

Министерство культуры Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Театральный институт имени Бориса Щукина»
при Государственном академическом театре
имени Евгения Вахтангова» (Театральный институт имени Бориса Щукина)



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



ГОД ПЕДАГОГА
И НАСТАВНИКА



ТЕАТРАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ
ИМЕНИ БОРИСА ЩУКИНА

СБОРНИК ПРАКТИКУМОВ

**ОТ ПЕДАГОГОВ
ТЕАТРАЛЬНОГО
ИНСТИТУТА
ИМЕНИ
БОРИСА ЩУКИНА**

Москва
2023



Утверждено на заседании Учёного совета
Театрального института имени Бориса Щукина №7 от 28 марта 2022 года



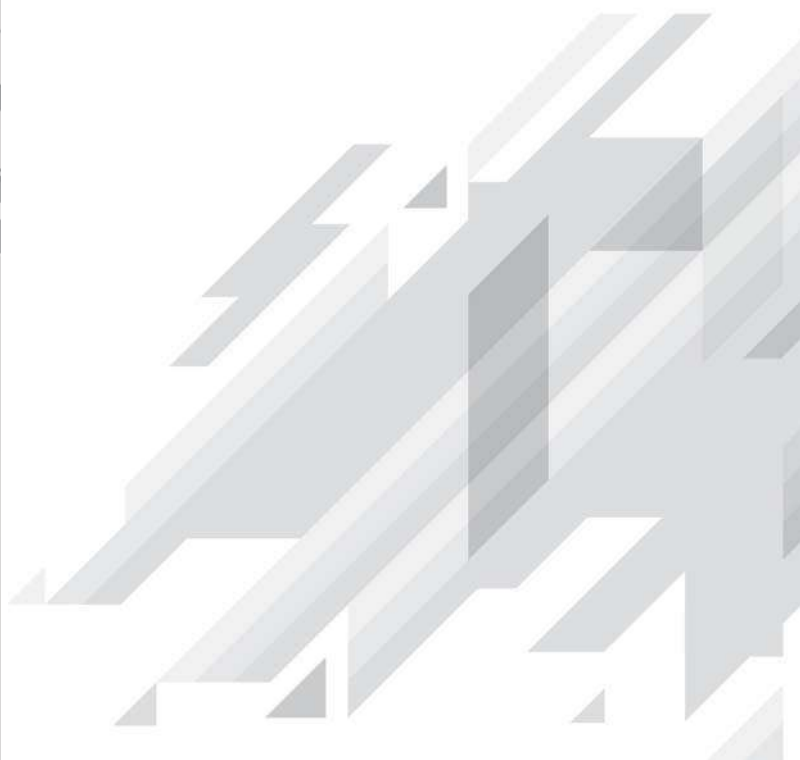
**ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ПРЕЗИДЕНТСКОГО ФОНДА
КУЛЬТУРНЫХ ИНИЦИАТИВ**



СБОРНИК
ПРАКТИКУМОВ

**ОТ ПЕДАГОГОВ
ТЕАТРАЛЬНОГО
ИНСТИТУТА**

**ИМЕНИ
БОРИСА
ЩУКИНА**



МОСКВА

2023

СОДЕРЖАНИЕ

ОСНОВЫ АКТЕРСКОГО МАСТЕРСТВА.

Г.В. Марченко, М.Г. Силина, В.В. Стасюк	7
Введение	9
Возрастные и психофизические особенности школьников	9
<i>Младший школьный возраст (1-4 классы)</i>	10
<i>Средний школьный возраст (5-9 классы)</i>	11
<i>Старший школьный возраст (10-11 классы)</i>	14
Требования к выполнению упражнений, игр, заданий.....	15
Актёрское мастерство	16
<i>Внимание</i>	16
<i>Память</i>	19
<i>Воображение</i>	19
<i>Фантазия</i>	20
<i>Мышечная свобода</i>	20
<i>Перемена отношения (к предмету, месту действия, к партнеру)</i>	21
<i>Физическое самочувствие</i>	21
<i>Предлагаемые обстоятельства</i>	23
<i>Оценка факта</i>	24
<i>Сценическое общение</i>	25
Литература	27

КУЛЬТУРА И ТЕХНИКА РЕЧИ.

А.М. Бруссер, С.М. Высоковская, М.Г. Силина.....	29
Введение.....	31
Возрастные и психофизические особенности школьников	31
<i>Младший школьный возраст (1-4 классы)</i>	31
<i>Средний школьный возраст (5-7 классы)</i>	33
<i>Средний школьный возраст (7-9 классы)</i>	34
<i>Старший школьный возраст (10-11 классы)</i>	36
Организация занятий.....	37
Требования к выполнению упражнений, игр, заданий	38
Культура и техника речи	39
<i>Осанка и свобода мышц</i>	39
<i>Дыхание</i>	41
<i>Резонаторы. Закрытое звучание</i>	45
<i>Открытое звучание</i>	46
<i>Развитие диапазонного звучания</i>	48
<i>Артикуляция</i>	56
<i>Дикция</i>	59
<i>Орфоэпия</i>	84
<i>Логический анализ текста</i>	89
Литература	101

КАК ПОДГОТОВИТЬ ШКОЛЬНИКА К КОНКУРСУ ЧТЕЦОВ.

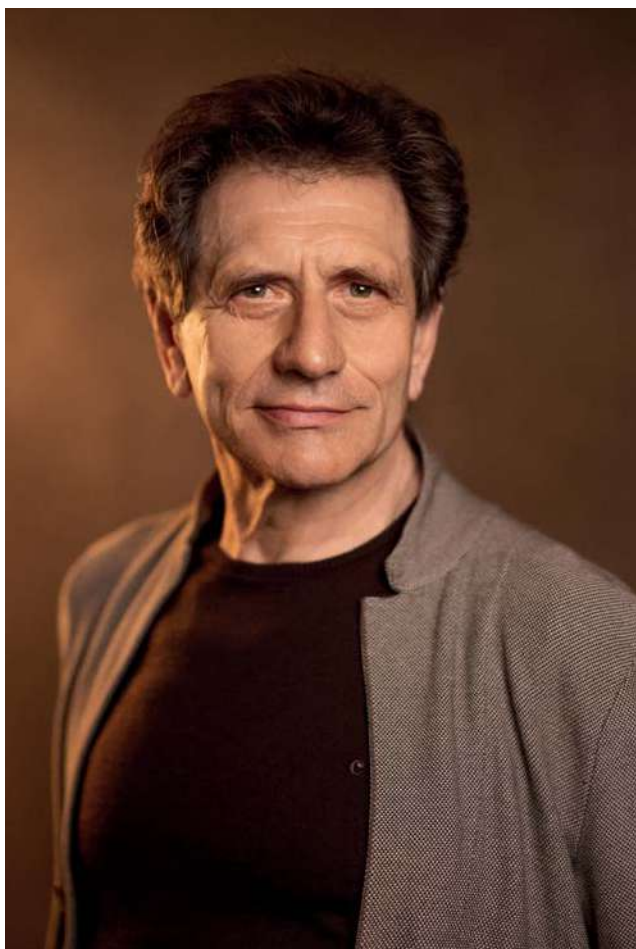
С.М. Высоковская.....	103
Предисловие	105
Как подготовить чтеца к участию в конкурсе	105
<i>Выбор материала</i>	106
<i>Работа над текстом</i>	108
<i>Особенности работы над стихотворным материалом</i>	113
<i>Особенности работы над дикцией, дыханием и голосом</i>	115
<i>Внешний вид и поведение чтеца на сцене</i>	115
Приложения.....	117
<i>Приложение 1</i>	117
<i>Приложение 2</i>	118
<i>Приложение 3</i>	118
<i>Приложение 4</i>	121
Литература.....	121

СЦЕНИЧЕСКОЕ ДВИЖЕНИЕ И ОСНОВНЫЕ ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ.

Л.Г. Комиссарова, М.Г. Силина, М.Г. Соколова, А.Ф. Цомаева, А.А. Щукин	123
Введение.....	125
Сценическое движение	126
Физический тренинг по методике А.Б. Дроздина.....	126
<i>Коррекция</i>	126
<i>Повышение активности тела</i>	127
<i>Осознание тела</i>	134
<i>Координация движений</i>	135
<i>Различные способы передвижения и преодоления препятствий</i>	138
<i>Элементы индивидуальной акробатики</i>	139
Основные (базовые) танцевальные элементы	141
<i>Отдельные элементы бального (историко-бытового) танца</i>	143
<i>Народный танец</i>	148
<i>Отдельные элементы народного танца</i>	149
Возрастные и психофизические особенности школьников	158
<i>Младший школьный возраст (1-4 классы)</i>	159
<i>Средний школьный возраст (5-8 классы)</i>	159
<i>Старший школьный возраст (9-11 классы)</i>	160
Литература.....	162

РИТМИКА.

Е.Ю. Дружникова, И.В. Табацкая	165
Введение	167
Предмет «Ритмика»	168
<i>Ритмичность как психофизическое качество</i>	168
<i>Пространство</i>	169
<i>Время</i>	169
<i>Энергия</i>	170
<i>Ритмические диалоги и оркестры</i>	170
Организация занятий.....	171
Требования к выполнению игр, упражнений и заданий	171
Упражнения.....	172
Методические рекомендации	182
<i>Младший и средний школьный возраст (1-6 классы) автор: Табацкая И.В.</i>	182
<i>Средний и старший школьный возраст (7-11 классы)</i>	184
Краткий словарь терминов	185
Литература	200



Дети – будущее нашей страны. Каким станет будущее детей и государства, зависит от многих факторов. Если мы желаем своей стране достойного будущего, то должны приложить все возможные усилия к тому, чтобы наши дети могли воспитываться на основе высоких моральных ценностей хорошо образованными, высококультурными преподавателями, для которых работа со школьниками – это призвание. Жизнь современных школьников должна быть насыщенной, яркой, интересной, досуг – захватывающим и запоминающимся.

Театральный институт имени Бориса Щукина (Вахтанговская школа) – один из ведущих театральных ВУЗов России. Педагоги нашей Школы обладают фундаментальными знаниями и опытом в области театральной педагогики. Деятельность Российского движения школьников направлена на всестороннее воспитание подрастающего поколения, развитие детей на основе их интересов и потребностей, а также ор-

ганизацию досуга школьников. В настоящее время Российское движение школьников играет важнейшую роль в процессе воспитания высоконравственных, социально успешных граждан.

Совместный проект наших организаций – Всероссийский проект «Школьная классика» – уже стал универсальной площадкой для реализации творческого потенциала участников, обеспечения условий для методического фундамента общеразвивающих и предпрофессиональных программ в сфере театрального искусства, соприкосновение с которым будет максимально способствовать формированию растущей личности на основе главных человеческих ценностей и понимания культурных традиций нашей страны. Создавать благоприятные условия для формирования личности ребенка, приобщать его к жизненно важным знаниям и истинным нравственным ценностям – это приоритетная задача государства и общества.

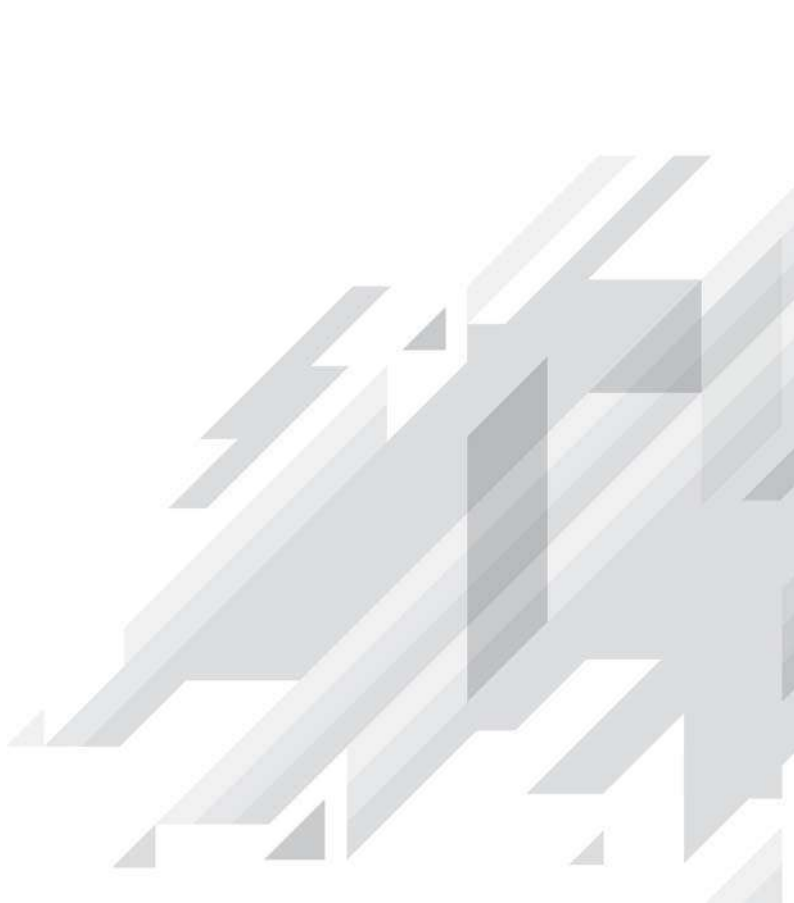
Реализация Всероссийского проекта «Школьная классика» стала возможной благодаря участию Театрального института имени Бориса Щукина в программе стратегического академического лидерства «Приоритет 2030».

Евгений Владимирович Князев,
народный артист
Российской Федерации,
ректор Театрального института
им. Бориса Щукина

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ,
ПРАКТИКУМ

Г.В. Марченко, М.Г. Силина, В.В. Стасюк

ОСНОВЫ АКТЕРСКОГО МАСТЕРСТВА



*«...учиться на сцене смотреть
и видеть, слушать и слышать».*

К.С. Станиславский

ВВЕДЕНИЕ

Искусство театра оказывает огромное воздействие на духовное развитие личности, ее самореализацию и социокультурную интеграцию. Включение искусства театра в учебно-воспитательный процесс школы – это действительная потребность развития современной системы образования, которая переходит от эпизодического присутствия театра в школе к системному моделированию его образовательной функции. Важно, чтобы в каждом образовательном учреждении был организован детский театральный коллектив.

Стремление к игре, к актерству присуще всем детям. Потребность ребенка в игровом поведении, способность «входить» в придуманные только им предлагаемые обстоятельства обусловлены особым видением мира.

А как известно, где есть игра, там есть и творчество. Занятия театральной деятельно-

стью способствуют развитию фантазии, воображения, памяти ребенка, учат передавать различные эмоциональные состояния. В процессе освоения театральных средств выразительности обогащается словарный запас, формируется звуковая культура речи, навыки связной речи, расширяется ее интонационный диапазон.

Занятия в театральной студии не только развивают творческие способности ребенка, но и формируют коммуникативные качества, его систему ценностей в человеческом общении. Работая в группе, ребенок осознает свою значимость в коллективе, воспитывает в себе чувство ответственности, развивает в себе лидерские качества, расширяет кругозор.

В данном методическом пособии представлены упражнения, игры, задания по актерскому мастерству.

ВОЗРАСТНЫЕ И ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ

В работе с детьми и подростками необходимо уделять особое внимание адаптации упражнений под разные возрастные категории школьников (с учетом психологических особенностей конкретного ученика и группы в целом), контролю над правильным выпол-

нением упражнений, внимательно следить за темпо-ритмом занятия. Все это связано с пониманием целесообразности каждого отдельно взятого упражнения и перспективы всего учебного процесса.

МЛАДШИЙ ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ 7-11 ЛЕТ (1-4 КЛАССЫ)

В этом возрасте ребенок начинает овладевать новой для себя деятельностью – учебной. Это создает для него дополнительные психологические трудности. По сути, ребенок учится учиться. У школьника происходит «утрата непосредственности» – термин, введенный Л.С. Выготским. Дело в том, что ученик теперь начинает принимать решения, определять важность того или иного действия. Деятельность становится осмысленной. Поэтому меняется его характер, поведение, его внимание и память. Параллельно происходит внутренняя оценка и сравнение себя с окружающими его сверстниками. И самое главное – первая встреча со взрослым человеком, не имеющим отношения к родителям ученика, встреча с учителем, требования которого ученик должен не только выполнять, но и учиться осваивать систему деловых отношений.

В этом возрасте интерес ребенка достаточно неустойчив. Наиболее интересны для ученика младшего класса такие предметы как рисование, лепка, музыка. В этом возрасте дети являются в высокой степени индивидуалистами, достаточно эгоцентричными. Ощущение коллектива и командности придет позже. На этапе учебы закладываются дружеские взаимоотношения с одноклассниками. Но оценочное суждение о друге связано, прежде всего, с оценочным суждением учителя о личностных качествах ученика.

В 9-10 летнем возрасте, в отличие от более младшего, школьники острее переживают личные неудачи, замечания от учителя в присутствии других детей. Начинает проявляться потребность ребенка во внимании, уважении. Необходимо создать условия, при которых каждый ребенок будет чувствовать свою неповторимость и значимость. Способность делать что-то лучше других достаточно важна для младших классов. В этом возрасте ребенок оказывается перед выбором – быть как все,

принадлежать к большинству или быть лучшим, получать похвалу.

Существенную помощь в развитии личностных качеств ученика могут дать внеурочные занятия. Важно понимать, что именно творческое развитие личности школьника этого возраста поможет ребенку справиться с колоссальной психологической нагрузкой. Занятия в школьном театре помогут ребенку сформировать основы, необходимые для его комфортного существования: усидчивость, волевой интеллект, эмпатию, нацеленность на результат.

Театр – коллективное творчество индивидуальностей. Дети всегда хотят быть неповторимыми. Они любят перевоплощаться, превращаться, играя друг с другом. В этом актерская игра схожа с поведением детей. Для педагога школьного театра очень важна первая встреча с учениками. От этого зависит весь дальнейший творческий процесс с детьми этого возраста. Важен и внешний вид, и первые слова, взгляд, интонация, жесты. Необходимо, чтобы дети поверили, приняли педагога, тогда взаимная симпатия в дальнейшем поможет ребятам на занятиях быть открытыми и веселыми. Они станут получать удовольствие от творческого процесса, им будет интересно на занятиях, тогда придет их личностное развитие и творческий рост.

Упражнения по актерскому мастерству воспитывают в ребенке творческую дисциплину (не подвести партнеров), самодисциплину, коммуникативные навыки, уверенность, концентрацию, уравновешенность, умение работать в команде. Также упражнения помогают развить память, внимание, воображение и фантазию; умение слушать и слышать, владеть элементарными навыками пластики тела.

Педагогам предлагается на примере одного упражнения рассмотреть формы его подачи в разных возрастных группах.

Пример для младшей возрастной группы 7-11 лет.

Упражнение, направленное на внимание – «Пишущая машинка».

Поставить группу в полукруг либо в круг. Раздать каждому участнику букву алфавита (у одного ребенка может быть несколько букв). Проверить, знают ли все ученики, у кого какие буквы. Преподаватель произносит слово, придуманное им заранее. Например, слово – Носорог. Преподаватель хлопает в ладоши, ему в ответ хлопает ученик, у которого была буква «Н». Затем вновь преподаватель хлопает в ладоши. Ученик, у которого буква «О», хлопает ему в ответ и так далее. В конце слова хлопает вся группа. В дальнейшем упражнение усложняется, печатаются целые фразы в опреде-

ленном ритмическом рисунке и без хлопков преподавателя. Теперь рассмотрим, как это упражнение можно объяснить нашей возрастной группе.

