация, ассоциирование.

От исполнителя требуется способность мыслить масштабно, неординарно, искать свой способ решения проблем, только тогда и может возникнуть третья содержание.

«Зримая песня» – инсценировка песни, как вид сценического представления, имеет свои законы и строго определенные принципы. «Зримая песня» учит мыслить пластическими образами, умение ориентироваться в сценическом пространстве и находить зримое выражение музыкально-эмоциональному строю произведения.

Что значит сделать песню зримой? Значит, создать на материале песни маленький спектакль. Здесь мы песню и слышим, и видим. Это значительно усиливает эмоциональное впечатление, с помощью глаз актера, мимики, жеста, мизансцен. Возникает синтез музыки, пения и актерского мастерства. Если музыкальное произведение воплотить в ярком, интересном рисунке, найти интересное пластическое решение, применив разнообразные средства сценической выразительности (сценография, свет), то сила впечатлений повысится.

В хорошей поэтической строке заложено образное видение, а удачная музыка вызывает гамму эмоций. При создании пластического выражения номера следует помнить:

1. Постановка предполагает в своей первооснове ее идейно-тематический анализ.
2. Текст – раскрывает содержание, музыка – основа сценическо-пластического решения вокального номера.

\*\*\*

Теперь, для перехода к практической части, следует рассмотреть данную тему немного иначе. В основе работы над этюдом, отрывком, спектаклем или эстрадным номером лежат *предлагаемые обстоятельства*. Они определяют взаимоотношения между действующими лицами и задачи, стоящие перед ними.

Подробный анализ событий, происходящих в пьесе, должен привести к активным действиям. Замыслы педагога и студента, режиссера и актера реализуются в поступках, наиболее выразительных физических действиях, точно найденных темпо-ритмах движения и речи. При этом темпо-ритм движения подчинен основной цели, поставленной драматургом, режиссером, педагогом перед актерами и студентами. Таков естественный и закономерный процесс работы.

Однако в педагогической практике, пытаясь развить в обучающихся творческий поиск, воображение, способность к активной пристройке, необходимо идти от обратного: не от действия к темпо-ритму, а от темпо-ритма к действию. Вот как это происходит.

Обучающимся предлагаются различные темпо-ритмы, отстукивая их хлопками. Например: хлопок – пауза 3 секунды – хлопок – хлопок – хлопок – хлопок с небольшими секундными паузами – пауза 3 секунды – хлопок – пауза 3 секунды – хлопок. Схематически это можно изобразить так:

1–2, 3, 4, 5–6–7.

Убедившись, что обучающийся понял задание, предлагается ему придумать то или иное действие, решенное движением в заданном темпо-ритме. Естественно, предварительно нужно проверить, можно ли этим темпо-ритмом выразить действие. В конечном счете, если ученику не удастся выполнить задание, необходимо найти решение и показать его.

#### *Этюд «Месть». Первый вариант*

Студент читает газету. 1. Быстро поднимается (1). Пауза 3 секунды.

2. Медленно, 4 шага, подходит к окну (2, 3, 4, 5). Пауза 3 секунды.

3. Выстрел! Фиксация выстрела (6). Пауза 3 секунды.

4. Падение (7).

#### *Этюд «Дуэль». Второй вариант*

1. Одновременно в противоположных концах зала появляются два человека (1). Пауза 3 секунды.

2. Одновременно медленно направляются друг к другу, сделав 4 шага (2, 3, 4, 5). Пауза 3 секунды.

3. Одновременно поднимают пистолеты (6). Пауза 3 секунды.

4. Выстрел! Один из них падает (7).

Обучающимся предлагается не только сочинить этюды на предложенные темпо-ритмы, но и придумать свои темпо-ритмы. При этом на собственный темпо-ритмический вариант обучающийся должен сочинить не менее двух

этюдов. Иногда студент сначала придумывает этюд, а затем «отстукивает» его темпо-ритмом. Такая работа выполняется на уроке или заранее готовится дома.

В этом упражнении могут участвовать и два человека с точным для каждого в отдельности темпо-ритмическим рисунком движения.

### *Этюдное упражнение*

#### Первый вариант

Актер координирует (согласовывает) только свои движения, когда он на сцене один, без партнера.

1. Подошел к столу, взял стакан с водой, выпил, поставил стакан на стол
2. Сел на стул, взял лежащую на столе книгу, раскрыл ее и стал читать.
3. Услышал за окном шум, поднял голову, закрыл книгу.
4. Встал со стула, подошел к окну, посмотрел, отчего на улице шум.
5. Быстро подбежал к двери, снял с вешалки плащ, надел его, открыл дверь и быстро выбежал на улицу.

В этом случае актер на сцене один и выполнение того или иного действия достигается целесообразной и выразительной координацией движений вне зависимости от партнера. При этом все движения и паузы должны быть точно организованы во времени и пространстве, – это неременное условие координации в действии.

#### Второй вариант

Актеру приходится координировать свои простые движения в зависимости от действий партнера. Два человека, А и Б, сидят друг против друга на расстоянии 4–6 метров.

А

1. Поднимается со стула.

2. Пауза (одновременно).

3. Медленно наступает 2 ша-

га. –►

4. Пауза.

Б

Поднимается со стула

Пауза.

Медленно отступает 2 шага

(шаг в шаг).

Пауза.

5. Медленно вынимает из кармана пистолет, направляет его в грудь партнера.

Одновременно начинает поднимать руки вверх и вместе с партнером заканчивает движение.

6. Пауза.

Пауза.

7. Медленно наступает 4 шага. —▶

Медленно отступает 4 шага.

В этом случае в зависимости от действий партнера А партнер Б синхронно выполняет простые движения.

### Третий вариант

Актеру приходится координировать свои сложные движения в зависимости от действий партнера. Партнеры сидят друг против друга на расстоянии 4–6 метров.

А

Б

1. Сидит на стуле.

Сидит на стуле.

2. Поднялся со стула.

Поднялся со стула и одновременно засунул руки в карманы брюк (сложная координация, два движения выполняются одновременно).

Пауза.

3. Пауза.

Медленно отступает 4 шага и

4. Медленно наступает 4 шага.

одновременно обнаруживает пустые карманы брюк (сложная координация).

Пауза.

5. Пауза.

Вынимает из кармана пиджака бумажник и предлагает его партнеру

6. Снимает пиджак, бросает его, медленно засучивает рукава рубашки.

А (простая координация).

Каждую группу движений Б начинает и заканчивает вместе с движениями А (рис. 8).

#### Четвертый вариант

Актерам приходится взаимно координировать простые и сложные движения. Партнеры сидят друг против друга.

А

1. Сидит на стуле.

2. Поднялся со стула.

3. Пауза.

4. Медленно наступает 3 шага. –



5. Пауза.

6. Снимает пиджак, бросает его

на стул.

7. Пауза.

8. Медленно наступает 3 шага. –



9. Пауза.

10. Отступая, засучивает рукава.



Теперь уже А координирует свои движения от партнера. Б.

11. Пауза.

12. Опускает рукава рубашки,

вынимает пачку папирос, закуривает.

Б

Сидит на стуле.

Поднялся со стула (простая координация).

Пауза.

Отступает 3 шага, одновременно снимает пиджак и бросает его на стул (сложная координация).

Пауза.

Засучивает рукава рубашки

(простая координация).

Пауза.

Отступая, вынимает из брючного кармана перочинный нож и раскрывает его (сложная координация).

Пауза.

Медленно наступает 3 шага, (сложная координация).

Пауза.

Складывает перочинный нож, кладет его в карман, опускает рукава

рубашки.

### *Упражнение «Учитель и ученики»*

#### *Первое подготовительное упражнение*

Построение - стайкой. Звучит музыка на 4/4.