Ребята, мы с вами оказались на необитаемом острове. Надо написать письмо и отправить его с голубем на материк, тогда к нам смогут приехать наши родители и близкие друзья. А писать мы будем письмо волшебным способом: каждую букву по очереди хлопать в ладоши. Например, слово «Здравствуйте!». А в конце слова два хлопка будет делать наш голубь (выбранный из учеников). Это будет означать, что он запомнил это слово и мы можем печатать дальше. В итоге печатается целое предложение. Голубь, запомнив всю фразу, улетает на материк.

СРЕДНИЙ ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ 11-13 ЛЕТ (5-7 КЛАССЫ)

У подростков в среднем школьном возрасте происходит переход от незрелости к начальному этапу зрелости. Он затрагивает весь организм ребенка: физиологическую, интеллектуальную и нравственную стороны.

В этом возрасте формируется характер ученика, происходит перестройка психофизического аппарата, ломка сложившихся форм взаимоотношений со взрослыми и сверстниками. Существенное значение необходимо придавать эмоциональному аппарату подростка. Эмоции в этот период становления отличаются серьезностью веры в них самого подростка и трудностью управления ими, прежде всего, из-за неспособности их контролировать, неумением сдерживать себя, что отражается на окружающих из-за резкости поведения ученика.

Если говорить про мыслительный процесс подростка, необходимо отметить, что происходит неосознанное развитие абстрактного мышления, хотя и наглядные (конкретно – образные) компоненты сохраняются. Это связано с тем, что влияние чувств на подростка проис-

ходит гораздо сильнее, нежели восприятие им книг и учителей.

Существенным изменениям подвергаются память и внимание. С одной стороны, формируется произвольное внимание, с другой – обилие различных впечатлений, связанных с эмоциональной, чувствительной активностью, приводит к быстрой потере внимания и отвлекаемости.

В этом возрасте происходит скачок мыслительного процесса. Появляется определенная систематичность в подходе к изучению предметов школьной программы: самостоятельный мыслительный процесс, возможность делать выводы и обобщения, раскрытие содержания того или иного понятия в конкретных образах.

У подростков появляется потребность в новых знаниях и впечатлениях. Задача педагога заключается в поддержке этих стремлений школьника. В процессе воспитания и обучения в школьных театрах необходимо всячески убеждать подростков в том, что именно образованный и умный человек может быть успеш-

ным, лучшим в своем деле. Если у подростка произойдет слияние его интересов и убеждений (педагогическая задача), тогда последует эмоциональный всплеск, направленный на изучение предмета.

Важно, чтобы школьник на занятиях ощущал успех, чувствовал, что у него получается, тогда будет постоянная заинтересованность в дальнейшем освоении процесса обучения. Ни в коем случае нельзя нацеливать подростков на определенный результат любым способом. Выстраивать процесс обучения необходимо всегда от «простого к сложному» (от простых элементов школы актерского мастерства к более сложным). И еще необходимо помнить, что терпение педагога – это одна из важных составляющих творческого роста и развития его учеников. Выстроенная модель воспитания и обучения должна приносить удовольствие, а не сиюминутный успех «в загнанных» рамках.

Пример для средней возрастной группы 11-13 лет.

Упражнение, направленное на внимание – ***«Пишущая машинка»***.

Поставить группу в полукруг либо в круг. Раздать каждому участнику букву алфавита (у одного ребенка может быть несколько букв). Проверить, знают ли все ученики, у кого какие буквы. Преподаватель произносит слово, придуманное им заранее. Например, слово – Носорог. Преподаватель хлопает в ладоши, ему в ответ хлопает ученик, у которого была буква «Н». Затем вновь преподаватель хлопает в ладоши. Ученик, у которого буква «О», хлопает ему в ответ и так далее. В конце слова хлопает вся группа. В дальнейшем упражнение усложняется, печатаются целые фразы в определенном ритмическом рисунке и без хлопков

преподавателя. Теперь рассмотрим, как это упражнение можно объяснить нашей возрастной группе.

Ребята, представим, что вокруг нас летает комар, который не дает нам уснуть. Надо его поймать. А ловить мы будем его только одним способом, и я посмотрю, кто же из вас сможет точно выполнить это упражнение. Сложность заключается в том, что нам необходимо стоять на месте и с помощью лишь одного хлопка в ладоши попытаться поймать назойливого комара. Кто лучше всех справится с этим упражнением, получит от меня подарок! Сейчас каждому из вас я раздаю букву, нужно ее запомнить, а у кого-то будет две буквы. В определенном ритмическом рисунке требуется не только напечатать слово «Воробей», но и попытаться поймать комара, который будет постоянно вам мешать.

Исходя из особенностей детей (активность, бурная фантазия и воображение, закипающие комплексы и неуверенность в себе, сомнения в признанных авторитетах, чрезмерная любознательность), занятия становятся более структурированными. Педагог больше внимания уделяет творческой дисциплине. Важно максимально емко и компактно объяснять задачи упражнения, тем самым стремиться к осознанности занятий. Отвечать на вопросы и быть заинтересованным в положительном результате.

Дети-подростки должны понимать и чувствовать авторитет педагога, доверять его знаниям и умениям, которые он может частично делегировать (доверить кому-то из детей провести конкретное упражнение или фрагмент разминки). Игровая форма занятий остается, но игры меняются в соответствии с возрастными интересами.

СРЕДНИЙ ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ 13-15 ЛЕТ (7-9 КЛАССЫ)

Подростков в этот период отличает пик эмоциональной неуравновешенности (происходит легкость возбуждения и невозможность справиться со своим состоянием, отсутствие контроля). Это приводит к ухудшению дисциплины. Настроение подвержено серьезным перепадам (от веселья к депрессии); происходит занижение самооценки; борьба за самостоятельность; переутомление и снижение внимания. Подростки не хотят слушать советы взрослых; не приходят вовремя; не хотят учиться; обидчивы, упрямы.

Основное направление интересов – это общение со сверстниками и осмысление, каким видят подростка его ровесники. Однако именно общение со взрослым является для подростка скрытым желанием, так как именно через «общение на равных» повышается самооценка подростка и его роль в коллективе. Педагогу придется проводить много индивидуальных бесед с ребятами.

Необходимо в процессе обучения смягчать требования, если есть ощущение внутреннего протеста у учащегося. Важно предоставлять право выбора ученику, не критиковать, найти компромиссное решение. Ни в коем случае нельзя позволять занижать оценочное суждение, игнорировать или легкомысленно относиться к успехам учеников, обобщать в негативном смысле и переносить настроение на личность подростка в присутствии коллектива. Педагогу необходимо очень тонко работать с учащимися этой возрастной категории, выстраивать общение с ними, как со взрослыми людьми.

Важно, чтобы ребята чувствовали доверие со стороны преподавателя. Знания и опыт педагога помогут ему заслужить уважение подростков, добиться дисциплины на занятиях и заинтересованности в образовательном процессе.

Подросткам нравится выполнять задания, в которых нужно поразмыслить, поспо-

рить с педагогом, придумать интересные и необычные пути решения.

Пример для средней возрастной группы 13-15 лет.

Упражнение, направленное на внимание – **«Пишущая машинка»**.

Поставить группу в полукруг либо в круг. Раздать каждому участнику букву алфавита (у одного ребенка может быть несколько букв). Проверить, знают ли все ученики, у кого какие буквы. Преподаватель произносит слово, придуманное им заранее. Например, слово – Носорог. Преподаватель хлопает в ладоши, ему в ответ хлопает ученик, у которого была буква «Н». Затем вновь преподаватель хлопает в ладоши. Ученик, у которого буква «О», хлопает ему в ответ и так далее. В конце слова хлопает вся группа. В дальнейшем упражнение усложняется, печатаются целые фразы в определенном ритмическом рисунке и без хлопков преподавателя.

Теперь рассмотрим, как это упражнение можно объяснить нашей возрастной группе.

Сейчас надо без клавиатуры, без телефона напечатать предложение: Носорог – самый смешной и самый сильный. У кого какие есть мнения, как будем печатать? (*происходит диалог с ребятами*). Отлично, хлопками, молодцы, что догадались. Объяснив правила упражнения, педагог, прежде чем задать определенный ритм «печати» (*выполнения упражнения*), говорит: «Кто сможет выполнить это упражнение, ни разу не нарушив ритм, сделать все правильно, тот завтра сам проведет как педагог это или другое придуманное им самим упражнение». Ребята начинают выполнять данное упражнение.

Дети 7-9 классов становятся более самостоятельными. Исходя из особенностей школьников этого возраста, рекомендуется выявлять лидеров в группе, налаживать с ними отноше-

ния и привлекать к «мозговому штурму» – придумыванию новых упражнений на заданную тему с точно сформулированными технически-

ми заданиями. При этом важно обеспечивать психологическую поддержку всем участникам занятия.

СТАРШИЙ ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ 15-17 ЛЕТ (10-11 КЛАССЫ)

Главное отличие старшекласников (10-11 классы) заключается в выборе жизненных ценностей. Это и желание выбрать определенную позицию взрослого человека, и осознать себя в обществе, найти свое место, понять свое назначение. Это постоянный поиск своих мировоззренческих заключений. Поэтому важно, чтобы молодые люди понимали, что смысл жизни не только внутри себя, но и в окружающем нас мире.

В этом возрасте остро стоит вопрос открытия своего внутреннего мира и своей исключительности. Основной вид деятельности – это личностное общение, так как заканчивается процесс полового созревания.

Особенностями возраста можно считать: завершение физического развития организма, умственное развитие, развитие самосознания, выбор профессии, формирование взаимных отношений между полами. У старшекласников выбор профессии формирует определенные интересы в учебе, изменяется отношение к учебной деятельности. Соответственно, происходит выбор в пользу тех или иных предметов, необходимых для дальнейшего поступления в институт.

Педагогу необходимо точно понимать, в каком направлении вести работу с этой возрастной группой. Некоторые из учащихся будут поступать в творческие учебные заведения, и для них школьный театр и актерское мастерство необходимы для качественного развития личности.

В процессе работы педагогу необходимо помнить о некоторых задачах, которые стоят перед учащимися:

- найти смысл происходящего в себе и в окружающем мире;

- профессиональное самоопределение (самостоятельное определение жизненных ценностей);
- выбор своего жизненного пути;
- осознание себя как достойного представителя пола.

Педагогу придется работать с уже сформированными молодыми людьми, которым необходима квалифицированная помощь в поиске себя, своих ценностей, смысла жизни. Принцип общения в процессе обучения необходимо выстраивать на «равных», с взаимным уважением друг к другу. Могут присутствовать дружественные отношения, но ни в коем случае не панибратство.

Школьник всегда должен помнить, осознавать, что роль педагога – основополагающая и, прежде всего, направлена на личностное развитие ученика. В процессе занятий для создания дружественной и позитивной атмосферы преподаватель может организовывать экскурсии по городу, поездки по интересным историческим местам. Это также поможет и культурному развитию старшекласников.

Пример для старшей возрастной группы 15 - 17 лет.

Упражнение, направленное на развитие внимания – **«Пишущая машинка».**

Поставить группу в полукруг либо в круг. Раздать каждому участнику букву алфавита (у одного ребенка может быть несколько букв). Проверить, знают ли все ученики, у кого какие буквы. Преподаватель произносит слово, придуманное им заранее. Например, слово – Носорог. Преподаватель хлопает в ладоши, ему в ответ хлопает ученик, у которого была буква «Н». Затем вновь преподаватель хлопает

в ладоши. Ученик, у которого буква «О», хлопает ему в ответ и так далее. В конце слова хлопает вся группа. В дальнейшем упражнение усложняется, печатаются целые фразы в определенном ритмическом рисунке и без хлопков преподавателя.

Теперь рассмотрим, как это упражнение можно объяснить нашей возрастной группе.

Ребята, сейчас нам предстоит напечатать слово «носорог». Это упражнение направлено на развитие внимания. Каждому я раздаю букву, запомните ее. Поднимите руку у кого буква Н, О, С и так далее (педагог проверяет школьников). Но печатать мы будем это слово не на ваших гаджетах (обязательно использовать юмор, легкость в восприятии информации). Все проще – будем использовать

хлопки. Сначала я хлопаю, затем хлопает тот, у кого буква Н, затем вновь хлопаю я, после меня уже тот, у кого буква О и так далее. Запомните, в конце слова хлопаем все вместе – ставим точку!

В дальнейшем упражнение усложняется, печатаются целые фразы в определенном ритмическом рисунке и без хлопков преподавателя (преподаватель задает определенный ритм, в котором ученикам необходимо будет напечатать слово).

Старшие школьники – это уже взрослые, сформированные личности. Чаще всего они обладают мотивацией к занятиям, с желанием проявляют собственную индивидуальность, поэтому педагогам необходимо вести образовательный процесс, понимая это.

ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ, ЗАДАНИЙ, ИГР

При выполнении упражнений, заданий, игр надо соблюдать следующие правила:

- Вера в предлагаемые обстоятельства.
- Быть серьезным при исполнении заданий.
- Внимательно и благожелательно относиться к тому, что делают другие.

Каждый педагог выбирает упражнения, представленные в этом пособии, по своему усмотрению. Игровые упражнения нужно менять чаще, чтобы у детей не пропал интерес к ним. При выборе упражнений

нужно также учитывать поставленную задачу для конкретного занятия. Если вы проводите разминку перед репетицией, то она не должна превышать 15-25 минут (в зависимости от возраста детей). Все этюды на начальном этапе обучения желательно проводить без слов, чтобы дети учились действовать, а не прятаться за текст. Образовательный процесс в группе выстраивается с учетом психофизических и возрастных особенностей обучающихся.

Познакомьте детей с основными принципами поведения на сцене: «я виден, я слышен, я никому не мешаю».

АКТЁРСКОЕ МАСТЕРСТВО

Порядок прохождения элементов актерской техники согласно методике Вахтанговской школы следующий:

1. Внимание
2. Память
3. Воображение
4. Фантазия
5. Мышечная свобода
6. Перемена отношения (к предмету, месту действия, к партнеру)

7. Физическое самочувствие
8. Предлагаемые обстоятельства
9. Оценка факта
10. Сценическое общение

В процессе работы со школьниками педагог использует определенный порядок представленных упражнений, отталкиваясь от уровня развития обучающихся.

1. ВНИМАНИЕ

«Геометрические фигуры». Найти удобное положение на площадке, чтобы все ученики видели педагога, никто не прятался, и все могли видеть друг друга. Для этого упражнения необходимы будут стулья (на точное количество учащихся). В игровой форме выстраиваем различные геометрические фигуры и проверяем, видим ли мы друг друга. Итог – выстроить полукруг перед педагогом.

«Встать – Сесть». Необходимо по сигналу педагога всем одновременно встать и одновременно сесть. Для того, чтобы выполнить это упражнение, необходимо держать ровную осанку, правильное положение рук и ног.

«Полет». Необходимо определить, кто внимателен, а кто нет. Если педагог называет что-нибудь летающее, например – «Бабочка», все поднимают руки вверх и хором отвечают: «Летает». Если педагог называет нелетающее животное, все молчат, либо топают ногами. Затем можно спрашивать о предметах различной формы (круглый, квадратный) и так далее.

«Цвет». Посмотрите на своих друзей и обратите внимание на цвет волос каждого. Необходимо поменяться так, чтобы ученик с самыми светлыми волосами сидел крайний справа. Рядом с ним должен сидеть ребенок с волосами потемнее. А крайний слева – ребенок с самыми темными волосами. Упражнение выполняется в тишине.

«Светофор». Педагог имеет три листа бумаги (разных цветов). Когда показывает зеленый цвет – ученики начинают шипеть, лаять или каркать, как вороны. На желтый сигнал все замирают, на красный – начинают топтать ножками.

«Музыкальная пауза». Педагог включает веселую музыку, а ученикам во время игры необходимо перейти на другую сторону площадки. Но идти нужно строго друг за другом. Как только музыка останавливается, ученики кладут правую руку на плечо впереди стоящему соседу и замирают в полной тишине.

«Бесшумный переход». Необходимо встать со своих мест и бесшумно организовать две дуги по обе стороны от стола преподавателя на счет 5 (сохраняя принцип «я вижу всех – меня видят все»), а на счет 25 вернуться на свои места.

«Ответ» – «Привет». Учащиеся по очереди отвечают хлопком на хлопок педагога. Как только вместо хлопка педагог топает ногой, ученики должны дружно хлопнуть в ладоши.

«Мяч в мяч». Школьники становятся в круг и под ритм педагога начинают перебрасывать теннисный мячик друг другу. Как только педагог хлопает в ладоши, ученикам необходимо всем вместе поднять правую руку вверх.

«Мячик и число». Кидая мяч ученику, педагог называет число. Ученику необходимо,

поймав мяч, назвать число на единицу больше. Затем, назвав нужное число, ученику нужно бросить мяч следующему, который должен поймать мяч и тоже назвать число на единицу больше. Это очень сложное упражнение, как правило, требует серьезной подготовки.

«Земля и Воздух». Ученики становятся в круг и начинают перебрасывать друг другу в разных направлениях белый и черный мяч. Поймав белый мячик, ученик называет животное, связанное с небом (журавль, воробей). Ученик, который поймал черный мяч, называет земное животное.

«Охотник и носорог». Выбираем одного ученика, который будет носорогом, и отправляем его «спать». Остальные «охотники» должны бесшумно подойти к «носорогу» и положить ему на спину монетку. Задача состоит в том, чтобы как можно тише подойти и не разбудить «носорога», а «носорог» очень внимательно слушает и, если вдруг услышит кого-то, – просыпается.

«Раз – хлопок, два – хлопок...». Педагог предлагает ребятам сыграть в игру. Один хлопок – все встают, два хлопка – обходят стул, три хлопка – прыгают на месте и так далее.

«Запомни нас». Раскладываем на столе 5 предметов в определенной последовательности. Ученики смотрят и запоминают. Затем меняем их порядок и просим воссоздать исходный вариант.

«Шахматы». Все стоят в шахматном порядке. Один ученик запоминает, затем отворачивается. Педагог меняет всех местами, ученику необходимо вернуть всех в исходное положение.

«Скульптуры». На «раз, два, три» ученики принимают позы. Один запоминает все позы (педагог считает до 10). Затем отворачивается. Педагог меняет некоторое положение тела учеников (у трех или не меняет). Затем нужно вернуть все скульптуры в первоначальное положение.

«Арифмометр». Участники садятся в одну линию. Каждый участник получает определенный числовой разряд (единицы, десятки,

сотни, тысячи и т.д.) Каждый разряд работает определенным образом: единицы встают-салятся, десятки приседают, сотни кланяются и т.д. Надо набрать число, определенное руководителем. Это упражнение можно использовать для отработки каких-то сложных элементов.

«Пишущая машинка». Участники садятся в полукруг. Каждому присваивается одна-две буквы русского алфавита. Руководитель последовательно задает слово, фразу, текст. Участники хлопками «печатают» текст. Конец слова обозначается общим хлопком, конец фразы – хлопком одновременно с ударом ног. Знаки препинания обычно не выделяются.