Обучающиеся выполняют этот рисунок в движении вперед. После разучивания рисунка надо предложить каждому взять стул и поставить перед собой так, чтобы его можно было удобно поднять за спинку.

#### *Второе подготовительное упражнение*

Предложить выполнять под музыку разученный ритмический рисунок. Делать это следует, перенося стул, для чего надо поднимать его за спинку. После первого исполнения надо сказать, что когда нет движения вперед, то стул должен стоять на полу. Это может быть только в тех случаях, когда ноты длиннее, чем четверти. Ставить стул на пол и поднимать его можно любым способом. Надо добиваться точного ритмического совпадения остановок с опусканием стула на пол. После разучивания всей комбинации предложить выслушать только последний такт отрывка, пропеть его ритмический рисунок, очень точно тататируя, а затем предложить садиться на стул таким количеством движений, которое соответствовало бы количеству звуков в этом такте.

Обходить стул и садиться на него можно любым способом, но обязательно бесшумно. Предупредить, что в последнем такте поднимать стул и нести его вперед не надо. После выполнения этого упражнения следует сделать всю комбинацию. так, чтобы в последнем такте сесть на стул только что разученным способом. упражнении должен получаться такой рисунок: ходьба - пять шагов вперед, затем одну четверть надо держать паузу, затем бежать пять шагов вперед (под восьмые ноты) и держать паузу размером в три четверти, далее обойти стул и сесть на него и выдержать еще паузу в одну четверть. Получается фраза размером в четыре такта по четыре четверти в каждом. Движения должны точно укладываться в ритмическую сетку этого упражнения.

### *Третье подготовительное упражнение*

Следует рассказать, что теперь будет разучиваться логика действий учителя. Построение – стайкой, все сидят на своих стульях. В этом упражнении надо нарисовать на воображаемой школьной, доске воображаемым куском мела - квадрат. Затем следует вписать в него две диагонали, далее подписать чертеж и поставить возле подписи точку. Когда это будет разучено, предложить выполнять действие под уже известную музыку. В первом такте рисование сторон квадрата должно совпадать с четвертями музыки, на первой половине второго такта следует повернуться, не вставая со стула на 180 градусов, как бы желая объяснить своим ученикам нарисованное, затем-на протяжении четырех восьмых второго такта вписать в квадрат две диагонали. На целой ноте третьего такта снова повернуться для объяснения к ученикам – и на первой половине четвертого такта подписать чертеж. В момент звучания последней половины поставить точку и снова повернуться к ученикам. Все движения «учителей» должны точно совпадать с музыкой. Рисунок этой комбинаций, следует повторить не менее 3-4 раз.

### *Четвертое подготовительное упражнение*

Надо выбрать наиболее внимательного и ритмичного ученика и предложить ему в этом этюде исполнять действия учителя геометрии, который рисует и объясняет ученикам содержание чертежа. Он должен выполнять это воображаемым мелом по воображаемой доске на какой-нибудь стороне зала так, чтобы группа учеников могла расположиться от него не менее чем в восьми шагах.

Перед началом выполнения учащиеся должны стоять за спинками своих стульев, а учитель наблюдать за ними. Упражнение состоит в том, что учитель чертит квадрат и поворачивается, с объяснением, затем вписывает в квадрат две диагонали и ставит точку, а затем. поворачивается с объяснением, далее он подписывает чертеж и снова поворачивается к ученикам. Что касается учеников, то им педагог, ведущий урок, предварительно рассказывает, что они как бы опоздали на урок, но, взяв по стулу,. решили так подойти к учителю, чтобы он не заметил их приближения и момента, когда они садятся на стулья. Для этого

они передвигаются вперед только тогда, когда учитель поворачивается к ним спиной, когда же он поворачивается с объяснением, то они, стоя неподвижно, внимательно его слушают. Наконец, когда он, подписав чертеж, поворачивается к ним последний раз, они все сидят на стульях возле него.

Для большего оправдания ситуации можно сказать ученикам, что перед ними старый профессор начертательной геометрии, что он близорук, читает тихим голосом, а кроме того, им стыдно за опоздание. При повторении упражнения надо предложить учителю не ждать команды к началу, а начинать самому, предварительно окинув взглядом тех, кто уже сидит. Поворот учителя к доске является, сигналом для пианиста к началу исполнения отрывка, а для опоздавших к началу движения. Но так надо выполнить только один раз. Затем надо рассказать, что это исполнение не представляет трудности, потому что действия учителя и учеников ритмически связаны музыкой.

#### *Основное упражнение*

Надо назначить нового учителя. Ученикам следует занять места на противоположной стороне зала. Учитель смотрит на учеников, сидящих возле него. Как только он начнет действовать, рисуя квадрат на доске, так опоздавшие должны начать приближение. В этом варианте упражнения все осталось без изменения, по сравнению с предыдущим, но отсутствует музыкальное сопровождение. Это обстоятельство создает основное затруднение, потому что теперь только активное наблюдение за поведением учителя дает возможность ученикам своевременно начинать движение и прерывать его, когда учитель на них. Смотрит. Общение с учителем совершается теперь в основном через наблюдение.

Действие учеников оказывается в полной зависимости от темпо-ритма поведения учителя.

В тренаже следует менять учителей после каждого исполнения. Если при этом не будет общения и ученики нарушат логику действия, упражнение следует повторить. Каждый новый учитель обязательно произвольно создает новый темпо-ритм, если только он будет органично действовать. С ритмичным учителем выполнение такого упражнения не представит больших трудностей, если ученики

внимательны и точны в движениях. С неритмичными исполнителями все станет неизмеримо сложнее. Понадобятся многие повторные исполнения.

*Методические указания.* Этюд «Учитель и ученики» готовит и проверяет качество зрительного восприятия действий партнера. Надо объяснить играющим учителям, что у них нет задачи поймать учеников, но они должны замечать передвигающихся не вовремя и говорить об этих ошибках сразу по окончании упражнения. Делать это надо после каждого повторения.

Затем следует объяснить, как можно помочь партнерам в исполнении такой сцены. Надо добиться такого исполнения, чтобы зритель поверил, что учитель действительно не мог видеть передвигающихся учеников. Следует рассказать, что достигнуть этого можно только приспособлением, в котором у учителя должна быть едва заметная задержка перед поворачиванием для объяснения, а у учеников, наоборот, - чуть более раннее выполнение остановки. Размер этих люфт-пауз не должен быть длиннее  $1/3$  доли такта каждая, при переводе их на музыкальный размер. Две шестнадцатых вполне достаточный люфт между движениями учеников и учителя, при котором ученики успеют совершенно остановиться, а учитель весьма убедительно для зрителей не увидит их движений. Такое исполнение будет свидетельствовать о верном исполнении упражнения и высокой ритмичности занимающихся.

#### *Упражнение «Письмо»*

Надо рассказать занимающимся следующую предысторию: «Вы пришли домой. Из почтового ящика вынули письмо и положили его в какой-то карман. Войдя в комнату, вы о нем вспомнили. Исполнение этюда начинается с момента, когда вы начали его доставать. Вам необходимо сыграть следующие действия с этим письмом: достать конверт, вскрыть его, вынуть бумагу, развернуть, читать текст и не понять содержания, читать второй раз и понять содержание, разорвать бумагу, скомкать куски и бросить их».

Предложить обучающимся выслушать эту цепь действий еще раз и постараться ее запомнить. Если надо, то повторение цепи глаголов можно выполнить третий раз.