«Мешаем читать». Один из участников садится перед кругом участников и начинает что-то читать. Остальные задают ему разные вопросы. Конечно, вопросы должны быть достаточно тактичными. Водящий должен быстро и достаточно точно отвечать на эти вопросы. После одной-двух минут такого «допроса» книга закрывается, и водящего просят пересказать прочитанное.

«Прочитай письмо». Берется лист с печатным текстом, разрывается на клочки. Участнику предлагается сложить страницу так, чтобы он смог прочесть содержание разорванного.

«Теплоходы SOS». Участники делятся на две команды. Команды становятся друг против друга с закрытыми глазами. Одна команда – терпящие бедствие теплоходы, вторая – теплоходы, спешащие на помощь. Каждый из терпящих бедствие подает свой неповторимый сигнал. Каждый из спешащих на помощь отвечает тоже своим неповторимым сигналом. Сигналы участники придумывают сами себе, причем сигнал должен быть звуком или набором звуков, но не в коем случае не словом. Выбрав себе пару, «спасатель» и «спасаемый» по звуку пытаются найти друг друга. Когда сталкиваются, садятся на места. Надо обязательно проверять, нашли ли друг друга именно те, кто искал.

«Испорченный телеграф». Все участники строятся в колонну друг за другом, глядя в затылок. Первый участник стоит ко всей колонне затылком, но лицом к руководителю или

ведущему. Ведущий показывает действие первому (вставить нитку в иголку и пришить пуговицу, приколотить гвоздь молотком, нечаянно ударив по пальцу и т.д.). Первый после просмотра действия поворачивает к себе лицом соседа и показывает, то, что он запомнил. Второй повторяет запомнившиеся действия третьему и так до конца колонны. Затем последний показывает всем участникам то, что ему пришло по телеграфу. Ведущий показывает настоящую версию действий.

«Хлопки». Эта серия **состоит из семи упражнений**, выстраиваемых по принципу нарастания сложности. В начале каждого упражнения руководитель задает темп, в котором будет проходить упражнение.

Упражнение 1. Участники встают в круг и передают друг другу хлопки по часовой стрелке. После первого круга любой из участников может поменять направление движения хлопков на противоположное. Передавая хлопок, участник поворачивается лицом к тому, кому передает хлопок.

Упражнение 2. Участники разбиваются на четные и нечетные номера и начинают передавать хлопки через одного, то есть четные четным, нечетные нечетным. Передача ведется по часовой стрелке.

Упражнение 3. То же самое, что и упр.2, но только четные передают хлопки по часовой стрелке, а нечетные – против часовой стрелки.

Упражнение 4. То же самое, что и упр.2, 3, но теперь направление движения хлопков произвольно: и у четных, и у нечетных.

Упражнение 5. Хлопки передаются кому угодно из круга. Передающий должен хлопком максимально точно определить, кому он передает хлопок. Принимающий должен поймать хлопок и передать его дальше. То есть принимающий делает два хлопка: поймал-хлопок, передал – хлопок.

Упражнение 6. То же, что и упр.5, но участники свободно передвигаются в пределах круга.

Упражнение 7. В любом из предыдущих вариантов хлопок передается без хлопка, а од-

ним только взглядом.

«Отстающие движения». Участники встают в два ряда друг против друга. Первый проделывает несколько гимнастических движений. Второй, наблюдая за первым, повторяет его движения с отставанием на одно. Третий наблюдая за вторым повторяет движения второго с отставанием на одно и так вся группа. Упражнение может идти под музыку, начиная с медленного ритма, ускоряющегося к концу.

«Зеркало». Два участника становятся друг против друга. Один как бы смотрит в зеркало, другой является «отражением» и повторяет все движения первого. Это упражнение имеет ту особенность, что «зеркало» проделывает движения левой рукой в ответ на движения партнера. В этом упражнении важна одновременность, поэтому первый должен начинать движения медленно, чтобы «зеркало» успевало уловить его движения. Движения должны совпадать. Затем участникам можно поменяться ролями.

«Тень». Участник ходит по комнате, за ним идет другой, повторяя его движения и стараясь уловить их ритм. Затем участники меняются ролями.

«Проводник». Создать в комнате или на сцене препятствия из стульев, столов и т.п. «Проводник» ведет группу через препятствия, остальные идут за «проводником» гуськом и повторяют его движения.

«Режиссер и актер». «Режиссер» проделывает какое-нибудь действие. Например, осторожно подходит к двери и слушает. «Актер» наблюдает за ним из зрительного зала, стараясь точно запомнить его движения. Затем повторяет его движения на сцене.

«Узлы и фигуры». Участник завязывает сложные узлы на веревке, галстук, платке или складывает из газеты разные фигуры: петуха, шляпу, лодку и т.п. Остальные наблюдают и повторяют то же самое.

«Малый, средний и большой круги внимания» Участнику предлагается сесть на сцене за столик. На стол кладется предмет (книга). Этот предмет является «объектом-точкой».

Стол – малый круг внимания, стулья – средний круг внимания. А большим кругом внимания является сцена. Участник готовится к экзамену, читает книгу, на столе лежат еще несколько книг, на стульях тоже книги, по краям сцены можно поставить стол, этажерку. Занимающий-

ся отрывается от чтения. Ищет на столике нужную ему для справки другую книгу (малый круг внимания); затем, не вставая с места, смотрит, нет ли этой книги на стульях (средний круг внимания) и, не увидев ее там, вновь продолжает чтение («объект-точка»).

2. ПАМЯТЬ

«Путь в школу и домой». Участники сидят в (полу)круге, руководитель предлагает подробно вспомнить путь от дома до школы. Вспомнить надо все, что встречается по дороге: дома, магазины, деревья, аллеи и т.д. Один человек вспоминает, а остальные дополняют его. Для азарта можно проводить упражнение в форме аукциона. Тот, кто называет что-то последним, получает приз, например – конфету-леденец. Можно использовать и другую форму, но обязательно яркую и театрально оправданную. В этом случае можно использовать упражнение и как тренинг на актерское воображение: кто сидит на аукционе? Богат он или нет? С кем пришел на аукцион? И т.д.

«Расклад предметов». Руководитель собирает у участников по одному предмету (часы, брелоки, заколки и т.п.). Затем участники делятся на две команды. Одна команда раскладывает предметы на столе, потом подходит другая команда и пытается запомнить расположение предметов и отходит. После этого первая команда вновь меняет расположение предметов и садится на свои места, а

вторая пытается восстановить первоначальное распределение предметов. Затем первая команда проверяет правильность расположения предметов. Потом команды меняются ролями.

«Кто как одет». Один из участников встает на стул, а всем остальным предлагается внимательно осмотреть его. После этого осматриваемый выходит, а руководитель просит как-то описать его. Например: сколько пуговиц на одежде. Во что одет. И т. д.

«Повтори фигуру». Все участники, кроме одного, выходят за дверь. Оставшийся занимает позу, в которой точно читается какое-то действие (пилит дрова, держит знамя, собирает грибы и др.). Входит следующий участник, осматривает позу, стараясь понять, что делает его товарищ. Звучит команда руководителя «Свободен». Первый участник садится, а второй повторяет позу первого. Входит третий и делает все то, что делал второй и т.д. В конце руководитель просит всех занять свои позы и, начиная с последнего, спрашивает, что человек делал.

3. ВООБРАЖЕНИЕ

«Ходьба». Участники становятся в круг затылок друг другу и идут по кругу. Руководитель командует, в какой среде они идут: по болоту, по снегу босиком, по воде по щиколотку, по колено, по пояс, по грудь, по шейку. Затем движение в обратном порядке: идут по костру, по раскаленному песку, навстречу ветру и т.д.

Сравните, как изменяется шаг в зависимости от среды.

«Оправдание позы». Участники стоят в круге и начинают двигаться в ритме, указываемом руководителем (ритм указывается хлопками, хлопок – шаг). Ритм ускоряется до бега. По резкому хлопку и команде «Стоп!» останавли-

ливаются в той позе, в которой их застала команда. Надо доиграть этюд, считая свою позу изначальной.

«Оркестр». Участники разбиваются на группы и затем выбирают себе каждый по инструменту. Оркестранты садятся и начинают «играть». Они изображают жестами инструмент, а звуками – его звучание.

«Рассказ по картинке». Каждому ученику раздается открытка – репродукция картин

(пейзажи, жанровые сцены). Ребята рассказывают, что они видят на данной картинке.

«Поймай котенка или перекаати мяч».

Ребята по хлопку педагога застывают в разных позах, а затем начинают оправдывать свои позы, выполняя поставленную задачу педагога.

«Перейти лужу». Ученики разбиваются по парам и, пользуясь воображаемой дощечкой, помогают друг другу перебраться на другую сторону.

4. ФАНТАЗИЯ

«Мой любимец». Участникам предлагается вспомнить своего домашнего питомца (домашнее животное) и изобразить его характер. Сразу оговорите, что вас интересует не внешнее сходство, а внутренний характер любимца.

«Зоопарк». То же, что и упражнение «Мой любимец», но теперь зверь дикий и сидит в клетке. Очень важно не только передать его внешнее поведение, но и понять «человеческие» мотивы его поведения.

«Цирк». Участникам дается задание придумать цирковой номер. Можно в одиночку, можно объединившись с товарищами. Номер должен быть интересным и шуточным.

«Пристройка». Участники сидят в зале. Встает первый актер и занимает какую-то позу. Второй пристраивается к нему таким образом, чтобы их совместная поза могла бы читаться как начало истории или история целиком. Первый садится на место, а третий пристраивается ко второму. Потом садится

второй, и четвертый пристраивается к третьему и т.д. Усложненный вариант выглядит так: первый принимает какую-то позу. К нему пристраивается второй, затем третий и т. д.

«Сочини историю». Участнику показывают открытку, рисунки, фотографии, иллюстрации (проигрываем мелодии, подражаем крикам животных и т.п.). Участник должен сочинить небольшой устный рассказ на эту тему. Если рассказ идет не гладко, нужно помочь вопросами: кто? когда? почему? как? для чего? и т.д.

«Групповой рассказ». Один из участников начинает рассказывать какую-нибудь историю. Затем по знаку руководителя второй продолжает рассказ с того места, на котором остановился первый, далее третий продолжает рассказ второго, и до тех пор, пока последний в группе не закончит рассказ.

«Яблоко раздора». Показываем предмет и предлагаем рассказать историю, связанную с ним.

5. МЫШЕЧНАЯ СВОБОДА

«Упражнения на память физических действий и ощущений (ПФД)». С воображаемыми предметами пришить пуговицу, поджарить яичницу, собрать чемодан и т.д. Особенно внимательно следить за тем, чтобы у обучаю-

щихся все время оставалось ощущение формы, объема, веса воображаемого предмета, а также непрерывности и подробности жизненного процесса. Это упражнение имеет особое значение в закладывании основного принци-

па сценической игры – непрерывного актерского существования в поставленной задаче.

«Зима-Лето». Начинаем изучать мышцы своего тела: сидя на стуле, напрягаем мизинец, пальцы на руке, а локоть и плечо расслабляем, для этого необходимо ими двигать. Затем действуем другие части тела. Эти упражнения облачаем в игровую форму: «Мы с вами на северном полюсе, наступает мороз, и наши пальчики замерзают и так далее. Затем появилось солнышко и наши ручки согреваются» и т.д.

«Хлопки». По хлопку педагога ученики начинают перемещаться по залу, два хлопка – происходит напряжение ноги, три хлопка – руки, один хлопок – расслабили мышцы.

«Животные». Педагог с учениками придумывают разных животных. По хлопку педа-

гога ученики принимают позы этих животных, преподаватель проверяет выполнение задания и излишнюю напряженность.

«Войти, поздороваться, представиться». Упражнение выполняется детьми по очереди. Педагог определяет, где была излишняя скованность и напряженность.

«Крутим колеса». Указательными пальцами чертим воображаемые колеса в воздухе. Одно – по часовой стрелке, другое – против.

«Координация рук». Одной рукой гладим себя по животу, другой – хлопаем по голове.

«Насос и резиновая игрушка». Один ученик изображает резиновую игрушку, второй – насос. Необходимо накачать игрушку воздухом.

6. ПЕРЕМЕНА ОТНОШЕНИЯ (К ПРЕДМЕТУ, МЕСТУ ДЕЙСТВИЯ, К ПАРТНЕРУ)

«Шкатулка». Участники стоят в круге лицом к центру, руководитель – в центре круга. Участники передают друг другу предмет, а руководитель диктует, какой предмет очередной участник принимает: шкатулка, жаба, драгоценное ожерелье, змея и т.д.

«Где я?» Участники достают из шапки листочки с написанными местами действия (гора, лес, пляж, детская площадка, гараж, пе-

щера и т.д.). Затем каждый по очереди делает себе на сценической площадке подходящую ему выгородку из подручных средств (ширма, кубов, скамеек, стульев) и играет, как будто он впервые оказался в этом месте. Остальные угадывают – где он. От того, насколько подробно участник существует, зависит, насколько легко остальные догадаются о его месте действия.

7. ФИЗИЧЕСКОЕ САМОЧУВСТВИЕ

Упражнения тренируют память кожных и внутренностных (интероцептивных) ощущений, которые тоже определяют физическое самочувствие человека.

- Вспомните, как у вас болел зуб, как вы мучались и, наконец, не выдержав, героически отправились к стоматологу.
- Вспомните, как, где и чем вы порезали руку или ногу, как смачивали рану йодом, забинтовывали ее.

- Вспомните, как вам попала в глаз соринка, когда вы стояли у раскрытого окна идущего поезда. Вспомните, как вы пытались избавиться от нее, как долго она мешала вам, и как болел глаз.
- Вспомните, как вы, больной, лежали с высокой температурой.
- Вспомните, как вы упали и больно расшиблись.

- Вспомните, как в один из особенно жарких дней вас томила жажда, как пересыхает рот, как вы, наконец, добрались до воды и пили.
- Вспомните, как вы обожглись.
- Вспомните, как вы чем-либо отравились, какие рези были в желудке.
- Вспомните, как вы запыхались, когда пришлось долго бежать.

Помогайте воспоминаниям мысленной речью про себя. Вспоминайте все, что вы делали тогда, старайтесь увидеть внутренним зрением как можно больше конкретных виде-ний. Восстанавливайте в воспоминаниях всю былую последовательность происходившего с вами, ничего не пропуская. Вспоминая, действуйте физически.

Если участники выполняют эти условия, память поможет телу вспомнить былое физическое самочувствие.

Идите на площадку. Попробуйте соединить воспоминание о каком-нибудь физическом самочувствии с вымышленными предлагаемыми обстоятельствами действия: несмотря на недомогание, например, вам необходимо написать срочное письмо.

Все, что с вами происходило в жизни, и все, что происходило в вашей фантазии, может вам понадобиться как материал для творческого процесса. Научитесь воскрешать любое физическое самочувствие мысленным или реальным повторением былых действий и в логике, и в последовательности. Потом вы научитесь на основе испытанных физических ощущений творить новые ощущения, которых вы не испытывали. Не огорчайтесь, что не удастся воскресить былое физическое самочувствие полностью, до конца. Это неосуществимо. Но достаточно намек, тени, отблеска воспоминания, чтобы загорелась актерская фантазия, чтобы тело поверило в правду вымысла.

«Разминка». Сидя в полукруге, путем чувственных воспоминаний, дети выполняют

задание педагога: «Температура + 5, +10, +30, -5, -10 и т.д. Мы находимся на высоте 2 метров, 5 метров и т.д.»

«Разная голова». Медленно поднимаем голову (голова – воздушный шар, голова – тяжелая, голова как подушка).

«Люди – Волшебники». Превращаемся в снеговиков, в железных людей-роботов, людей-черепашек и так далее.

«Фантастический переход». Мы попадаем в темный лес, затем идет снег и появляются сугробы. Идем босиком по острым камушкам, вдруг снова идет снег, и мы оказались на льду, а затем проваливаемся в болото и т.д.

«Повар и поварята». Задание первой половине группы: Вы – повара. Предлагается каждому любое из трех дел: тереть на терке хрен, резать белый лук колечками, приготавливать горчицу, растирать ее. На реальный стол поставьте воображаемые кухонные предметы, какие вам нужны, и действуйте так, чтобы поварятам было ясно, как нужно работать.

Другой половине группы: Вы – поварята. Вы еще не умеете ни лук резать, ни хрен тереть, ни горчицу готовить. Учитесь. Внимательно наблюдайте, как это делают повара, не пропускайте ни одного движения, запоминайте их последовательность. Пусть непрерывно работает ваша зрительная память и все виды памяти чувствований. Слезы текут? Иначе и быть не может – лук режете!

– Теперь пусть поварята работают, а повара следят и указывают на их ошибки.

Такое деление группы на действующих и следящих за действием полезно делать во многих упражнениях, не только в этом. Активное наблюдение за воображаемым действием сходно с самим воображаемым действием. И у действующих, и у следящих за действием тренируются одни и те же механизмы психотехники. Кроме того, здесь есть взаимосвязь с партнером через воображаемый предмет.

«Конвейер». Ученики сидят в кругу. Педагог называет какой-нибудь воображаемый предмет, например: «У вас котенок!». Нужно

передавать воображаемого котенка по кругу так, как если бы он был живым, используя все известные ученикам виды памяти чувствований. Надо видеть котенка на экране внутреннего зрения, слышать его мяуканье, ощущать пальцами, какой он теплый, пушистый, мягкий, легкий.

– Еще до того, как вы получите котенка, вспомните все, что связано с этим живым существом в вашей памяти (зрительной, осязательной, слуховой). Когда вы получили котенка, проверяйте свои воспоминания, действуя так, как если бы в ваших руках был котенок. Передали его дальше, а сами продолжайте вспоминать испытанные сейчас ощущения, продолжайте действовать с котенком, но уже мысленно.

– Ничего не изображайте для руководителя, не старайтесь нас убедить, что это прелестный котенок. Действуйте логично и последовательно.

8. ПРЕДЛАГАЕМЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА

Предлагаемые обстоятельства – *«это фабула пьесы, ее факты, события, эпоха, время и место действия, условия жизни, наше актерское и режиссерское понимание пьесы, добавления к ней от себя, мизансцены, постановка, декорации и костюмы художника, бутафория, освещение, шумы и звуки и прочее и прочее, что предлагается актерам принять во внимание при их творчестве»* (К.С. Станиславский).

Предлагаемые обстоятельства, окружающие сценическое действие, возникают, когда мы ставим перед участниками вопросы (Кто? Когда? Где? Почему? Как?), направляя их воображение на такое создание окружающей жизни и обоснование своих действий, какое возможно в действительности, логично, последовательно и правдоподобно.

«Если бы» всегда начинает творчество, *«предлагаемые обстоятельства»* развивают его» (К.С. Станиславский).

– Хорошо ли вы представляете себе котенка в ваших руках? Расскажите, какой он, какого цвета его шерстка. Рассказывая, действуйте, играйте с ним.

– Почему вы передаете котенка? У каждого должна быть своя причина и своя цель.

Не зная цели действия, нельзя действовать.

«Это не книга». По конвейеру пускается какая-нибудь книга. Что она обозначает, придумывает каждый учащийся:

– Это шляпа.

– Это змея.

– Это торт.

– Это мина.

– Это клетка с канарейкой.

Получив названный предмет, ученик соответственно действует с ним, тренирует память чувствований, а затем передает соседу, придумывая и объявляя другое обозначение предмета.

Одна из главных задач педагога на этом этапе обучения – воспитать в учениках вкус к подробной и тщательной, увлеченной деятельности воображения по созданию предлагаемых обстоятельств упражнения, этюда, роли. Формально составленные предлагаемые обстоятельства не дают никакой пищи для воображения, для оправдания и желания действовать. Если они составлены только умом, то их надо оживить воспоминаниями из собственной жизни, сделать важными для себя, интересными, найти способ увлечься ими.

«Если Вы сказали слово и проделали что-либо на сцене механически, не зная, кто вы, откуда вы пришли, зачем, что вам нужно, куда пойдете отсюда и что там будете делать – вы действовали без воображения, и этот кусочек вашего пребывания на сцене, мал он или велик, не был для вас правдой – вы действовали как заведенная машина, как автомат» (К.С. Станиславский).

«Новичок в классе». (вариант «Белая ворона»). Выбирается «Белая ворона», и каждый из участников определяет свою линию поведения с ней. Затем начинается «урок», и каждый старается выразить выбранную им линию через общение с «вороной». Руководитель в этом упражнении играет роль учителя.

«Знакомство в метро». Участники разбиваются по парам и придумывают этюд на тему «Знакомство». Не обязательно это должно быть метро. Метро здесь взято только потому, что это место вынужденного и достаточно долгого пребывания незнакомых людей вместе и зачастую в весьма неудобном и близком контакте. Но это может быть и школьный вечер отдыха, и очередь за кефиром, и библиотека и т.д. Самое главное здесь – период до первого слова. Как увидели друг друга? Как поняли, что оба хотят этого знакомства? Как решились на первый шаг? И т.д.

«Очередь». Очередь в школьной столовой за булочкой. Каждый из участников выбирает себе какое-то действие в очереди: кто-то завязывает шнурок, кто-то лезет без очереди, кто-то обсуждает с соседом прошедшую контрольную, на кого-то покрикивает буфетчица и т.д. Особенность этого этюда в том, что всем некогда. Во втором варианте поменяйте пред-

лагаемые условия: очередь за молоком в каникулы. И сравните насколько иной будет атмосфера общения.

«Оправдание позы». По знаку руководителя принимается произвольная поза. Затем убирается излишнее напряжение, и поза оправдывается. Участник рассказывает о тех предлагаемых обстоятельствах, которыми окружено его действие. Например, по знаку преподавателя я принял позу – вытянул вперед руку. Оправдал тем, что хочу позвонить в звонок своей квартиры. Затем, не меняя позы, создаю обстоятельства, с которыми может быть связано это действие: вернулся из летнего лагеря, звоню, никто не отвечает – значит, родители на даче. Как же мне попасть домой? Решаю зайти к другу, который живет в этом же доме.

«Оправдание места действия». Руководитель спрашивает участника «Где ты сейчас находишься?». Он называет какое-нибудь место действия (например, в парке). «Рассказывай, как ты сюда попал». Участник оправдывает и подробно рассказывает причину и обстоятельства своего прихода в парк.

«Свяжи этюд». Даются три ничем не связанных между собой предмета, например, чемодан, иголка, лампочка. Надо на них построить этюд.

9. ОЦЕНКА ФАКТА

«Письмо». Участники разбиваются по парам. Все пары получают одно и то же задание: вы получили известие. Один известие принимает, другой его приносит. Разница заданий в том, какое известие: ожидаемое, неожиданное, радостное, грустное, конкретное (повестка в военкомат, приглашение на свадьбу и т.п.). Может быть, известие абстрактное (страшно вскрыть конверт, неизвестно, что там; хочется поскорее открыть,

любопытно, что там, но нечем), комбинация этих вариантов.

«Ожидание». Каждому участнику предлагается сыграть ожидание нескольких абсолютно разных вещей, например: друга, поезда, пули. Остальные по этюду должны понять, когда какое ожидание было. Сам же участник с помощью руководителя должен проследить, как менялось его внутреннее состояние в зависимости от объекта ожидания.

10. СЦЕНИЧЕСКОЕ ОБЩЕНИЕ

«Прежде чем принять решение, человек до последней степени активно действует внутри себя, в своем воображении: он видит внутренним зрением, что и как может произойти, он мысленно выполняет намечаемые действия. Мало того, артист физически чувствует то, о чем думает, и едва сдерживает в себе внутренние позывы к действию, стремящиеся к внешнему воплощению внутренней жизни», – пишет К.С. Станиславский.

«В этюдах, где участвуют более чем один, не вводите условием «физическое действие по памяти», – советует Е.Б. Вахтангов. Иначе говоря, в них нужно пользоваться настоящими или бутафорскими предметами.

Если этюд не получился, *«дело в большинстве случаев ясно – то актер не чувствует объекта, то не понимает задачи органически, то напряжен и т. д.»*, – говорил Е.Б. Вахтангов.

«На экзамене». Экзамен по математике. Преподаватель за столом. Экзаменующиеся сидят поодиночке, и их парты отставлены далеко друг от друга. Остались только три девушки. Две решили задачу, но задерживаются нарочно, потому что третья, их подруга, явно не может решить задачи. Они пробуют подбросить ей шпаргалку, но та желает решить задачу самостоятельно, не прибегая к обману. Наконец, задача решена самостоятельно. (Оправдание молчания — обстановка экзамена).

«У телефонной будки». Девушка болтает по телефону в будке телефона-автомата. Подбегает молодой человек. Ему надо срочно позвонить по телефону, и он с нетерпением ждет, когда пройдут положенные три минуты разговора. Затем начинает стучать в дверь будки. Девушка увлечена разговором и возмущена его вмешательством. Молодой человек теряет терпение и требует прекратить разговор. Девушке приходится уступить его требованию.

«Переезд на новую квартиру». Ребенок спит. Родители переезжают на новую квар-

тиру. Пришла машина, и начинается осторожный вынос вещей, очень тихо, молча, чтобы не разбудить ребенка. Почти все вещи вынесены, и родители прощаются со старой квартирой. Затем осторожно уносят спящего ребенка.

«В читальном зале». Читальный зал библиотеки. За столом занимаются две девушки. Входит молодой человек, знакомый одной из девушек, и садится за этот же стол. Девушка на него обижена и намеренно его «не видит». Молодой человек растерян и пытается привлечь ее внимание, но это ему не удается. Подруга незаметно наблюдает за обоими. Молодой человек пишет записку, кладет ее перед обиженной девушкой и выходит из зала. Девушка не хочет читать записку, но подруга заставляет ее прочесть и уговаривает (без слов) выслушать объяснения молодого человека. Девушка идет к нему для решительного объяснения.

«Туфли». Две подруги поссорились. Одна подруга, читая книгу, готовится к зачету. Вторая прибегает, она очень торопится, осталось мало времени, а у нее билет в театр. В спешке сборов вторая ломает каблук и не может уйти. Первая сжалилась над ней и молча отдала свои выходные туфли. Примирение состоялось, и довольная студентка умчалась в театр.

«Карикатура». Три молодых художника срисовывают в классе голову Аполлона. Преподаватель наблюдает за их работой и изредка что-то поправляет в рисунке. Затем садится за столик и читает книгу. Один из учащихся начинает рисовать карикатуру на преподавателя. Другой замечает, что его товарищ нарисовал карикатуру, и просит показать ее ему.

«Ссора». В учебном лагере два товарища поссорились и не разговаривают. Один из них возвращается и начинает заниматься. Ему нужна книга, которая есть у соседа по комнате. После некоторого колебания он ее берет и начинает читать, вынув вложенный в нее листок. Слышны шаги соседа. Он быстро кладет книгу

на место, не успев вложить листок, и ложится на кровать, делая вид, что уснул. Сосед видит, что из книги вынут листок. Он понимает, что книга нужна первому для занятий, кладет ее на стол и уходит. Первый, незаметно наблюдавший за соседом, берет книгу и, когда сосед возвращается, мирится с ним.

Примечание. В этюдах, где встречается ссора и примирение, участники довольно часто упускают момент выяснения, насколько обе стороны готовы к ликвидации ссоры! Обычно это длительный процесс, в котором надо многое в себе преодолеть, почувствовать свою неправоту и найти повод к примирению.

«Новый финал». Участники разбиваются на несколько групп. Каждая берет какой-то очень известный сюжет и пробует сделать другой финал. Причем сыграть его так, чтобы казалось, что ничего нового нет. Этот этюд необходим для того, чтобы актерам было легче отказываться от стереотипов и свободнее идти на новые нетривиальные решения там, где, казалось бы, все уже сто раз известно.

В профессии артиста этюд – *«средство вспомнить жизнь»* (К.С. Станиславский). Через этюд тренируется актерская природа в разнообразных сценических ситуациях жизни в роли. Но особое значение этюда в том, что он – средство самовоспитания артиста.

«...Есть и другая, не менее важная польза в работе по созданию и исправлению самостоятельных этюдов. Во время нее, на самой практике, естественно, незаметно происходит изучение творческих законов органической природы и приемов психотехники» (К.С. Станиславский).

Этюд – это самостоятельный поиск ответственной линии поведения в заданных (придуманных) обстоятельствах.

В педагогике дополнительного образования – это привитие учащимся таких качеств, как самостоятельность, ответственность, трудолюбивость.

В учебном процессе этюд – это:

1. средство «вспомнить жизнь» и на основе

этого создать правду сценической жизни;

2. средство постижения творческих законов органической природы и приемов психотехники;
3. средство обучения, постижение основ профессии, погружение в предлагаемые обстоятельства, освоение понятия «действие» и событие;
4. средство проявления творческой инициативы и самостоятельности.

Одиночный этюд – несколько расширенное упражнение на освоение простейшей жизненной ситуации (с определенной целью открыть дверь или переставить мебель). Используется, когда нужно освоить (понять и почувствовать) логику и последовательность малых физических действий в их непрерывной цепочке;

Одиночный этюд вырастает из упражнений на эмоциональные воспоминания, на физическое самочувствие;

Одиночный или парный этюд на действие с воображаемыми предметами нужен для воспитания чувства непрерывности, логически развивающегося действия.

Парные этюды делятся на:

а) Этюды на органическое молчание.

Актеры взаимодействуют на сцене без возможности говорить. Невозможность говорить обеспечивается местом действия: читальный зал библиотеки, по разные стороны магазинной витрины, начальный период знакомства, шум на станции или в вагоне метро, зрительный зал театра, кинотеатра;

б) Этюды на взаимодействие с импровизированным текстом. Актеры взаимодействуют, используя все возможные средства для разрешения конфликтной ситуации, определенной предлагаемыми обстоятельствами (слова, поступки, эмоциональные проявления).

Этюды типа «Цирк», «Зоопарк», имитация исполнительской манеры известных эстрадных певцов выявляют острую характерность и воспитывают актерскую смелость.

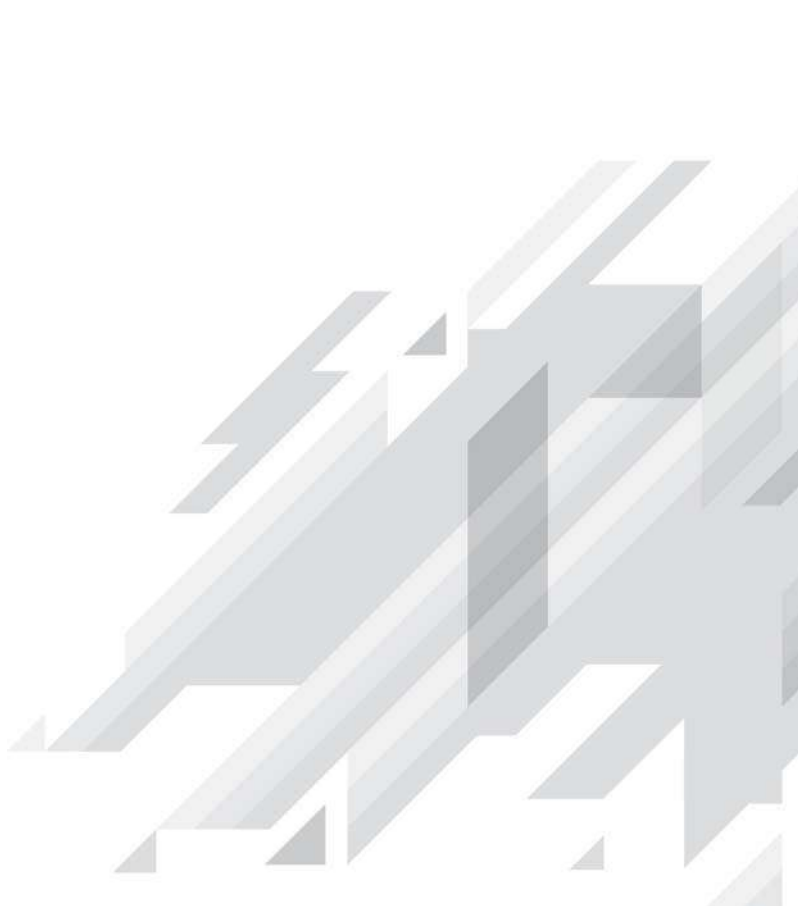
ЛИТЕРАТУРА

1. Вахтангов Е.Б. Записки, письма, статьи. – М.: «Искусство», 1939.
2. Захава Б.Е. Мастерство актера и режиссера: учебное пособие / Б.Е. Захава; под редакцией П.Е. Любимцева. – 10-е изд., – СПб.: «Планета музыки», 2019.
3. Захава Б.Е. Современники. Вахтангов. Мейерхольд: учебное пособие / Б.Е. Захава; под редакцией Любимцева П. – 4-е изд., – СПб.: «Планета музыки», 2019.
4. Любимцев П.Е. Вахтангов продолжается! Щукинская школа вчера и сегодня. М.: Навона, 2017.
5. Любимцев П.Е. Актерское мастерство. /Рабочая программа учебной дисциплины для студентов очной формы обучения актерского факультета/. М.: Театральный институт имени Бориса Щукина, 2013.
6. Станиславский К.С., Гиппиус С.В. Полный курс актерского мастерства (сборник). М.: «Издательство АСТ», 2017.
7. Станиславский К.С. Собрание сочинений (I – II том). – М.: «Искусство», 1988.
8. Станиславский К.С. Режиссура и актерское мастерство. Избранные работы / К.С. Станиславский. — М.: «Юрайт», 2019.
9. Театр. Актер. Режиссер. Краткий словарь терминов и понятий: учебное пособие / составитель А. Савина. —3-е изд., – СПб.: «Планета музыки», 2019.
10. Шихматов Л.М., Львова В.К. Сценические этюды: Учебное пособие /Под ред. М.П. Семакова. – 6-е изд., стер. – СПб.: «Лань»; «Планета музыки», 2014.
11. Копылова Е.Е. Все об этюде и этюдном методе. 2008.
URL: <https://proshkolu.ru/user/kopylovaEE/file/177707/>

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ,
ПРАКТИКУМ

А.М. Бруссер, С.М. Высоковская, М.Г. Силина

КУЛЬТУРА И ТЕХНИКА РЕЧИ



*«...учиться на сцене смотреть
и видеть, слушать и слышать».*

К.С. Станиславский

ВВЕДЕНИЕ

Речь человека – это его визитная карточка, его портрет. Стоит человеку заговорить, как мы практически знаем его биографию и можем сделать выводы о характере, настроении, здоровье, возрасте, месте рождения, социальном происхождении, уровне образования и культуры, личностных качествах человека. Ораторские способности во все времена высоко ценились в обществе и способствовали успеху их обладателей.

В современном обществе большое внимание уделяется правильной, красивой гра-

мотной речи (проводить презентацию, выступать на форуме и даже вести блог).

Для педагогов хорошая речь – это главное средство воздействия!

Выразительный, красивый голос, внятная правильная дикция, владение законами логики речи и нормами литературного произношения – важнейшие профессиональные технические навыки речи, которыми необходимо овладеть в современном мире. В данном методическом пособии представлены упражнения, игры, задания по сценической речи.

ВОЗРАСТНЫЕ И ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ

В работе с детьми и подростками необходимо уделять особое внимание адаптации упражнений под разные возрастные категории школьников (с учетом психологических особенностей конкретного ученика и группы в целом), контролю над правильным выполнением упражнений, внимательно следить за темпо-ритмом занятия. Все это связано с пониманием целесообразности каждого отдельно взятого упражнения и перспективы всего учебного процесса.

МЛАДШИЙ ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ 7-11 ЛЕТ

Блок упражнений по артикуляции и дикции в этой возрастной категории рекомендуется сделать основным.

Исходя из особенностей детей младшего школьного возраста (активность, рассеянное внимание, бурная фантазия и воображение), необходимы упражнения, в которых дети подключают к работе речевого аппарата все тело.

Такие практики переводят энергетическую активность в творческое русло. Это могут быть приседания, игра с мячом, бег, ритмические игры. Например, удар теннисного мяча в пол или бросок в руки другого ребенка, бег по залу в сочетании с активными выдохами на «пф», счет с приседаниями (**присел – встал – сказал РАЗ, присел – встал – сказал ДВА и т.д.**). Возможно начинать занятия с одной мизансцены (например, круг) и индивидуального звучания каждого ребенка. Например, один участник произносит звук, звукосочетание, чистоговорку, и все в кругу должны за ним повторить. В этот момент ребенок становится как бы дирижером и управляет всей группой. Такие упражнения активно включают внимание в начале занятия.

ДЫХАНИЕ

Упражнения на развитие дыхания давать через образ и фантазию:

- Основы правильного дыхания (например, у вас в животе цветок, мяч и т.п.)
- Упражнения на «теплый» и «холодный» выдох (сдувать пылинки, пушинки, согреть партнера, оттаивать застывшее стекло или рисовать на нем рисунки)
- Упражнения на дыхание лежа (поднимать ноги в положение «Шлагбаум» и не пропускать других детей или конкретного партнера)

АРТИКУЛЯЦИЯ

Обращать внимание на:

- Обособленность движений (занимаемся развитием мышц языка, а губы и нижняя челюсть находятся в покое)
- Медленный темп. Он увеличивает нагрузку на мышцы и делает упражнение более эффективным



- Координацию движений и покой всех частей речевого аппарата
- Соединение координации и моторики (использовать предметы-мячики, игрушки-мнушки, кольца су-джок и т.д.)

В итоге работы с артикуляционным блоком можно использовать упражнения под музыку.

ДИКЦИЯ

Обращать внимание на:

- Медленный темп упражнений (тексты скороговорок сначала читать медленно и только после четкого внятного произношения прибавлять скорость)
- Внятное произношение всех необходимых звуков (не проглатывать звуки, слоги, согласный в конце слова)
- Ритмические вариации (скороговорки в диалогах с различным словесным действием – убедить, заинтересовать, посмеяться над кем-то и т.п.)
- Многократное повторение, которое должно перевести количество в качество

ГОЛОС

Упражнения на развитие голоса для этого возраста нецелесообразны.

Финальным материалом может быть кол-

лективно рассказанная сказка с вкраплением дикционных и дыхательных упражнений, а также детские стихи в хоровом и индивидуальном варианте.