Пользуясь тем, что у большинства учеников еще не возникло точного представления о содержании текста, им следует рассказать о конкретности обстоятельств и явлений в жизни, напомнить, что жизнь на сцене требует такой же конкретизации, только тогда она может становиться подобием подлинного. Надо рассказать, как в зависимости от того или иного психологического мотива меняются поступки людей. Следует напомнить, что одно и то же событие вызывает у разных людей разное отношение к действительности.

## **РАБОТА НАД ХУДОЖЕСТВЕННЫМ ОБРАЗОМ ВОКАЛЬНОГО НОМЕРА**

Конечной целью дисциплины «Сценическое движение» является образная выразительность тела, умение перевоплощения и предполагает процесс создания сценического образа – намеренное волевое освоение «жизни человеческого тела роли» и ее внутреннее наполнение и оправдание.

Оба процесса базируются на исходной целостности человека – на единстве психофизического аппарата актера-человека, на способности «жизни человеческого духа» откликаться на «жизнь человеческого тела» и наоборот. Для создания сценического (художественного) образа вокального номера требуется много составляющих. Чтобы освоить характер персонажа, его образ мышления необходимо знать особенности эпохи, специфику поведения людей, пластическое решение художественного образа (походка, манеры, жесты).

***Упражнение «Развитие фантазии в способах пристройки к предметам»***

Выбрать какой-нибудь предмет, например, стул. Придумать как минимум 30 способов, как можно сделать стул. Например: 1) сложить из книг; 2) выле-

пить из глины; 3) выпилить из дерева; 4)выгрызть из гигантского арбуза и т.п. Чем необычнее будут варианты, тем лучше. Обычно скучные и обыденные варианты заканчиваются после второго десятка. Создание этюда на вымышленное существо. Нахождение адекватного пластического решения внутренних образов.

### ***Упражнение «Освоение навыков создания внешнего образа персонажа»***

Принципы наблюдения за людьми. Умение подмечать индивидуальные, социальные и профессиональные характеристики человека.

«Чем человек может заниматься?». Наблюдение и воспроизведение. Посмотрите на любого прохожего или человека, стоящего на остановке. Чем он может заниматься? Где работает, какое хобби, как любит отдыхать и т.д. Здесь не нужно играть в Шерлока Холмса и пытаться по каким-то чертам угадать правду. Обычные штампы вроде «студент», «продавец» не годится. Ваша фантазия должна выдать вам необычные профессии и увлечения, вроде «наездник на слонах», «гид по тропам муравьев».Создание этюдов по результатам наблюдения за людьми. Коллективные этюды «Вокзал», «Поезд», «Столовая».

### ***Упражнения «В маске»***

1-й вариант – яркая, красочная маска какого-нибудь сказочного или фантастического персонажа – тело подчиняется, ищет способы пластического соответствия этому образу; 2-й вариант – белая, нейтральная маска – тело придумывает, сочиняет образ, через пластическое решение передает характер и характерность. Необходимо научиться подмечать в жизни и переносить на сцену характерных черт персонажа.

### ***Упражнение «Только руки», «Только ноги»***

Обучающийся закрывается ширмой – видны либо только ноги, либо только руки. Задача передать характер, эмоциональное состояние придуманного им персонажа.

### ***Упражнение «Наблюдения за животными»***

Создание этюда по результатам наблюдений. Логика и последовательность действий в этюде. Индивидуальные и групповые этюды. Коллективный этюд «Зоопарк», «Сельский двор», «Джунгли».

### ***Упражнение «Зачин»***

Зачин осуществляется на основе песен, которые предложат обучающиеся для подготовки концерта. Необходимо найти образную условность на основе темы и идеи номера. Соединить в гармоническое целое пластику, пение, танец, эксцентрику, музыку, пантомиму. Найти метафоричность живого сценического языка, стилистическое многообразие. С помощью «зримой песни» шутить и ненавидеть, радоваться и презирать, страдать и смеяться. Свободное соединить стили, настроения, время. Зримый эквивалент песням студенты ищут долго, порою мучительно, но всегда азартно. Каждый номер – свой мир, свой театр.

Принципы, цели и комплексные задачи, которые необходимо решить при разработке вокального номера с пластикой:

1. Гармония, соразмерность всех компонентов зрелища.
2. Лаконизм языка.
3. Точность поэтического, музыкального ходов.
4. Выразительность сценической метафоры.
5. Проникновение в эмоциональный смысл песни, стихов, а не иллюстрации их сюжетов – вот основные «законы» создания «зримой песни», «зримых стихов».

Пластический тренинг на основе зачинов, призван с новой силой, пробуждать интерес к пластической форме в вокальном номере, к зрелищному,

игровому характеру сценического искусства. Он требует владения чувством композиции, развивает воображение, пространственное, образное мышление обучающихся. Воспитывает ощущение целого, комплексного подхода к творчеству; упражнение тренирует умение синтезировать различные виды искусств – музыку и пластику, сценографию и слово, - преломлять их через призму актерского мастерства; этот прием провоцирует поиск новых выразительных средств, способных проникать в тайну неповторимой пластической образности.

*Поиск идеи для номеров и этюдов*

Самостоятельный поиск студентами материалов и идей для пластических номеров и этюдов. Обсуждение предложенных идей.

Разработка замысла в постановка вокального номера и этюда.

Создание пластического номера или этюда. Поиск адекватного пластического решения для выражения внутреннего образа. Сюжет номера. Тема и идея номера. Композиционное построение вокального номера. Tempo-ритм. Поиск музыкального и художественного оформления номера и этюда

Поиск декораций, реквизита и костюмов. Создание целостного образа.

Репетиции концерта. Сведение подготовленных номеров и этюдов в единую сценическую постановку. Репетиции перестановок, смены декораций и реквизита. Распределение обязанностей. Репетиции концерта на сцене. Анализ проделанной работы.

## **3. РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ**

### **3.1. Примерные требования к зачетам и экзаменам**

Форма отчетности: для очной формы получения образования – экзамен в 2, 4, 6 семестре; зачет в 1, 3, 5 семестре; для заочной формы – экзамен в 7 семестре; зачет во 5, 9 семестре.

Форма зачета – практический ответ по билетам. Ход зачета: 1. Комплекс психофизических упражнений (в группе). 2. Индивидуальные и групповые показы двигательного тренинга.

Экзамен по учебной дисциплине проводится в два этапа: практический показ и теоретический опрос. Практический показ проводится по завершению аудиторного курса занятий.

*Ход практического показа*

1. Тренинг пластической выразительности (в группе).
2. Показ этюдов, подготовленных в течение срока обучения (количество участников – по выбору студента). Теоретический опрос проводится по расписанию экзаменационной сессии. При подготовке к ответу обучающемуся разрешается пользоваться конспектом.

### **3.2. Перечень вопросов для подготовки к зачетам и экзаменам**

1. Цели и задачи учебной дисциплины «Сценическое движение».
2. Значение дыхания в движении. Соединение дыхания с движением.
3. Тренинг пластической выразительности.
4. Психофизическая природа зажима. Освобождение мышц от зажимов. Расслабление и мера напряжения.
5. Управление центром тяжести. Баланс, координация, инерция.
6. Хореография. Классический танец.
7. Темпо-ритм сценического действия.
8. Способы построения статичной мизансцены

9. Способы построения пластической фразы.
10. Историко-бытовой танец.
11. Характерность персонажа.
12. Структура этюда.
13. Оправдание позы, месторасположения персонажа на площадке относительно партнера, группы партнеров, декорации или реквизита.
14. Оправдание траектории и характера движения персонажа относительно партнера, группы партнеров, декорации или реквизита
15. Бальные танцы.
16. Острохарактерная и стилизованная пластика образа (позы, походка, манеры, поведение, индивидуальные жесты и пластика, эмоциональная возбужденность заданного персонажа.
17. Продемонстрировать пластическую комбинацию, отражающую навыки соединения дыхания и движения в разных темпоритмах
18. Пристройку к предмету. Продемонстрировать работу с предметом.
19. Одушевление предмета. Продемонстрировать работу с предметом.
20. Оправдать комбинацию элементов взаимодействия с партнером
21. Определить и продемонстрировать психологический жест заданного объекта
22. Смоделировать цепочку физических действий на основе этюда.
23. Смоделировать цепочку физических действий на основе музыкального фрагмента.
24. Сценическая композиция в индивидуальном и парном исполнении.
25. Сценическая композиция в групповом исполнении.
26. Тематическая пластическая композиция на тему «Зримая песня».