СРЕДНИЙ ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ 11-13 ЛЕТ (5-7 КЛАССЫ)

У подростков в среднем школьном возрасте происходит переход от незрелости к начальному этапу зрелости. Он затрагивает весь организм ребенка: физиологическую, интеллектуальную и нравственную стороны. Именно в этом возрасте формируется характер ученика, происходит перестройка психофизического аппарата, ломка сложившихся форм взаимоотношений со взрослыми и сверстниками. Если говорить про мыслительный процесс подростка, необходимо отметить, что происходит неосознанное развитие абстрактного мышления, хотя и наглядные (конкретно – образные) компоненты сохраняются. Это связано с тем, что влияние чувств на подростка происходит гораздо сильнее, нежели восприятие им книг и учителей.

Важно, чтобы ученик на занятиях ощущал успех, чувствовал, что у него получается, тогда будет постоянная заинтересованность в дальнейшем освоении процесса обучения. Ни в коем случае нельзя натаскивать подростков на определенный результат.

Педагогам предлагается определенная форма подачи того или иного упражнения в процессе воспитания и обучения детей 11-13 лет.

Исходя из особенностей детей (активность, бурная фантазия и воображение, зарождающиеся комплексы и неуверенность, сомнение в признанных авторитетах, любознательность), занятия становятся более структурированными. Педагог больше внимания уделяет дисциплине. Важно максимально емко и компактно объяснять задачи

упражнения и тем самым стремиться к осознанности на занятиях. Отвечать на вопросы и быть заинтересованным в положительном результате. Дети-подростки должны понимать и чувствовать авторитет педагога, доверять его знаниям и умениям, которые он может частично делегировать (доверить кому-то из детей провести конкретное упражнение или фрагмент разминки). Игровая форма занятий остается, но игры меняются в соответствии с возрастными интересами.

ДЫХАНИЕ

Обращать внимание на:

- Соединение дыхания и движения (например, гусиный шаг, пол горит, ритмические шаги, координация движений и т.п.)
- Многократное повторение одной технической задачи с разными вариантами образов (например, фиксированный выдох на Ф – задуваю свечу, отгоняю комаров, рисую портрет и т.п.)
- Активизацию коммуникативных навыков через речевые упражнения (например, парные упражнения – согреть дыханием партнера, перебросить воображаемые мячики и т.п.)

Артикуляция.

Обращать внимание на:

- Обособленность движений (занимаемся развитием мышц языка, а губы и нижняя челюсть находятся в покое)

- Медленный темп. Он увеличивает нагрузку на мышцы и делает упражнение более эффективным;

- Координацию движений и покой всех частей речевого аппарата

- Координацию работы мышц речевого аппарата с жестами и мимикой (например, движение языка противоположно движению и темпу движения рук, плюс к этому движение зрачков и т.п.)

ДИКЦИЯ. *Обращать внимание на:*

- Активизацию коммуникативных навыков через речевые упражнения

(например: давать творческие парные задания – диалог из простых и сложных звуко сочетаний)

- Ритмические вариации в ускоренном темпе (скороговорки в диалогах, с различным словесным действием – убедить, заинтересовать, посмеяться над кем-то и т.п.)

ГОЛОС

Упражнения на развитие голоса для этого возраста нецелесообразны.

Финальным материалом могут быть индивидуальные стихи и парные этюды с использованием упражнений по дикции и дыханию.

СРЕДНИЙ ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ 13-15 ЛЕТ (7-9 КЛАССЫ)

Подростков в этот период отличает пик эмоциональной неуравновешенности. Настроение подвержено серьезным перепадам (от веселья к депрессии). Происходит снижение самооценки; борьба за самостоятельность; переутомление и, соответственно, снижение внимания. Ребята не хотят слушать никаких советов; не приходят вовремя; не хотят учиться. Они обидчивы и упрямы.

Основное направление интересов – это общение со сверстниками и осмысление того, каким видят подростка его одноклассники. Однако именно общение со взрослым является для подростка скрытым желанием, так как именно через «общение на равных» повышается самооценка подростка и его роль в коллективе.

Педагогу придется проводить много индивидуальных бесед с ребятами. Необходимо в процессе обучения смягчать требования, если есть ощущение внутреннего протеста у учащегося. Важно предоставлять право выбора уче-

нику, не требовать, не критиковать, а наоборот всячески поощрять. Ни в коем случае нельзя позволять занижать оценки за обучение, игнорировать или легкомысленно относиться к успехам учеников, обобщать в негативном смысле и переносить настроение на личность подростка в присутствии коллектива.

Дети 7-9 классов становятся более самостоятельными. Нужно исходить из особенностей школьников этого возраста. Происходит продолжение становления личности; актуализация отношений между мальчиками и девочками; понимание личной ответственности; проявление психологической неустойчивости, ранимости и в то же время независимости. По этой причине ребята часто становятся дерзкими, и их высказывания сложно поддаются социальному нормированию. Педагог должен проявить чуткость и внимание к мнению учащихся, объяснять и обосновывать свою позицию, заинтересовывать и мотивировать на занятия речью.

Рекомендуется выявлять лидеров в группе, налаживать с ними отношения и привлекать к «мозговому штурму» – придумыванию новых упражнений на заданную тему с

точно сформулированными техническими заданиями. При этом важно обеспечивать психологическую поддержку всем участникам занятия.

ДЫХАНИЕ

- Работать со всеми предыдущими блоками, но подключать больше ритмических составляющих
- Создание «дыхательно-ритмического оркестра»

АРТИКУЛЯЦИЯ

- В этом возрасте необходимо требовать четкого и внятного выполнения всех данных артикуляционных упражнений
- Можно попробовать упражнение «оркестр» (когда один участник дирижирует всеми)
- Артикуляционные парные этюды под музыку, в которых не нужно ограничивать фантазию учащихся, но при этом максимально контролировать внятность упражнений

ДИКЦИЯ

- Звукосочетания усложняются и плавно переходят в сложно выговариваемые слова и фразы

- Активная работа с мячом

- Индивидуальное дикционное проявление в различных темпо-ритмических рисунках (например, один участник показывает сложное звукосочетание по всей линейке гласных звуков, а остальные дети его хором повторяют)

- Активное использование словесного действия

- Проводить дикционное состязание между мальчиками и девочками

- Чистоговорки можно складывать в многоговорки (рассказ из специально подобранных слов), объединенные общей темой

Финальным материалом может стать коллективный рассказ по литературному материалу или поэтическая композиция на актуальные темы.

СТАРШИЙ ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ 15-17 ЛЕТ (10-11 КЛАССЫ)

Главное отличие старшеклассников (10-11 классы) заключается в выборе жизненных ценностей. Это и желание выбрать определенную позицию взрослого человека и осознать себя в обществе, найти свое место, понять свое назначение. Это постоянный поиск своих мировоззренческих заключений. Поэтому важно, чтобы молодые люди понимали, что смысл жизни не только внутри себя, но и в окружающем нас мире.

В этом возрасте остро стоит вопрос открытия своего внутреннего мира и своей исключительности. Основной вид деятельности – личностное общение, так как заканчивается процесс полового созревания.

Особенностями возраста можно считать: завершение физического развития организма, сформированность умственных способностей, развитие самосознания, выбор профессии, формирование взаимных отношений между полами. Педагогу придется работать с уже сформированными молодыми людьми, которым необходима квалифицированная помощь в поиске себя, своих ценностей, смысла жизни. Принцип общения в процессе обучения необходимо выстраивать абсолютно на равных, с взаимным уважением друг к другу.

Вполне могут присутствовать дружественные отношения, но ни в коем случае не панибратство. Ученик всегда должен помнить и осознавать, что роль педагога – основополагающая, и его деятельность направлена на личностное развитие ученика. В процессе занятий для создания дружественной и позитивной атмосферы преподаватель может организовывать экскурсии по городу, выезды в интересные исторические места. Это также поможет культурному развитию старшеклассников.



ДЫХАНИЕ

Важно объяснить связь дыхания, длинной фразы и голосового посыла. Значение работы диафрагмы можно объяснить старшеклассникам.

Включать в работу и чередовать упражнения с разными видами голосовых атак (мягкая, твердая, предыхательная). Проговорить варианты предлагаемых обстоятельств использования голосовых атак.

Также можно по усмотрению педагога включить в работу дыхательную гимнастику по методике Стрельниковой, но только как дополнение, альтернативную гимнастику, и обязательно с удобным для группы темпом. Основа парадоксальной гимнастики А.Н. Стрельниковой – резкий, короткий, глубокий вдох с открытым ртом.

Артикуляция

Подростки старшего возраста, в отличие от детей, понимают, что все ощущения после правильно выполненной артикуляционной разминки ведут их к четкой и внятной речи. А внятная речь – это их возможный бонус при защите проекта или устного ответа на экзамене.

Тут можно построить жесткую схему сродни фитнесу и физкультуре (время/счет). Артикуляцию можно использовать в любой предложенной форме.

ДИКЦИЯ

Основная задача блока – закрепить правильно найденные звуки и научить подростков говорить отчетливо, ясно. Бороться с небрежной речью. Возможно использование знаний по орфоэпии (например, варианты ударений). Важно индивидуальное звучание. Можно предложить каждому обучающемуся придумать свою многоговорку.

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ

Соотношение общего количества часов и целевых установок обучения помогает педагогу реализовать учебную программу в полном объеме.

«Педагог являет собою пример для подражания» – эта формула накладывает на каждого из педагогов определенные обязательства. Внутренняя и внешняя дисциплина, искренняя заинтересованность в процессе обучения, понимание гуманности всей педагогической деятельности, уважение к обучающемуся – вот важнейшие составляющие организации учебного процесса.

Создание творческой рабочей атмосферы возможно при ежедневном воспитании отношения обучающихся к занятиям. В этом помогут конкретные требования:

- не опаздывать на занятия, объясняя это тем, что опоздавший не только сам пропускает начальный этап разминки, являющийся важным моментом концентрации группового и индивидуального внимания, но и отвлекает своим приходом остальных школьников и педагога
- необходимо с первых же занятий наличие отдельной тетради у каждого обучающегося для записи упражнений и текстов. Эта тетрадь будет содержать

ГОЛОС

Работу с голосом можно начинать с мягкого вибрационного массажа или упражнений на полу, а затем работать на материале стихотворений с использованием сонорных звуков. Возможно использовать упражнения на посыл и словесное действие (позвать, остановить), а также работать с прозаической/стихотворной литературой или над материалом в связке с предметом «мастерство актера».

все основные этапы обучения и может пригодиться в дальнейшем

- приходить заранее и готовить класс/аудиторию к занятиям
 - иметь при себе зеркало для контроля артикуляционных и дикционных упражнений
 - приходить на занятия подготовленным и заниматься самодисциплиной
-

Каждое конкретное занятие является звеном общего учебного процесса. При подготовке к занятиям целесообразно создать «картотеку упражнений» – это специальные небольшие карточки, на которых делают записи в следующем порядке:

- **название упражнения**
- **источник**
- **описание**
- **педагогическая цель**
- **дополнительные задачи**
- **возможные ошибки обучающегося**
- **возможность развития и комбинирования упражнений**

Отбор и распределение упражнений по принципу «от простого к сложному» позволяют на начальном этапе не запоминать



необходимые упражнения, а использовать приготовленный дома вариант «пасьянса».

Наблюдения показывают, что со временем, приобретая опыт, педагог оставляет из огромного количества разнообразных упражнений ограниченное число результативных методически точных упражнений, которые могут варьироваться, дополняться или комбинироваться в зависимости от индивидуальности группы или конкретного обучающегося.

Упражнение состоит из нескольких этапов:

1) определение целей и условий выполнения, методические рекомендации

ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ, ЗАДАНИЙ, ИГР

При выполнении упражнений, заданий, игр надо соблюдать следующие правила:

1. Вера в предлагаемые обстоятельства.

2. Быть серьезным при исполнении заданий.

3. Внимательно и благожелательно относиться к тому, что делают другие.

Каждый педагог выбирает упражнения, представленные в этом пособии, по своему усмотрению. Игровые упражнения нужно менять, чтобы у детей не пропал интерес к ним. При выборе упражнений нужно также учи-



2) педагогический показ

3) просмотр упражнения

4) комплексный контроль и корректировка

Только в результате поэтапного индивидуального контроля (*объяснил – показал; посмотрел – уточнил – показал; посмотрел – сделал замечание – показал; посмотрел – показал ошибку – показал правильный вариант*) можно добиться максимальной эффективности в освоении того или иного упражнения.

тывать поставленную задачу на конкретное занятие. Если вы проводите разминку перед репетицией, то она не должна превышать 15-25 минут (в зависимости от возраста детей). Все этюды на первом году обучения желательно проводить без слов. Чтобы дети учились действовать, а не прятаться за текст. Образовательный процесс в группе выстраивается с учетом психофизических и возрастных особенностей обучающихся.

Познакомьте детей с основными принципами поведения на сцене: **«я виден, я слышен, я никому не мешаю»**. Дети должны

знать, что в зрительном зале на спектакле могут быть разные люди, в том числе слабослышащие. Значит, наши действия, движения, пластика должны быть очень выразительными,

КУЛЬТУРА И ТЕХНИКА РЕЧИ

ДЫХАНИЕ, ДИКЦИЯ, ГОЛОС, ОРФОЭПИЯ – это разделы техники речи, имеющие тесные взаимные связи. Невозможно заниматься только **ДИКЦИЕЙ**, или работать только над **ГОЛОСОМ**, и при этом не владеть правильным **ДЫХАНИЕМ**.

Вялое дыхание влечет за собой недостаточность работы артикуляционного аппарата, сбой ритма речи. Чрезмерное напряжение дыхательных мышц приводит к перенапряжению гортани, зажиму челюсти и мимической мускулатуры. Только сбалансированное, натренированное речевое дыхание помогает развитию и укреплению голосовых возможностей, ясности каждого говорящего.

Правильное **ДЫХАНИЕ** и хорошо разработанные мышцы артикуляционного аппарата

чтобы человек понял по ним суть спектакля. Также в зале могут быть слабовидящие или незрячие, поэтому наша речь должна быть четкой, громкой, богатой интонациями.

обеспечивают звучание голоса и беспрепятственное произнесение гласных и согласных звуков. Для русского языка потеря гласных недопустима – их намного меньше, чем согласных. На гласных строится мелодика языка. А согласные – это форма слова, умение говорить согласными доказывает наличие отработанной **ДИКЦИИ**.

По данному разделу в методическом пособии представлены следующие темы:

1. *Осанка и свобода мышц*
2. *Дыхание*
3. *Резонаторы. Закрытое звучание*
4. *Открытое звучание*
5. *Развитие диапазонного звучания*
6. *Артикуляционная гимнастика*
7. *Дикция*
8. *Орфоэпия*

ТЕМА I

ОСАНКА И СВОБОДА

Прежде чем начать занятия, нужно обязательно проверить осанку и свободу мышц тела. Правильная осанка создает благоприятные условия для функционирования внутренних органов. Любое ее изменение отражается в первую очередь на позвоночнике и грудной клетке и, соответственно, затрудняет работу органов дыхания. Правильная осанка и сбалансированное дыхание взаимосвязаны.

В процессе закрепления правильной осанки развиваются мышцы дыхательно-голосовой опоры. Занимаясь дыхательными упражнениями, мы помогаем формированию правильной осанки. Для того, чтобы почувствовать состояние мышечной свободы,

нужно затрачивать ровно столько энергии, сколько необходимо.

Цель занятий – снять излишнее напряжение с мышц рук, ног, шейно-плечевого отдела, позвоночника и подготовить тело к дальнейшим упражнениям по дыханию и голосообразованию.

Для этого попеременно расслабляйте и напрягайте разные группы мышц. Такое чередование поможет помочь найти то комфортное состояние тела, которое является основой любого удачного публичного выступления.

Если человек свободен, в силу вступаю такие его природные качества как обаяние и заразительность (необходимые условия успешной коммуникации).

УПРАЖНЕНИЯ

1 «Потягивание»

Потянитесь в разные стороны, позевайте. Не демонстрируйте, делайте это с удовольствием, ощутите мышцы своего тела.

2 «Разогрев»

Активными вращательными движениями ладоней массируйте шею, плечи, от плеча к локтю, локоть, от локтя к кисти, кисть; грудную клетку, диафрагму, брюшной пресс; межреберные мышцы, мышцы спины и ноги; от стопы до колена, колено, от колена до паха.

! Следите за свободой шейно-плечевого отдела, не тяните подбородок вверх. Стремитесь создать в теле ощущение натянутой струны «стопа – макушка».

3 «Макушка»

Стопы параллельны, ягодицы подтянуты, руки свободны, плечи опущены, взгляд на уровне глаз, потянитесь макушкой вверх. Зафиксируйте это положение, затем расслабитесь. Повторите упражнение 3-5 раз.

4 «Растяжка»

Раздвиньте пространство вокруг себя по горизонтали, по вертикали, по диагонали!

Горизонталь – «копчик-ладони»

Вертикаль – «стопы-ладони»

Диагональ – «ладонь-ладонь»



Мышцы брюшного пресса находятся под диафрагмой и связывают верхнюю и нижнюю части тела. Они давят на диафрагму, которая в свою очередь растягивается и раздвигает межреберные мышцы. Диафрагма автоматически связана с гладкой мускулатурой трахеи, бронхов и гортанью. Существует зависимость: чем больше тонус диафрагмы, тем свободнее проявляют себя остальные мышцы голосоречевого аппарата.

При выдохе мышцы живота подтягиваются. Фиксируем это положение, а затем расслабляем мышцы живота при сомкнутых губах и расслабленной челюсти – происходит самопроизвольный вдох носом.

При активно расслабленных мышцах живота (вдох) диафрагма находится в тонусе, и это является достаточным условием для всех прочих расслаблений: губ, челюсти, языка.

УПРАЖНЕНИЯ

5 Проверка мышц дыхательно-голосовой опоры

1 ДИАФРАГМА

Проверяем мышцы дыхательно-голосовой опоры.

На счет раз – подтяните диафрагму к позвоночнику.

На счет два – зафиксируйте это положение.

На счет три – расслабьте диафрагму.

! Соедините с дыханием

На счет раз – выдох.

На счет два – задержка дыхания.

На счет три – вдох.



2 ПРЕСС

Проверяем мышцы брюшного пресса

На счет раз – подтяните мышцы к позвоночнику.

На счет два – зафиксируйте это положение.

На счет три – расслабьте мышцы.

! Соедините с дыханием

На счет раз – выдох.

На счет два – задержка дыхания.

На счет три – вдох.

3 ПЯТАЯ ТОЧКА (ЯГОДИЦЫ)

Проверяем мышцы ягодиц.

На счет раз – подтяните мышцы.

На счет два – зафиксируйте это положение.

На счет три – расслабьте мышцы.

Прежде всего, важно освоить носовое дыхание. Нос устроен таким образом, что холодный воздух, прежде чем попасть в легкие, очищается и согревается.

6 «Нос-нос»

На счет раз: закройте пальцем правой руки правую ноздрю – вдох.

На счет два: фиксируем положение (задержка дыхания) – смена руки.

На счет три: пальцем левой руки закройте левую ноздрю – выдох.

! Следите за тем, чтобы плечи не поднимались. Направьте внимание на крылья носа. Повторяйте упражнение 3-5 раз.