### ***Методические рекомендации***

1. Выберите песню.
2. Подберите вид пластики и бытовые действия, которые наиболее подходят и соответствуют вокальному номеру.

3. Определите количество участников и выразительные средства будущей композиции (эффекты освещения, костюм или детали, предмет реквизита, декорации, жанровую стилистику и т.д.).

4. Смоделируйте мизансценический рисунок, в котором посредством действий (в танцевальной, пластической или бытовой форме) с партнером, группой партнеров или с предметом раскрывается драматическая ситуация (предлагаемые обстоятельства, отношение персонажа к действующим лицам, возникает эмоциональное напряжение, развивается конфликт и т.п.).

5. Записать по темпо-ритмической схеме координацию придуманных или заданных действий с партнером, этикетные действия, акробатические элементы и т.д.

6. Пройдите все этапы репетиционного процесса.

7. Представьте этапы разработки сценической композиции в виде презентации вокального номера письменно.

В презентации должно быть отображено:

название,

анализ авторского текста,

раскрытие эмоционального ряда поэтического текста,

разработка пластического рисунка,

количество участников,

обоснование выбранных средств пластической выразительности;

порядок появления на площадке (кто откуда) или исходное положение (место и форма статичной мизансцены) траектории,

скорость, способ передвижения, длительность пауз – должны быть обусловлены переживаемыми эмоциями, временем, необходимым для принятия или изменения решения;

способ и характер взаимодействия – кто, что делает (какими действиями происходит «общение», по какому рисунку и каким из приемов развиваются события);

порядок ухода или финальная точка.

## **4. ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **4.1. Учебная программа**

**ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
«ИНСТИТУТ СОВРЕМЕННЫХ ЗНАНИЙ ИМЕНИ А.М.ШИРОКОВА»**

**УТВЕРЖДАЮ**

Ректор Института современных  
знаний имени А.М.Широкова

А.Л.Капилов

26.06.2023

Регистрационный № УД-02-39/уч.

### **СЦЕНИЧЕСКОЕ ДВИЖЕНИЕ**

Учебная программа учреждения высшего образования  
по учебной дисциплине для специальности  
6-05-0215-02 «Музыкальное искусство эстрады»

2023 г.

Учебная программа составлена на основе образовательного стандарта высшего образования (ОСВО 6-05-0215-02-2023) по специальности 6-05-0215-02 «Музыкальное искусство эстрады» и учебного плана по специальности

**СОСТАВИТЕЛЬ:**

*Т.Д.Троянович*, старший преподаватель кафедры художественного творчества и продюсерства Частного учреждения образования «Институт современных знаний имени А.М.Широкова»

**РЕЦЕНЗЕНТЫ:**

*А.И.Смагин*, профессор кафедры культурологии частного учреждения образования «Институт современных знаний имени А.М.Широкова», доктор искусствоведения, профессор;

*В.В.Котовицкий*, заведующий кафедрой режиссуры учреждения образования «Белорусская государственная академия искусств», доцент

**РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:**

Кафедрой художественного творчества и продюсерства Частного учреждения образования «Институт современных знаний имени А.М.Широкова» (протокол № 10 от 31.05.2023);

Научно-методическим советом Частного учреждения образования «Институт современных знаний имени А.М.Широкова» (протокол № 5 от 26.06.2023);

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная дисциплина «Сценическое движение» входит в цикл специальных учебных дисциплин, направленных на формирование профессиональных компетенций обучающихся по специальности «Музыкальное искусство эстрады», профилизация «Пение» и подготовку будущих специалистов к самостоятельной творческой деятельности. Данная учебная дисциплина, изучаемая на протяжении всего периода обучения, тесно связана с такими специальными учебными дисциплинами как «Мастерство актера», «Постановка вокального номера», «Сценическая речь и голосо-речевой тренинг», «Вокал».

**Цель учебной дисциплины** – приобретение теоретических знаний и практических навыков в области сценического движения и эффективное использование их в исполнении вокального эстрадного номера.

**Задачами учебной дисциплины** являются:

- 1) знакомство с анатомо-физиологическими особенностями человека и развитие физических качеств опорно-двигательного аппарата;
- 2) приобретение мышечной свободы и умения гармонично распределяться в пространстве, органично взаимодействовать с партнером в условиях сцены на основе освоенных специальных двигательных навыков;
- 3) развитие координации движений во взаимодействии с рече-голосовым аппаратом, психической реактивности на физические и бесконтактные действия партнера, на смену настроения и самочувствия в предлагаемых обстоятельствах;
- 4) устранение индивидуальных физических и психофизических недостатков обучающегося, раскрытие его индивидуальных способностей и умения пользоваться выразительными средствами пластики при исполнении вокального произведения;
- 5) умение исполнять на сцене различные виды сценического танца, произведения учебно-хореографического репертуара;

В результате изучения учебной дисциплины студенты должны:

***знать:***

основные термины, особенности вокально-двигательной координации, выразительные средства сценического движения;

музыкально-ритмический тренинг, пантомиму, элементы современного танца;

приемы работы артиста-вокалиста над пластическим рисунком вокально-эстрадного номера;

***уметь:***

применять теоретические знания и практические навыки сценического движения в работе над вокально-эстрадным номером;

пользоваться физическими качествами опорно-двигательного аппарата;

использовать принципы сценического движения в работе с постановочной группой (режиссером, балетмейстером).

***иметь навыки:***

пластической выразительности в условиях профессиональной деятельности;

сложной двигательной координации в синхронизации пения и движения;

построения пластической композиции вокально-эстрадного номера, основными комбинациями классического, народного, бального и современного танцев.

Усвоение учебной дисциплины «Сценическое движение» обеспечивает формирование следующей *базовой профессиональной компетенции:*

БПК-15. Владеть базовыми навыками сценического движения.

Учебная дисциплина рассчитана:

для очной (дневной) формы получения высшего образования – 346 аудиторных часов практических занятий;

для заочной формы получения высшего образования – 48 аудиторных часов практических занятий.

Формы промежуточной аттестации – зачет и экзамен.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

### **Тема 1. Введение. Сценическое движение: основные понятия**

Содержание учебной дисциплины «Сценическое движение», ее цели и задачи. Основные разделы курса. Место учебной дисциплины в структуре специальных учебных дисциплин. Техника безопасности и гигиена. Требования к внешнему виду обучающегося (репетиционная обувь, прическа, форма одежды). Понятие «пластическая культура». Пластический образ.

### **Тема 2. Общеразвивающий тренинг**

Специально-физический тренинг и корректирующие упражнения. Укрепление сухожильно-связочного, костно-мышечного аппаратов и развитие пластических навыков обучающегося. Подготовка психофизического аппарата к нагрузкам. Самомассаж мышц рук, ног, шеи, спины. Подготовительный физический тренинг. Ходьба. Скоростно-силовые упражнения – бег, разновидности прыжков. Упражнения на потягивание, скручивание, сгибание, разгибание, повороты, пружинистость, рывки.