7 «Нос-рот»

Исходное положение: корпус прямо, взгляд на уровне глаз.

На счет раз: пальцем правой руки зажмите правую ноздрю.

При этом сделайте поворот головы налево – вдох.

На счет два: фиксируем положение (задержка дыхания), опустите руку, поверните голову в исходное положение.

На счет три: выдох через рот, руки опущены.

! Повторите упражнение в другую сторону. Повторите упражнение 3-5 раз. Не торопитесь, старайтесь дышать в одном ритме.

8 «Крылья носа»

Положите пальцы рук у основания носа. На вдохе: ввинчивающими движениями проведите пальцами рук линии от основания носа до переносицы. Выдох на «Ф».

! Повторите упражнение 3-5 раз.

Следите за тем, чтобы при вдохе не поднимались плечи. Мышцы шеи свободны. Мышцы дыхательно-голосовой опоры активно работают. Губы собраны и активно выдыхают на «Ф». Теплый выдох согревает голосовые связки, снимает с них лишнее напряжение и поэтому активно используется в тренинге. Упражнение на теплый выдох рекомендуется многократно использовать на протяжении всего тренинга.

9 «Теплый выдох»

На счет раз: фиксированный выдох на «ПФ».

На счет два: вдох через нос.

На счет три: беззвучный, теплый выдох на «ХА».

Теплым дыханием разогреваем все суставы и мышцы тела.

! В упражнении принимает участие все тело, центр тяжести переносите с ноги на ногу. Рука повторяет направление выдоха. Челюсть свободна, рот широко открыт.

10 «Фиксированный выдох»

Выберите цель, зафиксируйте взглядом точку перед собой (нужно точно знать, с кем или с чем вы работаете).

На счет раз: выдох на «ПФ», как будто мышцы брюшного пресса связаны с выбранной вами точкой невидимой нитью. Притяните эту нить к себе, и тогда мышцы брюшного пресса подтянутся к позвоночнику, а выдох точно попадет в выбранную вами цель.

На счет два: пауза, зафиксируйте точное попадание выдоха в цель.

На счет три: мгновенно и плавно расслабьте мышцы живота!

При этом следите за тем, чтобы челюсть была расслаблена и губы сомкнуты, тогда и произойдет самопроизвольный вдох носом.

Итак, еще раз фиксируем точку, стараемся попасть дыханием в цель. При выдохе мышцы живота подтягиваются, фиксируем попадание, а затем расслабляем мышцы живота при сомкнутых губах и расслабленной челюсти – происходит самопроизвольный вдох.

Вариант № 1:

«Теплый» выдох, беззвучно (как будто согреваем руки на морозе).

Вариант № 2:

На счет раз – выдох на «ПФ».

На счет два – зафиксировали цель.

На счет три – расслабили мышцы живота при сомкнутых губах – вдох (1 раз) .

На счет раз – выдох на «Ш».

На счет два – зафиксировали цель.

На счет три – расслабили мышцы живота при сомкнутых губах – вдох (1 раз).

На счет раз – выдох на «С».

На счет два – зафиксировали цель.

На счет три – расслабили мышцы живота при сомкнутых губах – вдох (1 раз).

11 Ритмический рисунок

Данными упражнениями разрабатывается дыхательная мускулатура и тренируется ритмическое дыхание, которое способствует концентрации внимания и готовности к дальнейшей разминке.

Задайте хлопками ритм, например: (I U U) на одном выдохе, где (I) – длинный выдох, а (U) – короткий выдох.

Выполняйте данный ритмический рисунок через согласные звуки:

- *через «ПФ»: ПФ – пф, пф – фиксация дыхания и расслабление мышц живота (3 раза).*
- *через «Ш»: Ш – ш, ш – фиксация дыхания и расслабление мышц живота (3 раза).*
- *через «С»: С – с, с - фиксация дыхания и расслабление мышц живота (3 раза).*

! Между каждой ритмической группой обязательно расслабление мышц живота. Следите, чтобы при расслаблении мышц живота губы были сомкнуты, а челюсть расслаблена.

Меняйте ритмический рисунок, удлиняя выдох (т.е. увеличивая число коротких выдохов).

Например: U I U U или U U I U U или U I U U U U U.

Изменяйте ритмические рисунки. Если не возникает новых задач в упражнении, то тренировка не эффективна и бессмысленна.

12 «Полунаклон»

Выдох.

На счет раз: полунаклон корпуса, руки вытянуть вперед.

голова продолжает линию спины – вдох носом.

На счет два: фиксируем положение.

На счет три: медленно выпрямляемся в исходное положение,

раскрываем руки через верх, выдыхая на «ПФ», распределяя выдох на 8 счетов.

! Повторите упражнение 5-6 раз подряд, очень важно удерживать ритм дыхания.

13 «Приседание»

Выдох.

На счет раз: присядьте с поднятыми вверх руками – вдох носом.

На счет два: фиксируем положение.

На счет три: медленно поднимаемся в исходное положение,

раскрывая руки через стороны, выдыхая на «ПФ» и распределяя выдох на 12 счетов.

! Повторите упражнение 5-6 раз подряд, между упражнениями не делайте остановок, так как необходимо «поймать» свой ритм дыхания.

14 «Короткие выдохи»

Выдохи на «ПФ» без остановки, как будто вынимаем и собираем иголки впереди себя. Выполняя это упражнение, можно бежать по кругу или подпрыгивать на месте. Следите, чтобы упражнение выполнялось легко и ритмично.

15 «Свеча»

Представьте, что вы держите в руках зажженную свечу. Выдох-вдох.

На счет раз: выдох на «Ф» – наклоните пламя свечи параллельно полу.

Доберите воздух носом.

На счет два: резко погасите свечу, выдыхая на «Ф». Доберите воздух.

На счет три: одним дробным выдохом затушите 3 свечи,

доберите воздух и затушите 5 свечей.

! Следите за активной работой мышц дыхательно-голосовой опоры и за тем, чтобы в момент вдоха не поднимались плечи.

ТЕМА III РЕЗОНАТОРЫ И ЗАКРЫТОЕ ДЫХАНИЕ

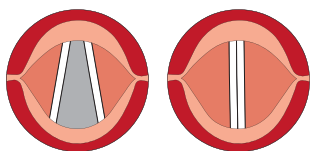
Голос дан человеку с рождения. Часто можно услышать вопросы: «Что такое поставленный голос? На что он поставлен? Как его поставить?».

Ответ простой – голос опирается на мышцы дыхательно-голосовой опоры (диафрагма, пресс, косые мышцы живота) и при правильном образовании укрепляется и становится более выносливым. Важно знать, что голосовые связки расположены в гортани в

виде двух складок. Они образуют звук в момент прохождения воздуха через голосовую щель.

Резонаторы – полости, увеличивающие полученный в результате колебания связок звук. К ним относятся: грудная клетка, небо, полость носа, зубы, лобные пазухи.

Звук имеет различные характеристики (высота, сила, тембр), которые можно развивать при помощи специальных упражнений.



16 «Поймать звук»

Принцип упражнения – от «раскрытых губ к сомкнутым губам».

Раскройте губы, как бы беззвучно артикулируя гласную «А». Сомкните губы со звуком «М». Почувствуйте на губах вибрации. Зафиксируйте это ощущение.

! Звук возникает только в момент смыкания губ. Помогайте себе движением руки.

17 «Вытянуть звук»

Данное упражнение является продолжением предыдущего.

Вытяните руки вперед и представьте, что вы захватили звук «М». Потяните его на себя.

! Звучание должно быть плавным и протяженным.

18 «Протяжный звон»

Проверьте свободу мышц шейно-плечевого отдела.

Медленным движением головы от плеча к плечу протяните закрытое звучание с сочетанием согласных звуков: «дн», «гн», «дл», «гл», «гм», «дм».

! Следите за тем, чтобы звучание было ровное, непрерывное.

19 «Вибрационный массаж»

Мягким постукиванием пальцев рук пробудите резонаторные зоны:

- лоб – (М),
- гайморовы пазухи – (М,Н,Л,Р)
- верхняя губа – (В)
- нижняя губа – (З)
- грудная клетка – (М)
- спина – (М)

! Почувствуйте и зафиксируйте вибрации в одной зоне, только после этого переходите к проверке другой зоны.

20 «Эскалатор»

По звуковой лестнице снизу вверх проверяйте звучание резонаторов от зоны к зоне (*грудь – нижняя губа, нижняя губа – верхняя губа, верхняя губа – гайморовы пазухи, гайморовы пазухи – лоб, лоб – темя*).

! Обратите внимание на правильность доборов воздуха.

Следите за активной работой мышц дыхательно-голосовой опоры.

21 «Алфавит согласных»

Проговорите согласные звуки по алфавиту в сочетании с гласной «А»:

ба, ва, га, да, жа, за, ка, ла, ма, на, па, ра, са, та, фа, ха, ца, ча, ша, ща.

! Следите за свободой нижней челюсти, точной артикуляцией гласного «А» и за свободой мышц шейно-плечевого отдела, доборами носом и активной работой дыхательно-голосовой опоры.

Помогайте себе активным движением руки.

22 «Перестройка»

Двигаясь по кругу, делайте 8 раз – выдох «ПФ», 8 раз – выдох «Ш» и остановитесь с выдохом на «С».

Развернитесь, доберите дыхание и повторите упражнение:

8 раз – «ПФ», 8 раз – «Ш», 1 раз – длинный выдох на «С»

! Следите за тем, чтобы выдохи были четкими и фиксированными.

ТЕМА IV

ОТКРЫТОЕ ЗВУЧАНИЕ

При нормальном звучании глотка должна быть расширена, небная занавеска приподнята, рот раскрыт в вертикальном положении. Эти условия могут обеспечить свободное прохождение звука из гортани к резонаторам.

Важно помнить, что есть три вида голосовой атаки – мягкая, твердая и придыхательная.

При мягкой атаке смыкание голосовых связок совпадает с началом выдоха, при твердой – связки смыкаются до начала выдоха, при придыхательной атаке начало выдоха происходит до смыкания голосовых связок. В упражнениях нашего тренинга на открытое звучание мы будем пользоваться мягкой атакой звука.

УПРАЖНЕНИЯ

23 «Шар»

Представьте, что вы держите в руках воображаемый шар. Начинайте звучание с закрытого звука «М». Сначала вы должны увидеть этот шар, оценить его размер и только после этого наполнить его теплым открытым звучанием на «А».

! Не форсируйте звук. Не тяните подбородок вперед.

24 «Самолет»

Послушайте звук пролетающего над вами самолета.

1) *Позиция: звук издали приближается к вам*

2) *Позиция: звук над вами*

3) *Позиция: звук удаляется от вас и исчезает*

Озвучьте это через гласные «А», «О», «У» попеременно.

Сопровождайте звучание движением руки.

! Следите за тем, чтобы звук был плавный, непрерывный, на одном дыхании.



25 «Беззвучные гласные»

На теплом выдохе беззвучно произнесите гласные звуки (и – э – а – о – у – ы):

Вариант № 1: после каждой гласной добирайте воздух.

Вариант № 2: соедините гласные по 3, добирайте воздух и повторите еще раз.

Вариант № 3: произнесите всю таблицу гласных целиком на одном выдохе, добирайте воздух и повторите несколько раз.

! Не тяните подбородок вперед, помогайте себе всем телом.

26 «Собираем гласные»

И... Э... А... О... У... Ы

Принцип упражнения: чередование протяжной интонации и речевой с переносом ударения на последующий звук. После каждого звукового ряда добор воздуха. Главное ударение звукового ряда ставится попеременно на каждый гласный звук.

! Следите за точностью артикуляции гласных звуков.

27 «УОМ»

Начните звучание со звука «У», затем меняйте артикуляцию на «О», представляя, что вы находитесь внутри звукового пространства, постепенно закройте звучание на «М». Добор воздуха и последующее звучание поднимайте по звуковой лестнице.

! Упражнение выполняется на одном дыхании. Обратите внимание на то, чтобы вдох заполнял спину.

28 «Раскачка»

Принцип упражнения: наладить взаимодействие между диафрагмой и озвученным выдохом на гласные звуки.

! Выполняйте упражнение медленно, представляя себе закрепленную на диафрагме нить, конец которой вытягивается с гласным звуком через рот.

29 «Перенос ударения. Интонация утверждения»

6 раз произнесите таблицу гласных звуков. После каждого звукового ряда делайте добор воздуха. Меняйте место ударения в каждой строчке:

и-э-а-о-у-ы

и-э-а-о-у-ы

и-э-а-о-у-ы и т.д.

! Следите за тем, чтобы ударение совпадало с интонацией утверждения.

30 «Слабо-сильно»

На теплом выдохе начните звучание на гласную «А», представляя себе сначала узкое, затем широкое движение реки. Повторите эту комбинацию 3 раза на одном выдохе.

! Сначала представьте гласную, затем начинайте звучание.

31 «Бесконечное звучание»

Соедините гласные звуки «А», «О», «У» с согласной «М».

Вариант № 1:

Звучание начинается АМ, ОМ, УМ с гласного звука, затем плавно «переливается» в согласный звук. Добор воздуха делайте после 3 пары.

Вариант № 2:

Продолжайте звучание, увеличивая силу звука на гласной и уменьшая на согласной.

Вариант № 3:

Продолжайте звучание, уменьшая силу звука на гласной и увеличивая на согласной.

! Не форсируйте звучание. Следите за плавностью переходов из сильной позиции в слабую и наоборот. Обратите внимание на точную артикуляцию звуков.

Дополнительные упражнения смотрите в книге А.М. Бруссер и М.П. Оссовской «Глаголим.ру».

ТЕМА V

РАЗВИТИЕ ДИАПАЗОННОГО ЗВУЧАНИЯ

Качественные характеристики

хорошего, «поставленного» голоса:

- свобода звукоизвлечения (без лишнего напряжения, давления и зажимов во всех мышцах, участвующих в процессе фонации);
- объемность и богатство тембра (свойство голоса быть глубоким, бархатным, максимально резонирующим в грудной клетке, позвоночнике, ногах и иметь выраженную индивидуальную тембральную окраску с множеством обертонов);
- звонкость и полетность (достигается максимальным резонированием голоса в головном и масочном резонаторе);
- сила, мощность (обеспечивается звучанием на дыхательной «опоре» с максимальным резонированием тела);
- свободная подвижность в звуковысотном диапазоне (развитый максимальный тоновый объем речевого голоса и возможность легкого свободного перехода от самого нижнего до самого высокого звука);

- широкий динамический диапазон (возможность использовать различную громкость звука от шепота до крика, не теряя «опоры» звука, свободы звучания и тембральной окраски);
- выносливость (абсолютное владение голосо-речевым аппаратом, правильным механизмом звукоизвлечения, не допускающим утомление и травмирование голосовых складок).

Начинается путь раскрытия вашего голоса с поиска свободы звукоизвлечения, с нахождения индивидуального примарного тона (природной середины голоса), развития резонаторов, увеличения количества и качества обертонов. Затем осваиваются и расширяются возможности динамического и звуковысотного диапазона, звучания в движении и экстремального звучания (крик, шепот, характерные искажения звучания). Работу над голосом лучше всего начинать в положении лежа, так вам будет проще отследить свободу тела.

УПРАЖНЕНИЯ

Положение лежа и сидя на полу

32 «Зародыш»

Принимаем позу «зародыша» – лежа на боку, подтягиваем согнутые колени к животу, спина округлая, подбородок стремится к груди, нижнюю руку сгибаем в локте и кладем под голову. Тело свободно, нигде нет напряжения, неудобства. Вам должно быть максимально комфортно в этой позе. Открываем широко-широко рот (как пасть льва) и сладко-сладко зеваем. Во время зевка звучим самым низким и тихим звуком-стоном удовольствия «ХАААА» (урчание льва), концентрируя внимание на вибрационных ощущениях в спине, копчике и ногах. С каждым новым зевком-звуком вибрации должны увеличиваться, расходиться по всему телу. Воображайте себе, что вы «пьете» звук, и он разливается по телу и вытекает через стопы.

Не должно быть никакого напряжения, неприятных ощущений в глотке и чувства, что вы выжимаете звук, как из тюбика зубную пасту. Повторите не менее 10 раз. Упражнение вызывает, как правило, обильное слезо-и слюноотечение. Затем вытягиваем ногу, которая находится на полу, а верхнюю ногу сгибаем в колене и подтягиваем по полу к животу. Звучим на зевке не менее 10 раз. Медленно, лениво переворачиваемся и выполняем упражнение на другом боку.

33 «Эпицентр вибраций гласных»

Лежа на спине, звучим на среднем тоне голосового диапазона, не меняя его на протяжении всего упражнения и ощущая вибрационные ощущения во всем теле с перемещением эпицентра (максимальные вибрации):

- на звуке «ХУУУУ» – *внизу живота и в копчике (как будто сквозь вас проходит полая вертикальная труба)*
- на звуке «ХОООО» – *в середине живота*
- на звуке «ХАААА» – *в грудной клетке и лопатках*
- на звуке «ХЭЭЭЭ» – *в плечах и руках*
- на звуке «ХИИИИ» – *в голове*

Важно четко артикулировать гласные звуки. Звук «У» не должен «провалиться» в живот – для этого проверьте его вибрацию на губах. Звук «И» произносим вертикально, не тянем углы рта в стороны. Отслеживайте свободу тела и правильность вдоха.

34 «Хоп! Ха-ха-ха»

Лежа на спине, руки вытянуты вверх за головой, колени согнуты, стопы на полу на ширине плеч. Не отрываясь от пола, покачиваем расслабленный корпус тела вверх (вес тела к голове) – вниз (вес тела к ногам) со звуком «ХА – ХА – ХА – ХА». Плечи и шея свободны. Повторите не менее 8 раз в разном темпе, проверяя свободу звукоизвлечения и резонансные ощущения в спине и груди. Затем резко поднимите прямые ноги вверх, поднимите корпус и руками коснитесь пальцев ног с радостным возгласом «ХОП!».

Тут же вернитесь в исходное положение и расслабленно, с удовольствием покачайте корпус на полу – «ХА – ХА – ХА – ХА». Повторите подряд не менее 8 раз, чередуя мгновенную мобилизацию на «ХОП!» и мгновенное расслабление на «ХА – ХА – ХА – ХА», постепенно увеличивая темп. Хорошо, если после этого упражнения вы искренне рассмеетесь.

35 «Стон-мурлыканье»

Лежа на спине, проверьте свободу тела и постаните от удовольствия и расслабления «ХМ-МММ», «ХААА», направляя вибрации себе под лопатки и далее ощущая резонанс во всем теле. «Помурлычьте» под лопатки свою любимую мелодию, песенку.

36 «Бас-гитара»

Лежа на животе, руки согнуты в локтях, кладем лоб на сложенные на полу одна на другую ладони. Плечи расслаблены (проверьте это!). Мягкий бесшумный вдох носом «вниз живота». Зажимаем мышцы ягодиц и ног (!плечи, шея, спина – свободны!) и звучим на звуке «ЛЛЛЛЛЛЛ», ощущая максимальные вибрации в теле от макушки до пяток, как будто вы – бас-гитара.

Не звучите на остаточном дыхании – снимите звук раньше, чем заканчивается воздух, освободите тело, вдохните и продолжайте упражнение. Поищите положение языка, при котором возникают самые сильные вибрационные ощущения, то есть найдите на твердом небе вашу индивидуальную точку максимального резонанса. Звук не должен концентрироваться в голове. Придерживайтесь середины своего голоса – вы ведь сейчас бас-гитара!