Волевые действия (деятельность, действие, дробное действие; движения – локомоторные, рабочие, семантические, иллюстративные и пантомимические). Воля и активность. Внимание, память, контроль за движениями. Сила, скорость, выносливость, ловкость, темпо-ритм физического действия.

Развивающий физический тренинг. Упражнения на гибкость и растяжку. Силовые упражнения для мышц живота, спины, рук, верхне-плечевого пояса. Упражнения на развитие вестибулярного аппарата. Упражнения на координацию и реакцию.

### **Тема 3. Хореография как компонент художественной формы сценического действия. Классический танец**

Сценическая условность танца и работа над смысловой комбинацией и лексикой движения. Стилль и манера исполнения элементов классического,

народно-сценического, историко-бытового, бального и эстрадного танцев. Работа над актерской выразительностью танца: создание танцевально-пластических комбинаций. Ритмический характер танцевальных движений, переданный специфическими средствами мимического и пластического характера. Публичное одиночество в танце. Контактная импровизация.

Классический танец. Изучение терминологии и ее переводы. Позиции рук и ног у станка. Экзерсис на середине зала. Стиль и манера исполнения элементов классического танца. Поклон (мужской и женский), реверанс, книксен. Разучивание отдельных элементов танцев и танцевальных композиций.

#### **Тема 4. Освобождение от мышечных зажимов**

Понятие мышечного зажима. Связь внутреннего и физического закрепощения. Формирование мышечного контроллера. Понятие мышечной свободы. Освобождение мышц – правильное мышечное напряжение (термин К.С. Станиславского). Сознательное применение мышечных закрепощений и расслаблений в нужных местах сценического действия как выразительное средство.

Анализ психических и психофизических качеств человека как элементы функционирования артиста вокалиста в условиях профессиональной деятельности. Развитие гибкости и подвижности суставов тела, двигательной памяти. Упражнения на расслабление и напряжение отдельных групп мышц (лежа, сидя, стоя). Упражнения «Электрический разряд», «Восковая кукла», «Тело, сделанное из разных материалов». «Волевая гимнастика».

#### **Тема 5. Народно-сценический танец**

Изучение терминологии и основных понятий в русском, белорусском танцах. Основные позиции ног, рук, корпуса, головы. Позиции ног выворотные (только для экзерсиса), свободные, прямые (параллельные), обратные (закрытые). Три позиции рук и положения рук: подготовительное, на талии, под грудью, на груди, на пояснице, на затылке. Платочек в русском танце.

Положения рук в паре. Положения корпуса и головы. Подготовка к началу движения. Поклоны. Элементарные ходы и проходки. Основной шаг – с продвижением назад. Основной шаг с притопом – с продвижением назад. Основной шаг с проскальзывающим притопом.

Бег, подскоки в галопе, польке. «Гармошка» с продвижением вправо и влево на вытянутых в коленях ногах. «Гармошка» с полуприседанием по I обратной (закрытой) позиции. «Елочка» с продвижением вправо и влево на вытянутых в коленях ногах. «Елочка» с полуприседанием при повороте пяток обеих ног. «Припадания», «маятник», «подбивки», «ковырялочки», «верёвочка».

Белорусская полька: приставные шаги, носок каблук, притопы-удары всей стопой, шаг с притопом в сторону, «ковырялочка» – поочередные удары в сторону одной ногой носком в закрытом положении и каблуком в открытом положении, без подскоков, галоп, прыжки с высоким подниманием согнутой в колене ноги, повороты, ладони, скользящий – шаг с носка, с согнутой ноги в прыжок на прямую.

## **Тема 6. Целенаправленные физические действия**

Целенаправленное физическое действие и движение как главный фактор физической выразительности артиста в роли и признак физической пластичности актера. Непрерывность и прерывность в исполнении физических действий. Выполнение физических действий движениями различного характера. Частные двигательные навыки (сценические трюки). Скульптурность как высшая форма физической выразительности в роли.

Конкретность физического действия как сценическая выразительность. Момент действия и выполнение одной задачи. Цепь «дробных действий» в выполнении одного физического действия.

Экономичность в отборе движений, которые решают задачу коротким путем. Экономичность в характере физического поведения персонажа. Принципы конкретности и экономичности в физических и дробных действиях.

Принцип точности как определение соответствия между темпом движения, его амплитудой, характером, направлением, количеством повторений (чувством эстетической меры) и мышечным напряжением. Темпо-ритм как основа выразительности физического действия.

Упражнения, направленные на развитие основных составляющих «чувства движения»: баланс, координация, скорость и инерция, напряжение. Освоение движения по осям и плоскости, отдельными мышцами, группами мышц и суставов (движение тела «по частям»).

## **Тема 7. Непрерывность и прерывность движения.**

### **Характер движения**

Непрерывность и прерывность движения как обязательный признак пластической выразительности. Непрерывность движения как сценический двигательный навык и средство внешней характеристики персонажа.

Прерывность как характеристика жизни героя в конкретный момент действия и раскрытие содержания самого действия в позе. Поза как фиксированное движение, отдельный момент. Поза и внутреннее оправдание логикой сценической жизни. Пауза в движении как пластическое разнообразие. Прерывность и управление инерциями тела.

Характер движения. Легкость и грузность, округлость и угловатость, сила и расслабленность, свобода и скованность. Эстетика физического поведения и две группы движения: положительная и отрицательная. Насыщенность тонов в характере движений. Характер как обязательный признак движения и обязательная составная часть темпо-ритма физического действия. Стандартно точное повторение движений, одинаковых по характеру как движенческий штамп. Правильное мышечное напряжение, ловкость актера в изменении характера движений. Пластическая характеристика образа и интуиция.

## **Тема 8. Простые двигательные и частные сценические навыки**

Простые двигательные навыки в различных положениях и эстетика внешнего поведения людей. Осанка и походка, позы сидя и жесты. Корректирующие упражнения, развитие гибкости, ловкости, подвижности.

Типичные отклонения от нормы (опущенная голова, впалая грудная клетка, сутулая спина и др.) и способы их устранения. Психофизические зажимы: привычные и ситуативные. Взаимосвязь физического (пластического) поведения человека с его внутренним миром, уровнем образования, воспитания, социальным положением. Анализ бытового поведения людей с позиции наблюдателя.

Специальные сценические навыки и эстетическая характеристика. Персонализация пластического выражения действующего лица в движении или статике.

Базовые положения пощечины: удар, восприятие, озвучивание. Виды пощечины («женская скользкая», «наотмашь» «апперкот, с отскоком»).

## **Тема 9. Историко-бытовой танец**

Изучение терминологии. Стил и манера исполнения элементов историко-бытового танца. Координация движений на элементах историко-бытового танца. Легатированность скользких движений – *pas glissé* и *pas chassé*. Положение *croisé* и *éffacé*. Танцевальные композиции с использованием шагов, поз и элементов историко-бытового танца.

*Pas* польки. Несложные композиции на сочетании элементов *pas* польки, подскоков, *pas* галопа, поклонов, реверансов, шагов и др.

Вальсовая дорожка («променада»). Вальс в три *pas* с вращением по кругу влево. *Pas balancé* из стороны в сторону и последующим туром вальса. Вальс-миньон. Сочетание скользкого шага и вальса в три *pas*. Элементы полонеза.

Комбинированный вальс – танцевальная композиция, составленная из изученных ранее танцевальных элементов и фигур. Комбинированная полька – сюжетная композиция, составленная из изученных ранее танцевальных элементов. Комбинированный полонез – композиция, составленная на основе прой-

денного ранее танцевального материала. Французская кадрили (1–2 фигуры) – составлена из различных форм *pas shassé* и *pas élève*.

### **Тема 10. Развитие ритмичности и музыкальности**

Ритмичность в движении тела. Ритмичность как способность к чередованию и распределению движений тела во времени и пространстве в зависимости от темпа, амплитуды (размер) и окраски движения. Ритмический рисунок в сложно координированных связках американского, ирландского и австралийского степа.

Передача движениями тела длительности музыкальных звуков. Темпоритм движения во взаимосвязи темпа и ритма внутренней и внешней жизни человека как выражение степени психической активности человека.

Такт. Музыкальный акцент. Взаимодействие движения и музыкальной фразы. Музыка как фон для движения. Движение как фон для музыки. Движение как музыка.

Понятие статики и динамики. Развитие в движении и динамика переходов от одного статического положения в другое. Развитие двигательной ориентации в пространстве, внутреннее чувство ритма (хронометрия) в способности переключения из статики в динамику, из динамики в статику.

Воспроизведение в движении ритмического строения музыкальной фразы на основе различных музыкальных жанров.

Элементы танцевальных движений как компоненты художественной формы сценического действия и организации ритмического характера движений. Условность танца и смысловая композиция в лексике движения. Создание танцевально-пластических комбинаций.

### **Тема 11. Бальные танцы**

Изучение терминологии: «Закрытая позиция», «Мимо», «Променадная позиция», «Контрпроменадная позиция». Стил и манера исполнения элементов бального танца. Ритмическая разминка бальных танцев.

Медленный вальс: понятие «квадрат», натуральный поворот, реверсивный поворот, закрытые перемены (из натурального поворота в реверсивный, из реверсивного поворота в натуральный).

Модный рок. Марш на месте с подъемом коленей, приставной шаг в сторону с подъемом коленей, приставной шаг назад и вперед с подъемом коленей, приставной шаг в сторону с поворотом с подъемом коленей. Основные шаги, шаги в повороте, кики, поворот партнера под рукой.

Ча-ча-ча. Краткая характеристика танца, музыкальный размер. Основной шаг, таймстеп, рука к руке, шассе вправо, шассе влево.

Диско. Современные направления и жанры. Основное движение – степ – тап через поворот, кики. Энергичные движения руками, согнутыми в локтях, волны в руках, пряжки, выпады, повороты, шаги с правой и левой ноги, клубочек, хлопки.

Квикстеп (быстрый фокстрот). Краткая история, музыкальный размер. Шаги под музыку, четвертной поворот, прогрессивное шассе, локстеп вперед локстеп назад.

Джайв. Музыкальный размер. Элементы «Фоллзвэй рока», «Линк рока», звено, смена мест справа налево, смена мест слева направо, смена рук за спиной.

Танго. Краткая характеристика танца. Прогрессивный шаг в сторону, прогрессивное звено, закрытый променад, натуральный променадный поворот в рок поворот, основной обратный поворот, партнер снаружи.

## **Тема 12. Пластико-статичные построения мизансцены, композиции**

Внутренний аспект статичной мизансцены и композиции. Развитие динамической структуры выполняемого действия, включающей в себя оценку и характер передачи ракурса по заданной тематике.

Барельефное пластико-статичное построение мизансцены; объемное пластико-статичное построение мизансцены; парные пластико-динамические композиции.

Построение пластической формы и фразы. Построения-перестроения (в шеренгу, колоны, различные геометрические фигуры). Взаимодействие с партнером в образных упражнениях «Тень», «Зеркало». Упражнение на отражение в позе предлагаемых обстоятельств. Упражнения на оправдание позы действием, на отражение в характере движения заданных взаимоотношений.

### **Тема 13. Скорость и темпо-ритм физического действия**

Понятие темпа и ритма. Скорости выполнения физического действия (от 1 до 6). Совершенствование скоростных возможностей тела, повышение чувства времени. Повышение реактивных возможностей. Тренировка мобилизационной готовности к действию, выработка чувства «оперативного покоя» и alertности. Расширение диапазона скоростей.

Упражнения на простую двигательную реакцию и сложную двигательную реакцию. Упражнения для совершенствования реакции на движущийся объект (с экстраполированием его движения) – тренировка своевременности реагирования. Имитационная реакция – реакция на вымышленный сигнал.

### **Тема 14. Работа с предметом**

Работа с предметом: платком, шляпой, мячом, вазой и др. Характеристика предмета. Обыгрывание предмета. Идея и творческий замысел работы с предметом. Работа с партнером и предметом. Работа с воображаемым предметом. Работа над передачей воображаемого предмета партнеру. Предмет как партнер. Работа со стулом.

Жонглирование (мяч, трость). Обучение работе с мячом. Упражнения с одним мячом (тренировка ритмичности под музыку); бросание и ловля одного мяча; упражнение с двумя мячами; перебрасывание двух мячей из руки в руку; бросание двух мячей каскадом; бросание двух мячей одной рукой; перебрасывание трех мячей из руки в руку.

Упражнения для работы с тростью. Жонглирование тростью посредством пальцев рук; жонглирование тростью при участии одной руки; жонглирование тростью при участии двух рук.

### **Тема 15. Совершенствование рече-двигательных координаций**

Отсутствие логических связей между деятельностью речевого аппарата и работой скелетной мускулатуры как обстоятельство, побуждающее в необходимости тренировать навык речевых и двигательных координаций, применяя в движениях тела упражнения моторного типа.

Тренировка активного внимания в комбинированных упражнениях. Способность отобрать необходимые движения в процессе поиска нужного поведения при выполнении упражнений на соединение речи и сложно координированных движений рук, ног, сочетая скорость движения, и темпо-ритм.

Воспроизведение различных темпо-ритмических заданий с применением чтения логического текста; комбинированные упражнения на соединение ходьбы, бега, небольших прыжков с упражнениями для рук, с применением чтения логического текста; упражнения на соединение движения и пения: «канон», «канат», «трость».

### **Тема 16. Совершенствование вокально-двигательных координаций**

Вокально-двигательная координация и упражнения на соединение движений рук с озвученным дыханием. Упражнения на соединение движений тела с пением. Ритмическое совпадение и несовпадение движений и пения. Соединение пения и движения тела в одинаковых и меняющихся по ходу исполнения темпо-ритмах действия.

Соединение сложнокоординированных упражнений с вокальным материалом; упражнения на взаимодействие скорости моторных физических действий и пения.

## **Тема 17. Эстрадный танец**

Характеристика приемов современного эстрадного танца: коллапс, полицентрия, регуляция, полиритмия, мультипликация, координация, импульс, управление, кантракшн, расслабление.

Приемы объединения движений в танце «Блюз», фигуры «Основной шаг», «Основной шаг в повороте», «Поворот», «Накручивание на правую руку», «Накручивание на левую руку». Техника ног, рук, корпуса. Создание композиции из основных фигур танца «Блюз». Поддержка в танце, постановка корпуса и взаимодействие в паре. Техника вращений и поворотов. Совершенствование исполнительского мастерства.

Танец «Мамбо» как клубный танец. Движения в парах и группе. Фигуры: «Основной шаг», «Основной шаг в повороте», «Шаги в сторону», «Шаги назад», «Поворот под рукой». Техника ног, рук, корпуса. Создание композиции из основных фигур танца «Мамбо». Поддержка в танце, постановка корпуса и взаимодействие в пары. Техника вращений и поворотов. Совершенствование исполнительского мастерства.

Арабский танец. Фигуры «Треска», «Треска в продвижении», «Полукруг», «Змейка», «Тарелка», «Бочка», «Волна», «Волна в продвижения», «Восьмерка», «Петля». Техника ног, рук, корпуса. Создание композиции из основных фигур арабского танца. Постановка корпуса. Техника вращений и поворотов. Совершенствование исполнительского мастерства.