Со временем вы можете попробовать это упражнение, не зажимая ягодицы и ноги, но убедитесь, что звучите так же хорошо (вибрирует все тело, глотка не напряжена). Также Вы можете использовать в упражнении тексты с большим количеством сонорных звуков и «Р», «В». Проговаривайте их, растягивая все «М», «Н», «Л», «В» (например: «Ннна ммеллли ммы ннналлимма лленниво ллаввилли...»), проверяя и развивая резонанс в теле.

37 «Черепаша»

Из положения лежа группируемся в позу «черепашки» – садимся себе на пятки, колени немного разводим в стороны, упираем макушку головы в сложенные ковшиком ладони, лежащие на полу, спина круглая, подбородок ближе к груди. На зевке с закрытым ртом звучим на звуке «ММММММ», ощущая вибрации во всем теле. Подкорректируйте позу до удобного положения, если чувствуете неудобство в звучании.

Начинаем покачивать корпус тела вперед (как будто собираетесь сделать кувырок), и назад со звуком «ММООООММ». Кач тела вперед должен приходиться на гласный звук. Точно артикулируйте гласный звук, ощущая эпицентр вибраций в копчике. Повторяем не менее 6 раз. Затем выполняем упражнение со звуком «ММААААММ» не менее 6 раз, ощущая эпицентр вибраций в лопатках. И со звуком «ММИИИИММ» (!звук «И» произносим вертикально, не растягивая углы рта в стороны), ощущая концентрацию вибрационных ощущений в голове.

38 «Баланс»

Сидя на полу, оторвите от пола согнутые в коленях ноги. Найдите баланс в этой позе, чтобы спина была прямая, плечи, руки и шея совершенно свободны, а ноги от коленей свободно висели в воздухе. Вся нагрузка приходится на мышцы брюшного пресса. Рот приоткрыт в течение всего упражнения (лицо и челюсть свободны). Вдохнув носом «в живот», тянемся правой рукой вверх вправо, максимально растягивая мышцы спины – активный энергичный выдох «ХУ». Смотрим прямо перед собой. Опускаем правую руку – вдох. Тянемся левой рукой вверх влево – выдох. Сделав не менее 16 выдохов, отдохните.

Затем сделайте еще 8 выдохов и, не прерывая упражнение, озвучьте выдохи «по секрету» (на тихом звучании) на среднем тоне диапазона (эпицентр вибраций в груди) по таблице гласных звуков*: «ХИ» – «ХЭ» – «ХА» – «ХО» – «ХУ» – «ХЫ» – «ХЕ» – «ХЯ» – «ХЕ» – «ХЮ». Пройдя по таблице 3-4 раза, отдохните.

Сделайте еще 8 выдохов на «ХУ», а затем, продолжая упражнение, пройдите несколько раз по таблице гласных в динамическом диапазоне, то есть от тихого звучания до максимально громкого и наоборот. Затем пройдите упражнение с тренировочным текстом «Хорь глух, хориха глуха, глухориха глуха, а глухарь оглох!», распределяя по слову на каждое движение.

ТАБЛИЦА ГЛАСНЫХ ЗВУКОВ

В Московской театральной школе:

И Э А О У Ы Е Я Е Ю

В Санкт-Петербургской театральной школе:

У О А Э И Ы Ю Е Я Е

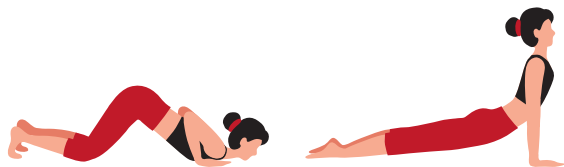
39 «Перекаты»

Лежа на спине, вытяните руки вверх за головой. Сохраняя свободу плеч, рук и шеи, перекачивайтесь по полу то вправо, то влево по 2-3 оборота в каждую сторону, громко и внятно произнося любой (лучше стихотворный) текст. Тяните ударный гласный звук в словах. Сначала перекачивайтесь в одну сторону на одну строчку стихотворения, на другую строчку в противоположную сторону. Затем перекачивайтесь на каждое слово в разные стороны. Меняйте темп, ускоряйтесь. Если вам удастся освободить верхнюю часть тела, то вы услышите собственный чудесный свободный голос.

40 «Кошка и забор»

Встать на колени, расставленные на ширине плеч, ладонями вытянутых рук на ширине плеч упираемся в пол. На вдохе (носом «в живот», рот приоткрыт) выгибаем вверх спину, подбородок

чуть притягиваем к груди – поза «кошки». С тренировочным текстом (сначала по слову, потом по строчке) «кошка лезет под забор» тело подается вперед и вниз, руки сгибаются в локтях, спина прогибается, голова поднимается, живот касается пола, руки выпрямляются. Вдох. С тренировочным текстом «кошка лезет из-под забора обратно». Повторите упражнение 8-10 раз. Следите за свободой шеи и ощущением резонанса.



41 «Водоросли»

Из позиции лежа на полу очень медленно и плавно поднимаемся со звуком «ММММ» (в глотке ощущение зевка, губы мягко сомкнуты и вибрируют). Представьте, что мы водоросли, ласково покачиваемые течением воды. Именно вода поднимает нас с пола, поднимает и увлекает вверх наши руки, раскачивает наш корпус. Звук не должен дрожать и прерываться – это возможно только при плавности и эластичности движений и полной свободе шеи, плеч и живота.

УПРАЖНЕНИЯ

Положение стоя

42 «Баня»

Стоя прямо, ноги на ширине плеч, стопы параллельны, колени мягкие, опускаем корпус тела вниз, «висим на копчике». Покачайте корпусом, проверяя свободу мышц шеи, плеч, рук, спины, лица. Представьте, что ваши руки превратились в банные веники, которыми вы тщательно похлопываете (парите) свое тело: ноги, ягодицы, живот, бедра, поясницу, лопатки, ребра, руки, плечи, грудь, постепенно поднимая корпус. При этом звучите на звуке-стоне удовольствия «ХММММ» – челюсть свободно разомкнута, в глотке ощущение зевка, губы мягко сомкнуты и вибрируют от звука. Направляйте звук в ту область тела, которую похлопываете.

При этом целесообразно звучать на удобном низком звуке, похлопывая нижнюю часть тела и в середине диапазона похлопывая верхнюю часть. Периодически проверяйте, насколько хорошо вы «пропарили» себя – приложите ладони к обрабатываемой части тела – ощущаете ли вы резонансные вибрации.

43 «Вибрационный массаж»

Звучим в верхнем регистре диапазона и:

- *подушечками пальцев постукиваем себя под нижней губой и тянем звук «ЗЗЗЗЗ», направляя звук в область нижних зубов и подбородка;*
- *подушечками пальцев постукиваем область над верхней губой со звуком «ВВВВВ», направляя вибрации звука в верхние зубы и верхнюю губу;*
- *подушечками пальцев постукиваем по верхним скулам и щекам, произнося «МНЛ-МНЛ-МНЛ», концентрируя вибрации в верхних скулах;*
- *подушечками пальцев постукиваем по крыльям носа и переносице и тянем звук «НННН», направляя вибрации в нос;*

- *немного наклонив голову, подушечками пальцев постукиваем область лба и тянем «ННИИММ», концентрируя резонансные ощущения во лбу;*
- *сильными пальцами рук производим массаж всей волосистой части черепа и жалуемся, капризничаем, постанываем на звуке «ХММММ» (в глотке ощущение зевка, челюсть свободна, губы мягко сомкнуты и вибрируют от звука), ощущаем концентрацию резонансных ощущений в голове.*

44 «Волна со звуком»

Как и упражнение «Волна» (смотрите выше раздел «Дыхание»), только теперь озвучиваем звук «У» в звукосочетании «ХУУУ-Х» в середине своего диапазона (эпицентр вибраций в грудной клетке и лопатках). Затем можно поиграть звуком в звуковысотном диапазоне. Удивляйтесь, как звуковые вибрации «гуляют» в вашем теле. Повторите не менее 10 раз.

УПРАЖНЕНИЯ НА ЗВУКОВЫСОТНЫЙ ДИАПАЗОН

*Исходная позиция – встать прямо,
ноги на ширине плеч, стопы параллельно, колени мягкие:*

45 «Корни»

Представьте, что Ваши ноги превращаются в крепкие длинные корни сильного красивого дерева. С зевком направляем «в корни» максимально тихий низкий звук «ХААА» (урчание льва). «Корни-звук» прорастают вниз через пол, этажи здания и проникают в мягкую землю все глубже и глубже. Сильными руками визуализируйте движение звука от солнечного сплетения вниз – руки тоже «корни». Ощутите резонанс в ногах и стопах. Следите за свободой окологортанных мышц, в глотке никакого напряжения – зевок.

Не «проваливайте» звук, ощущайте вибрации и в голове и в груди.

Затем представьте себя шаманом и направьте «в корни» тренировочный текст (лучше с большим количеством звуков «М», «Н», «Л», «Р»), как заклятие. Заклинайте что-нибудь хорошее!

46 «Резиновый баллон»

Представьте, что на вас надет плавательный резиновый баллон на уровне бедер и живота. Мягко отталкивайте баллон руками и движением таза вперед, назад, вправо, влево, направляя в него низкий по тону звук «УООО», ощущая эпицентр вибраций в животе и копчике, но губы тоже должны вибрировать. Представьте, что ваш рот находится внизу живота, а уши на бедрах.

Затем представьте, что вы в переполненном людьми автобусе. Мягко, но напористо отодвигайте животом, бедрами, копчиком рядом стоящих людей с тренировочным текстом;

47 «Солнце»

Похлопайте мягкими ладонями грудную клетку, направляя в нее звуки «ММММ», «ЖЖЖЖ», «РРРР». Затем с кивком головы и похлопыванием груди ладонями несколько раз согласитесь с собственными мыслями, произнося «Да. Да. Даа. Даа! Да! Да!!!», затем «Да, да, это я. Да, это я. Это я! Это я! Я! Я!!!», концентрируя резонансные ощущения в груди и лопатках. Теперь ощутите в вашей груди «Солнце», яркое и теплое. Раскрывая ладони от груди в стороны, подарите

свет и тепло Вашего «Солнца» со звуком «ЯААА!». С каждым разом раскрывайте руки все шире, распространяйте свет и тепло вокруг себя все дальше, увеличивая силу звука «ЯАААА!...». Затем продолжайте дарить ваше «Солнце» с тренировочным текстом.

48 «Маска»

На звуке «ХААМММ» мягко разводим в стороны согнутые в локтях руки, ладони заводим за затылок, «берем звук из-за ушей» и, немного наклоня корпус вперед, ладони сводим перед лицом. Концентрируем вибрационные ощущения в «маске» лица, ладонями как будто снимаем маску (почувствовать вибрацию в руках) и отодвигаем маску от лица все дальше.

На тренировочном тексте (с большим количеством звуков «М», «Н», «Л») канючим, капризничаем, на каждом слове слегка дотрагиваясь ладонью носа и кидая обиженно ладонь перед собой.

49 «Антенна»

Представьте, что у вас на темени имеется маленькая антенна. Возьмитесь рукой за макушку и выдвиньте антенну. Направляя в антенну звук «НЬ-НЬ-НЬ» отправьте сообщение инопланетянам. Теперь переговорите с инопланетянами в телеграфном стиле на тренировочном тексте, ощущая максимальный резонанс в макушке головы, но стопы обязательно тоже должны вибрировать, для этого нужно представлять, что антенна проходит по всему вашему позвоночнику, а ее основание в пятках ног.

50 «Яблочки»

Встать прямо, ноги на ширине плеч, стопы параллельно. Представьте, что перед Вами огромная раскидистая яблоня, вся усыпанная наливными яблочками. Наклонившись к самым нижним веткам, у самого пола начинаем срывать яблочки сильными движениями рук на себя с самым низким по тону звуком «ХАМ-ДАМ», поочередно каждой рукой. Плавно распрямляем корпус и поднимаемся по звуковысотному диапазону, срывая яблочки все выше и выше, поднимая руки и встав на носочки, с ускорением по мере приближения к верхнему регистру.

Теперь с теми же движениями и звуками плавно опускаемся сверху вниз, постепенно замедляя темп. Внимательно отслеживайте ощущение резонанса, перемещение его эпицентра от ступней ног до макушки головы и отсутствие напряжения при звукоизвлечении на всем пути по звуковысотной лесенке. Повторите упражнение несколько раз.

51 «Спираль»

Пройдите по звуковысотному диапазону снизу вверх и сверху вниз на тренировочном тексте, например:

*«На мели мы налима лениво ловили,
и меняли налима мы вам на линя.
О любви не меня ли вы мило молили
и в туманы лимана манили меня?»*, –

раскручивая руками и плавными движениями тела воображаемую широкую спираль вокруг своего позвоночника. Сначала медленно повышая (или понижая) тон по строчке, а затем по слову. Следите за свободой мышц шеи и плеч.

52 «Клоун»

Встать прямо, ноги на ширине плеч, стопы параллельно друг другу, колени присогнуты – пружинят, мягкие руки разведены в стороны на высоте плеч, локти, кисти смягчены – все тело свободно расслаблено. Представим себя клоуном – толстяком и добряком, который добродушно раскатисто хохочет, перекатывая свой смех из правой кисти через все тело в левую кисть и обратно, пружиня в коленях на каждый звук:

- *сначала на звуке «ХО-ХО-ХО-ХО-ХО-ХО-ХО-ХО» (эпицентр вибраций в животе и копчике, то есть удобный вам низкий по диапазону звук);*
- *затем на звуке «ХА-ХА-ХА-ХА-ХА-ХА-ХА-ХА» (эпицентр вибраций в грудной клетке и лопатках, то есть середина вашего диапазона);*
- *и на звуке «ХИ-ХИ-ХИ-ХИ-ХИ-ХИ-ХИ-ХИ» (концентрация вибрационных ощущений в голове на удобном вам высоком звуке диапазона; звук «И» произносим вертикально!).*

Повторите упражнение 8-10 раз. Челюсть должна быть свободно широко раскрыта. Следите за расслаблением мышц живота на вдохе. Хорошо, если вы искренне развеселитесь, выполняя упражнение.

53 «Ха-ууу!»

На освоение свободного перехода звучания голоса из регистра в регистр. Встать прямо, ноги на ширине плеч, стопы параллельно друг другу, колени пружинят. Тело свободно расслаблено. Поднимаемся на носки и кидаем вес тяжелого усталого тела на пятки с тихим звуком-стоном усталости «ХА». Звук свободно «выпадает» из вас. Эпицентр резонанса в груди и лопатках. Сделать подряд не менее 8 раз. Затем отставляем правую ногу назад, переносим вес тела на нее и делаем замах правой рукой назад с чуть более громким «ХААА...». Ведем правую руку через верх вперед с наклоном корпуса параллельно полу и переносим вес на левую ногу, выводим высокий звук «УУУ!» в макушку, то есть зовем приятеля в лесу: «ХАА-УУУ!». Спина должна быть округлой, подбородок притянут ближе к груди, никакого напряжения в глотке и шее. Звук «ХА» из центра спины плавно свободно «перетекает» по позвоночнику в темя «УУУ!».

УПРАЖНЕНИЯ НА РАСШИРЕНИЕ ДИНАМИЧЕСКОГО ДИАПАЗОНА

54 «Фанат»

Представьте себя футбольным болельщиком. Ваша команда выиграла кубок. Вы выбегаете на стадион и в полном восторге начинаете прыгать, кидать руки и ноги в стороны, падать на пол, вращать головой и одновременно громко, как бы «выкидывать» из себя звук на любом тренировочном тексте (например, ваше любимое стихотворение). Движения должны быть не силовыми, а растягивающими, раскрывающими, центробежно-полетными, но активными и безостановочными. Ликуя от радости, «кидайте» свое мягкое, расслабленное тело в разных направлениях не менее 1 минуты.

55 «Сцена»

Представьте себя Народным артистом на большой прославленной сцене театра. Прочтите тот же тренировочный текст с широкими жестами рук, заполняя звуком сцену и зрительный зал, все пространство театра. Распространяйте звуковые вибрации вокруг себя, «дарите» себя публике.

56 «Микрофон»

Теперь вы в студии звукозаписи, у вас в руках микрофон. Прочтите тот же текст, близко поднеся микрофон к губам, самым интимным, сексуальным голосом для своего любимого человека. Следите за бесшумностью вдоха, ровностью ведения звука, дикционной четкостью и аккуратностью – микрофон очень чувствителен и многократно усилит ваши речевые недостатки.

57 «Эхо»

Вы в горах. Позовите вашим текстом приятеля, который находится на другой далекой вершине. Помогайте себе движением рук – на вдохе вытяните руки вперед, как бы «захватывая» объект, который зовете, а на выдохе вместе с текстом подтягивайте руки к себе – тяните объект и звук на себя.

Озвучьте ваш текст отраженным звуком, без всякого напряжения, как далекое эхо, прислушиваясь к нему. Сделайте на вдохе шаг вперед всем телом, а на тексте тело откатывается назад с широким замахом назад правой руки.

Дополнительные упражнения смотрите в книге Е.В. Ласкавой «Дыхание. Голос. Дикция. Практикум».

ТЕМА VI

АРТИКУЛЯЦИЯ

В теме «Артикуляция» представлен комплекс упражнений, направленных на развитие мышц речевого аппарата.

Каждый человек должен уметь управлять своим речевым аппаратом, то есть владеть мышцами, которые приводят в движение язык, губы, челюсти и разрабатывают мягкое небо. Эти навыки можно развить, усовершенствовать так, же как мы разрабатываем мышцы рук и ног во время спортивных занятий. При-

веденная ниже артикуляционная гимнастика поможет вам в этом.

Обратите внимание на то, что при выполнении упражнений нагрузка должна быть направлена только на необходимые для работы мышцы. Особенно следите за свободой мышц шейно-плечевого отдела! Помните, что для достижения максимальной эффективности упражнений темп должен быть замедленный.

УПРАЖНЕНИЯ

58 Разработка губ

(каждое упражнение повторять несколько раз):

1. Губы соединены и вытянуты вперед – «трубочка» (зубы сжаты). Удерживать такое положение, затем расслабить.
2. Губы растянуты в улыбку. Удерживать такое положение, затем расслабить.
3. Чередовать упражнения 1 и 2.
4. Верхняя губа поднимается и открывает верхние зубы, затем опускается (представьте, что губу тянут за невидимые ниточки).

5. Нижняя губа опускается и открывает нижние зубы, затем поднимается.
6. Чередовать упражнения 4 и 5.
7. Губы в положении «трубочка» (обе губы вытянуты вперед) двигаются вверх, вниз, вправо, влево (челюсти неподвижны, зубы сомкнуты):
 - а) фиксировать 4 точки; б) движение по кругу плавное и медленное.
8. Губы из положения «трубочка» скользят по зубам в стороны, открывая их, растягиваются в широкую улыбку и вновь складываются в «трубочку».