Танец в стиле фристайл. Фигуры «Шаги», «Поворот», «Волна руками», «Батман», «Бросок», «Полукруг». Техника ног, рук, корпуса. Сочетание вертикальных движений из партерных. Создание композиции из основных фигур танца в стиле фристайл. Постановка корпуса. Техника вращений и поворотов. Совершенствование исполнительского мастерства.

Импровизация в комбинациях Понятие «импровизация» в эстрадном танце. Прием «реверс» – обратное возвращение, прием «базис» – точечное прикосновение к полу. Составление импровизационной комбинации на тему, заданную педагогом. Совершенствование исполнительского мастерства.

Современный эстрадный танец. Характеристика основных направлений эстрадного танца. Развернутые композиции с использованием изученных движений в танце: Модерн, Брейк-данс, Хип-хоп, Хаус, Джазовый танец, Ар-энд-би, Хастл.

### **Тема 18. Разработка вокально-эстрадного номера средствами выразительности сценического движения**

Художественный замысел в пластической партитуре вокально-эстрадного номера. Постановочное решение вокально-эстрадного номера средствами выразительности сценического движения. Упражнения импровизационного характера.

Разработка сценарного плана с включением приобретенных навыков и умений по всем темам учебной дисциплины «Сценическое движение».

### **Тема 19. Работа над художественным образом вокального номера**

Создание образа предмета или явления. Выявление характерных черт, сути явлений и предметов. Этюды на оживление предмета. Этюды на передачу образа явления. Групповые и индивидуальные этюды.

Создание образа вымышленного существа. Создание этюда на вымышленное существо. Нахождение адекватного пластического решения внутренних образов.

Создание характерного сценического образа в вокальном эстрадном номере. Понятие характера и характерности, их внешние проявления. Работа актера над образом. Костюм как проявление характера персонажа в вокальном номере. Художественный образ и исполнение вокального номера в сценических условиях.

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА

для очной (дневной) формы получения высшего образования

Номер темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов					Самостоятельная работа студентов (СРС)	Формы контроля знаний
		Лекции	Семинарские занятия	Практические занятия	Лабораторные занятия	Иное		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	<b>1 семестр</b>			<b>72</b>				
1	Введение. Сценическое движение: основные понятия			4				
2	Общеразвивающий тренинг			34				
3	Хореография как компонент художественной формы сценического действия. Классический танец			34				
	Промежуточная аттестация							<b>зачет</b>
	<b>2 семестр</b>			<b>68</b>				
4	Освобождение от мышечных зажимов			12				
5	Народно-сценический танец			34				
6	Целенаправленные физические действия			12				
7	Непрерывность и прерывность движения. Характер движения			10				
	Промежуточная аттестация							экзамен

	<b>3 семестр</b>			<b>72</b>				
8	Простые двигательные и частные сценические навыки			18				
9	Историко-бытовой танец			34				
10	Развитие ритмичности и музыкальности			20				
	Промежуточная аттестация							зачет
	<b>4 семестр</b>			<b>68</b>				
11	Бальные танцы			34				
12	Пластико-статичные построения мизансцены, композиции			10				
13	Скорость и темпо-ритм физического действия			12				
14	Работа с предметом			12				
	Промежуточная аттестация							экзамен
	<b>5 семестр</b>			<b>32</b>				
15	Совершенствование рече-двигательных координаций			8				
16	Совершенствование вокально-двигательных координаций			10				
17	Эстрадный танец			14				
	Промежуточная аттестация							зачет
	<b>6 семестр</b>			<b>34</b>				
18	Разработка вокально-эстрадного номера средствами выразительности сценического движения			16				
19	Работа над художественным образом вокального номера			18				
	Промежуточная аттестация							экзамен
	<b>Итого 346</b>			<b>346</b>				

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА

для заочной формы получения высшего образования

Номер темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов					Самостоятельная работа студентов (СРС)	Формы контроля знаний
		Лекции	Семинарские занятия	Практические занятия	Лабораторные занятия	Иное		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	<b>1 семестр</b>			<b>6</b>				
1	Введение. Сценическое движение: основные понятия			2				
2	Общеразвивающий тренинг			4				
	<b>2 семестр</b>			<b>4</b>				
3	Хореография как компонент художественной формы сценического действия. Классический танец			4				
	Промежуточная аттестация							
	<b>3 семестр</b>			<b>4</b>				
4	Освобождение от мышечных зажимов			2				
5	Народно-сценический танец			2				
	<b>4 семестр</b>			<b>4</b>				
6	Целенаправленные физические действия			2				
7	Непрерывность и прерывность движения. Характер движения			2				
	Промежуточная аттестация							

	<b>5 семестр</b>			<b>4</b>				
8	Простые двигательные и частные сценические навыки			2				
9	Историко-бытовой танец			2				
10	Развитие ритмичности и музыкальности							<b>зачет</b>
	<b>6 семестр</b>			<b>4</b>				
11	Бальные танцы			2				
12	Пластико-статичные построения мизансцены, композиции			2				
	<b>7 семестр</b>			<b>6</b>				
13	Скорость и темпо-ритм физического действия			2				
14	Работа с предметом			4				
	Промежуточная аттестация							<b>экзамен</b>
	<b>8 семестр</b>			<b>6</b>				
15	Совершенствование рече-двигательных координаций			2				
16	Совершенствование вокально-двигательных координаций			2				
17	Эстрадный танец			2				
	<b>9 семестр</b>			<b>6</b>				
18	Разработка вокально-эстрадного номера средствами выразительности сценического движения			6				
	Промежуточная аттестация							<b>зачет</b>
	<b>10 семестр</b>			<b>6</b>				
19	Работа над художественным образом вокального номера			4				
	<b>Итого 48</b>			<b>48</b>				

# ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

## СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

1. Выполнение упражнений специально-физического тренинга.
2. Выполнение упражнений на ловкость, координацию, выносливость, силу, гибкость.
3. Выполнение упражнений, направленных на выразительность характера движений.
4. Упражнения пластической формы и фразы: отражение в позе предлагаемых обстоятельств, оправдание позы действием, отражение в характере движения заданных взаимоотношений.
5. Тренировка мобилизационной готовности к действию (упражнения на простую и сложную двигательную реакцию; упражнения для совершенствования реакции на движущийся объект).
6. Упражнения на физическое выражение различных ощущений, погодных условий, свойств окружающей среды.
7. Комбинированные упражнения на соединение ходьбы, бега, небольших прыжков с упражнениями для рук.
8. Воспроизведение различных темпо-ритмических заданий с применением чтения логического текста.
9. Соединение сложнокоординированных упражнений с вокальным материалом.
10. Воспроизведение элементов и композиций классического танца.
11. Воспроизведение элементов и композиций народно-сценического танца.
12. Воспроизведение элементов и композиций историко-бытового танца.
13. Воспроизведение элементов и композиций эстрадного танца.

## **ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ**

1. Выразительные средства сценического движения артиста-вокалиста.
2. Непрерывность и прерывность движения. Характер движения.
3. Методы развития ритмичности и музыкальности.
4. Простые и частные сценические двигательные навыки.
5. Целенаправленные физические действия и экономичность жеста.
6. Методы освобождения от мышечных зажимов.
7. Особенности сценической работы с предметом (мяч, трость, шляпа, стул).
8. Основы речедвигательной координации.
9. Принципы вокально-двигательной координации.
10. Сложная координация рук во время ходьбы, бега, прыжков.

## ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Жак-Далькроз, Э. Ритм / Э. Жак-Далькроз. – М. : Классика-XXI , 2020. – 122 с.
2. Закиров, А. З. Семь уроков сценического движения для самостоятельной работы / А. З. Закиров. – М. : РАТИ (ГИТИС), 2010. – 68 с.
3. Карпов, Н. В. Уроки сценического движения / Н. В. Карпов. – М. : ГИТИС, 1999. – 222 с.
4. Кох, И. Э. Основы сценического движения / И. Э. Кох. – М. : Искусство, 1970. – 566 с.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Александрова, Н. А. Танец модерн: Пособие для начинающих / Н. А. Александрова, В. А. Голубева. – СПб. : Лань, Планета музыки, 2011. – 128 с.
2. Ананьев, Б. Г. Теория ощущений / Б. Г. Ананьев. – Л. : ЛТУ, 1961. – 220 с.
3. Барышева, Т. К. Азбука хореографии / Т. К. Барышева. – СПб. : Респекс Люкси, 1996. – 256 с.
4. Беляева, О. П. Основы процесса создания хореографического произведения / О. П. Беляева. – Минск : Бел. гос. ин-т проблем культуры, 2003. – 36 с.
5. Бекина, С. И. Музыка и движение / С. И. Бекина, Т. П. Ломова, Е. Н. Соковина. – М. : Просвещение, 1983. – 208 с.
6. Захаров, Р. В. Сочинение танца / Р. В. Захаров. – М. : Искусство, 1983. – 279 с.
7. Запорожец, А. В. Развитие произвольных движений / А. В. Запорожец. – М. : Сов. Россия, 1959. – 157 с.
8. Голубовский, Б. Пластика в искусстве актера / Б. Голубовский. – М. : Искусство, 1986. – 224 с.
9. Гордеева, Н. Д. Функциональная структура действия / Н. Д. Гордеева, В. П. Зинченко. – М. : Просвещение, 1982. – 204 с.

10. Кох, И. Э. ЭТИКЕТ XVI – XX вв. / И. Э. Кох. – Л.: Искусство, 1987. – 334 с.
11. Кудашева, Т. Н. Руки актера / Т. Н. Кудашева. – М. : Искусство, 1970. – 75 с.
12. Мочалов, Ю. А. Композиция сценического пространства / Ю. А. Мочалов. – М. : Просвещение, 1981. – 239 с.
13. Морозова, В. Г. Сценическое движение, фехтование, борьба / В. Г. Морозова. – М.: Просвещение, 1986. – 124 с.
14. Морозова, В. Г. Пластическое воспитание актера / В. Г. Морозова. – М.: Terra-спорт, 1998. – 156 с.
15. Немеровский, А. Б. Пластическая выразительность актера / А. Б. Немеровский. – М. : Знание, 1988. – 191 с.

## ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ СРЕДСТВ ДИАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. Проверка усвоения практических навыков.
2. Контрольный срез.

### ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Название учебной дисциплины, с которой требуется согласование	Название кафедры	Предложения об изменениях в содержании учебной программы по изучаемой учебной дисциплине	Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (с указанием даты и номера протокола)

### ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ К УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЕ на 20\_\_/20\_\_ учебный год

№ п/п	Дополнения и изменения	Основание

Учебная программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры художественного творчества и продюсерства (протокол №\_\_ от . .20\_\_)

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_ (ученая степень, ученое звание)

\_\_\_\_\_ (подпись)

\_\_\_\_\_ (И.О.Фамилия)

УТВЕРЖДАЮ  
Декан факультета

\_\_\_\_\_ (ученая степень, ученое звание)

\_\_\_\_\_ (подпись)

\_\_\_\_\_ (И.О.Фамилия)

## 4.2. Литература

### Основная

1. Жак-Далькроз, Э. Ритм / Э. Жак-Далькроз. – М. : Классика-XXI , 2020. – 122 с.
2. Закиров, А. З. Семь уроков сценического движения для самостоятельной работы / А. З. Закиров. – М. : РАТИ (ГИТИС), 2010. – 68 с.
3. Карпов, Н. В. Уроки сценического движения / Н. В. Карпов. – М. : ГИТИС, 1999. – 222 с.
4. Кох, И. Э. Основы сценического движения / И. Э. Кох. – М. : Искусство, 1970. – 566 с.

### Дополнительная

1. Александрова, Н. А. Танец модерн: Пособие для начинающих / Н. А. Александрова, В. А. Голубева. – СПб. : Лань, Планета музыки, 2011. – 128 с.
2. Ананьев, Б. Г. Теория ощущений / Б. Г. Ананьев. – Л. : ЛТУ, 1961. – 220 с.
3. Барышева, Т. К. Азбука хореографии / Т. К. Барышева. – СПб. : Респекс Люкси, 1996. – 256 с.
4. Беляева, О. П. Основы процесса создания хореографического произведения / О. П. Беляева. – Минск : Бел. гос. ин-т проблем культуры, 2003. – 36 с.
5. Бекина, С. И. Музыка и движение / С. И. Бекина, Т. П. Ломова, Е. Н. Соковина. – М. : Просвещение, 1983. – 208 с.
6. Захаров, Р. В. Сочинение танца / Р.В. Захаров. – М. : Искусство, 1983. – 279 с.
7. Запорожец, А. В. Развитие произвольных движений / А. В. Запорожец. – М. : Сов. Россия, 1959. – 157 с.
8. Голубовский, Б. Пластика в искусстве актера / Б. Голубовский. – М. : Искусство, 1986. – 224 с.

9. Гордеева, Н. Д. Функциональная структура действия / Н. Д. Гордеева, В. П. Зинченко. – М. : Просвещение, 1982. – 204 с.
10. Кох, И. Э. Этикет XVI – XX вв. / И. Э. Кох. – Л.: Искусство, 1987. – 334 с.
11. Кудашева, Т. Н. Руки актера / Т. Н. Кудашева. – М. : Искусство, 1970. – 75 с.
12. Мочалов, Ю. А. Композиция сценического пространства / Ю. А. Мочалов. – М. : Просвещение, 1981. – 239 с.
13. Морозова, В. Г. Сценическое движение, фехтование, борьба / В. Г. Морозова. – М.: Просвещение, 1986. – 124 с.
14. Морозова, В. Г. Пластическое воспитание актера / В. Г. Морозова. – М.: Terra-спорт, 1998. – 156 с.
15. Немеровский, А. Б. Пластическая выразительность актера / А. Б. Немеровский. – М. : Знание, 1988. – 191 с.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ.....	6
1.1. Содержание аудиторной работы студентов: теоретическая часть .....	6
1.2. Техника безопасности и гигиена на учебных занятиях .....	19
2. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ .....	22
2.1. Содержание аудиторной работы студентов: практическая часть .....	22
3. РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ.....	149
3.1. Примерные требования к зачетам и экзаменам.....	149
3.2. Перечень вопросов для подготовки к зачетам и экзаменам .....	149
4. ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.....	152
4.1. Учебная программа .....	152
4.2. Литература.....	176

Учебное электронное издание

Составитель  
**Яковлева Ася Сергеевна**

# СЦЕНИЧЕСКОЕ ДВИЖЕНИЕ

*Электронный учебно-методический комплекс  
для обучающихся специальности  
6-05-0215-02 Музыкальное искусство эстрады  
(профилизация: Пение)*

[Электронный ресурс]

Редактор *И. П. Сергачева*  
Технический редактор *Ю. В. Хадьков*

Подписано в печать 29.01.2025.  
Гарнитура Times Roman. Объем 0,9 Мб

Частное учреждение образования  
«Институт современных знаний имени А. М. Широкова»  
Свидетельство о регистрации издателя №1/29 от 19.08.2013  
220114, г. Минск, ул. Филимонова, 69.

ISBN 978-985-547-479-2



9 789855 474792