59 Разработка языка

(каждое упражнение повторять несколько раз):

1. Язык вытянуть «иголочкой» (языку придается заостренная форма). Следите, чтобы нижняя часть языка не касалась нижней губы и зубов.
2. Расслабленный язык положить на нижнюю губу «лопаточкой» (языку придается плоская, широкая форма).
3. Чередовать упражнения 1 и 2, удерживая на время каждую позицию.
4. Язык «иголочкой» энергично и коротко (как укол) двигать поочередно вверх, вниз (касаясь губ), вправо, влево (касаясь уголков рта).
5. Язык «иголочкой» касается попеременно внутренней стороны правой и левой щек – «уколы». При этом губы могут быть как открыты, так и закрыты. Зубы открыты. Челюсти неподвижны.
6. Язык «иголочкой» касается верхних и нижних альвеол (небольшие бугорки над верхними и под нижними зубами).
7. Чередовать упражнения 5 и 6.
8. Язык сложить «трубочкой» и двигать вперед-назад.
9. Сделать язык «чашечкой» (кончик языка поднят, края языка приподняты) сначала перед губами, затем углубить до середины рта.
10. Язык «горкой» (кончик языка у основания нижних зубов, середина поднята к небу – выгибается дугой).
11. Поднять кончик языка вверх к небу – «зонтик»; удерживать, затем расслабить.

Упражнения для разработки языка можно чередовать с расслаблением языка (так называемой «болтушкой»): многократно произносить сочетание **ЛА**, быстро выталкивая кончик языка вперед и также быстро возвращая его обратно. Повторять несколько раз.

По результату занятий можно определить, какие проблемы у ученика.

Например: не получаются упражнения «укол» или «трубочка» – не развиты боковые мышцы языка; не можете поднять язык и сде-

лать «зонтик» – слабые подъязычные мышцы и т.д. Для эффективности занятий проделывайте упражнения перед зеркалом. Это даст вам возможность оценить свои усилия и проверить свободу шейно-плечевого отдела.

Следующий этап работы – звукосочетания. Прежде чем приступить к упражнениям, необходимо проверить точность произнесения звуков с педагогом или по данному пособию самостоятельно. Произнесите звукосочетания медленно, на стакато, постепенно прибавляя темп.

Следите за изменением местоположения кончика языка и движением губ и контролируйте чистоту и активность произнесения звуков:

тк – тк – тк

тдвтд – тд

чик – чик – чик

т – т – т

д – д – д

кр – кр – кр

кт – кт – кт

пт – пт – пт

пк –.pk –.pk

фту – фту – фту

пту – пту – пту

кпта – кпта – кпта

жиздри – жиздри – жиздри

тдкпт – тдкпт – тдкпт

При отработке сочетаний можно использовать различные темпо-ритмические рисунки: тк – тк – ткткк, птптптп и т.п.

Следующие звуко сочетания можно произносить с изменением гласного звука, используя таблицу гласных звуков (И_Э_А_О_У_Ы), например:

кмсИ - кмсЭ - кмсА - кмсО - кмсУ - кмсЫ

мти – тми

пстри – бздри

кпни – гбни

сизрли

фштик – фштрик

кмиси

пктри – бгдри

бгдци – дгбци

кпти – гбди

птки – бдги

ткпчи – дгбчи

шсти – жзди

цвизи

жздри

ритли

мкти

Двусложные сочетания можно произносить с разными вариантами ударений, например:

КПТИ' – ГБДИ

КПТА' – ГБДА

КПТЭ – ГБДЭ'

КПТЭ' – ГБДЭ

КПТИ – ГБДИ'

КПТА – ГБДА'

60 Разработка мягкого неба

(каждое упражнение повторять несколько раз):

1. Расслабленным языком из положения «лопаткой» достать до мягкого неба и вернуться в исходное положение.
2. Сомкнуть губы и беззвучно произносить М, поднимая и опуская мягкое небо.
3. Произносить гласные звуки с позевыванием.
4. Имитировать полоскание горла.
5. Взять в рот воображаемую горячую картошку из костра.
6. Прожевать большой кусок воображаемого яблока.
7. Активно вдохнуть носом при открытом рте.

Отдельные упражнения нужны для расслабления и свободного движения нижней челюсти. Это необходимо для полнзвучного произнесения гласных звуков, налаживания мелодики языка. Прodelывать упражнения нужно в замедленном темпе!

- Широко откройте рот, опуская нижнюю челюсть до максимальной точки. Повторите несколько раз.
- Приоткрыв рот, помотайте резко головой в разные стороны. Добейтесь расслабления нижней челюсти, соединяя это со звуком А.

- Произнесите согласные звуки в алфавитном порядке, соединяя их со звуком А:
ба – ва – га – да – жа – за – ка – ла – ма – на – па –
ра – са – та – фа – ха – ца – ча – ша – ща

При этом следите, чтобы нижняя челюсть максимально опускалась, а также свободно двигалась в дальнейшем при произнесении отдельных слов и текстов, давая вам возможность активно артикулировать.

Во время выполнения упражнений для увеличения подвижности нижней челюсти, губ и языка нужно помнить, что каждую из частей речевого аппарата следует сначала разрабатывать отдельно от других. На первом этапе для того, чтобы контролировать правильность упражнений, пользуйтесь зеркалом.

Важно понимать, что разработка кончика языка связана с произнесением звуков С, З, Т, Д, активизация губ – с произнесением губных звуков П, Б, В, Ф, упражнение «чашечка» нужно для точного произношения шипящих звуков, а затем слов, в которых они встречаются.

Постепенно идя от простого к сложному, вы сможете придать своей речи чистоту и внятность.

Дальнейшие рекомендации по артикуляционной гимнастике смотрите в брошюре А.М. Бруссер «Методика преподавания предмета сценическая речь» и в Кратком пособии по технике речи «Голосо-речевой тренинг» Е.В. Ласкавой и М.Н. Радциг.

ТЕМА VII

ДИКЦИЯ

Дикция – освоение четкого и ясного произнесения отдельных звуков и звукосочетаний.

Известно, что звуки делятся на гласные и согласные.

Гласные звуки образуются в тех случаях, когда выдыхаемая воздушная струя, не встречая на своем пути препятствий, льется свободно и плавно. Гласные придают речи объем и полетность. В русском языке именно на них строится мелодика речи.

Часто из-за неправильного произнесения или «съедания» гласного звука слово может потерять не только красоту и звучность, но и смысл. Именно поэтому необходимо уделять

большое внимание как ударному звуку, так и другим гласным в слове.

Согласные звуки придают речи четкость и ясность.

Образование согласных связано с преодолением воздушной струей препятствий в виде губ, языка и т.д.

Неправильное произнесение согласных звуков может привести к невнятности, неразборчивости речи.

Сочетание гласных и согласных звуков дает внятную, образную речь.

Рассмотрим позиции речевого аппарата при образовании каждого звука.

Гласные звуки

«Твердая» таблица гласных звуков: и – э – а – о – у – ы

«Мягкая» (йотированная) таблица: и – е(йэ) – я(йа) – е(йо) – ю(йу) – и

И – челюсти сближены, раствор рта узкий, губы приоткрыты, слегка растянуты в стороны, прижаты к верхним резцам. Видны кончики верхних и нижних зубов. Кончик языка касается нижних зубов. Гортань приподнята. Между спинкой языка и передней частью твердого неба узкая щель, по которой течет воздушная струя.

Э – передняя часть языка опускается, кончик языка лежит свободно у нижних зубов. Раствор губ шире, чем у звука **И**, а глоточная полость немного уже. Мягкое небо поднимается.

А – язык лежит плоско, свободно. Корень языка опущен, кончик языка у нижних зубов. Нижняя челюсть опущена, рот широко открыт. Мягкое небо поднято.

О – язык слегка приподнимается и отодвигается назад. Губы округляются образуют широкое кольцо. Глотка раскрыта несколько шире, чем при звуке **А**, гортань опускается чуть ниже.

У – язык отодвигается еще дальше, его корневая часть приподнята, глоточная – расширена. Губы сужены почти до трубочки, образуя узкое кольцо, и выдвинуты вперед больше, чем при звуке **О**.

Ы – положение то же, что при звуке **И**. Кончик языка оттянут от нижних зубов, средняя и задняя части языка подтянуты к верхнему небу. Нижняя челюсть чуть выдвинута вперед (как при неправильном прикусе).

Наиболее полно любой гласный звук проявляется в ударном слоге. На это нужно обращать внимание в упражнениях, при чтении слов и текстов. Работа с гласными звуками важна и при устранении диалектного произношения.

УПРАЖНЕНИЯ

1. Произнести таблицу гласных беззвучно, обращая внимание на артикуляцию. Затем можно прибавить голос, следя за произношением каждого звука.

И – Э – А – О – У – Ы

2. Произнести таблицу гласных, перенося ударение с одного звука на другой, например:

и' – э – а – о – у – ы

и – э' – а – о – у – ы

и – э – а' – о – у – ы

и – э – а – о' – у – ы

и – э – а – о – у' – ы

и – э – а – о – у – ы'

К этому можно прибавить интонацию вопроса и ответа, например:

и' – э – а – о – у – ы?

и' – э – а – о – у – ы

и – э' – а – о – у – ы ?

и – э' – а – о – у – ы и т. д.

3. Соединить гласные звуки в другой последовательности, например:

иэ – иа – ио – иу – иы

иза – зао – аоу – оуы

4. Используя междометия, выполнить одиночные или парные этюды, меняя интонацию или словесное действие, например:

Усомниться в правильности сказанного: а? Укорить собеседника: э – э – эх!

В данное упражнение можно вносить элементы игры, общения, пользоваться разными темпо-ритмическими рисунками.

5. Звучание гласных звуков можно проверять в специально подобранных словах.

ПРИМЕРЫ СЛОВ	
исповедь, академизм, калачи	и'
эврика, изображение, резюме	э'
алгебра, эмигрант, бирюза	а'
ярмарка, армяне, стезя	'а'
оттепель, лоджия, веретено	о́'
елка, чечетка, плечо	'о'
устрица, кушанье, какаду	у'

Для подбора дополнительных слов используйте словари.

6. Медленно, затем, ускоряя темп, прочитайте слова, удлинняя ударный слог и следя за редукцией безударных гласных:

взра'гивающие, вздра'гивающий, вздра'гивающая
направля'ющие, направля'ющий, направля'ющая
плани'руемые, плани'руемый, плани'руемая
гаранти'рованные, гаранти'рованный, гаранти'рованная
све'шивающиеся, све'шивающийся, све'шивающаяся
находя'щиеся, находя'щийся, находя'щаяся
вызыва'емые, вызыва'емый, вызыва'емая
вме'шивающиеся, вме'шивающийся, вме'шивающаяся
анализи'рующие, анализи'рующий, анализи'рующая
маневри'рующие, маневри'рующий, маневри'рующая
протя'гивающие, протя'гивающий, протя'гивающая
вы'струганные, вы'струганный, вы'струганная
регули'рующие, регули'рующий, регули'рующая
инвестицио'нные, инвестицио'нный, инвестицио'нная
заплани'рованные, заплани'рованный, заплани'рованная
испо'льзуемые, испо'льзуемый, испо'льзуемая
тонизи'рующие, тонизи'рующий, тонизи'рующая

контроли'руемые, контроли'руемый, контроли'руемая

втя'гивающие, втя'гивающий, втя'гивающая

вытя'гивающие, вытя'гивающий, вытя'гивающая

продемонстри'рованные, продемонстри'рованный, продемонстри'рованная

На занятиях сценической речью данное упражнение можно делать не только в индивидуальном, но и в групповом варианте, используя воображаемые и реальные мячи, ритмическое и темповое разнообразие, словесное действие и взаимодействие с партнером.

7. Прочитайте слова и словосочетания, произнося рядом стоящие гласные, учитывая нормы орфоэпии и правила дикции. Сделайте это сначала медленно, затем прибавляя темп и повторяя каждое из них по несколько раз:

при переименовании команды

на аналогичных соревнованиях

метро Аэропорт

по оперативным данным

у обочины

Аудитория

уазик

на аналитических мероприятиях

поочередно

про Аустерлиц

у остановки

по альтруистическим соображениям

по соображениям безопасности

на организованном митинге

городская инфраструктура

Территориальные

на огороде

Аудитор

у обрыва

Аудио

Инициатива

Хореограф

На очередном заседании

Аура

у окраины

В Московском зоопарке

коалиция союзников

На окраине города

Следующим этапом упражнения может стать сочинение небольших текстов с использованием предложенных словосочетаний.

! Работу с гласными звуками можно и нужно соединять с интонационными, а также дыхательными и голосовыми упражнениями.

Красота гласных звуков и интонационное богатство русского языка особенно ярко проявляются в пословицах и поговорках, русских народных сказках и других фольклорных текстах.

Сначала предлагается прочитать тексты про себя, понять смысл прочитанного, отметить ударные гласные и только после этого читать вслух.

Ориентируйтесь на многократное повторение текстов и отработку гласных звуков!

Читайте тексты сначала медленно и только потом постепенно прибавляйте темп!

Тексты на отработку гласных звуков. Пословицы и поговорки

1. Пословица не мимо молвится.
2. Не всякая пословица при всяком молвится.
3. Поговорка – цветочек, пословица – ягодка.
4. Пословица ведется, как изба веником метется.
5. Что слово молвит, то рублем подарит.
6. Не стыдно молчать, коли нечего сказать.
7. Скажешь – не воротишь, напишешь – не сотрешь, отрубишь – не приставишь.
8. Слухом земля полнится.
9. Молва – что волна: расходится шумно, а утишится – нет ничего.
10. Добрые вести не лежат на месте.
11. Языком молоть – не дрова колоть.
12. Много гово'рено, да мало сказано.
13. Много званых, да мало избранных.
14. Не говори всего, что знаешь, но знай все, что говоришь.
15. Речь хороша, когда коротка.
16. Меньше говори, да больше делай.
17. В многословии не без пустословия.
18. Береги хлеб для еды, а деньги для беды.
19. Аппетит – лучший повар.
20. На вкус и цвет товарища нет.
21. У всякого свой вкус: кто любит дыню, кто - арбуз
22. Зима без снега - лето без хлеба.
23. Не ищи мудрости – ищи простоты.
24. Не мытьем, так катаньем.
25. В ком стыд, в том и страх.
26. Мастерство в труде достается.
27. Где щи да каша, там место наше.
28. За морем и синица – птица.
29. И черная туча льет светлую воду.
30. Наше счастье – дождь да ненастье.

Присказки

▪ В некотором царстве, не в нашем государстве, за тридевять земель, в три-десятом царстве жил-был король. У него была дочь красоты неописанной, звали ее Марья-королевна.

▪ То не белые лебеди вереницей по небу летят, а русские люди сказку говорят. Сказка быль, не быль, да и не вранье, а бывальщина старых годов. Верьте ей, не верьте, а слушать – слушайте до конца. Конец – всему делу венец.

▪ Курошинским ребятам ныне пожилось, прибогатилось; они муку с торгу брали, муку на солод меняли, да пивушко варили, бражку хмельненькую, бражку пьяненькую; да все проистращали, кошелечки нашивали, пестери наплели, по дворам побрели, набрали на град какой, стоит тот град пуст, а во граде куст, под кустом сидит старец, да варит изварец, да сказки сказывает.

▪ Без присказки сказки – что без полозьев салазки. Начинается сказка, начинается побаска – сказка добрая, повесть долгая, Не от сивки, не от бурки, не от вещего каурки, Не от молодецкого посвисту, не от бабьего покрику. Вот диво – так диво!

▪ Ай потешить вас сказочкой? А сказочка чудесная; есть в ней дива дивные, чуда чудные, а батрак Шарбаш, из плутов плут, уже как взялся за гуж, так неча сказать – на все дюж. А ведь пословица да сказка не мимо молвится. Нашли мы ее в свитках старинных, на столбах длинных, разбирали три дня с подденком. Чего не разобрали, не осудите, свитки были ветхие, а скоропись на них – нечеткая.

▪ Глаза раскройте широко, уши наводстрите, да не зевайте, а сказке доброй и старой и мудрой внимайте. Сказка веселая, да не шутка, а правда, истина. А сказку-то нашли за морями широкими и озерами, ака Байкал, глубокими, детям своим сказывали, ни слова не привирали. А посему смеяться – смейтесь, а мудрости учитесь. Сказка вам славный урок преподаст.

▪ На море, на океане, на острове на Буяне есть бык печеный. В одном боку у Быка нож точеный, а в другом чеснок толченый. Знай режь, в чеснок помакивай, да вволю ешь. Худо ли? То еще не сказка, а присказка. Сказка вся впереди. Как горячих пирогов поедим, да и пива попьем, тут и сказку поведем.

▪ В стары годы, в старопрежние, в красну весну в теплые лета, сделалась такая сморота, в мире тягота: стали появляться комары да мошки, людей кусать, горячую кровь попивать. Появился мизгирь, удалой добрый молодец, стал ножками трясти, да мерешки плести, ставить на пути, на дорожки, куда летают комары да мошки...

Согласные звуки

Согласные звуки имеют следующие признаки:

1. СПОСОБ ОБРАЗОВАНИЯ

щелевые	Ф, В, С, З, Ш, Ж, Щ, Х
взрывные	П, Б, Т, Д, К, Г
слитные (аффрикаты)	Ц, Ч
дрожящие	Р, РЬ
носовые	М, Н

2. МЕСТО ОБРАЗОВАНИЯ

губно-губные	П, Б, М
губно-зубные	В, Ф
переднеязычные – зубные	С, З, Л, Т, Д, Н
переднеязычные – переднеязычные	Ш, Ж, Щ, Ч, Р
заднеязычные	К, Г, Х

3. Согласные звуки различаются по звонкости - глухости. Большинству звонких соответствует парный глухой звук. У каждой пары звуков одинаковая артикуляция, разница лишь в том, что звонкий произносится с участием голоса, а глухой – без голоса. Сонорные согласные **Р, Л, М, Н**, а также звук **Й** не имеют в русском языке парных глухих.

4. Согласные звуки делятся на твердые и мягкие. У твердых согласных задняя часть языка приподнята к мягкому небу. У мягких звуков передняя часть языка приподнята к твердому небу. Звуки **Ц, Ш, Ж** в литературном языке всегда твердые (буквосочетания **жж, зж** могут произноситься мягко: **вож'ж'и**). Звуки **Ч, Щ** – всегда мягкие.

На практике освоение правильного звучания согласных звуков строится по следующей схеме: работа частей речевого аппарата, верное звучание в слогах и словах, дикционная отработка звуков в специально подобранных текстах скороговорок, автоматизация навыка правильного звучания в бытовой и профессиональной речи.

Звуки П, Б, В, Ф

П, Б – образуются за счет разрыва воздушной струей препятствия (губы). Если мы предварительно сомкнем губы, а затем при выдыхании с небольшим усилием разомкнем их, то получим звук **П**, а при участии голоса – звук **Б**.

В, Ф – верхние зубы лежат на нижней губе, сквозь них просачивается воздух при **Ф** (с голосом при **В**).

При звуке **Ф** струя воздуха выталкивается в отверстие между нижней губой и верхними зубами, попадая в верхнюю губу и в нос.

При звуке **В** нижняя губа слегка прижимается к верхним зубам, между ними проходит воздух, вызывая вибрацию.

Особое внимание необходимо уделить правильному распределению выдыхаемого воздуха. Следите за тем, чтобы воздух попадал не в щеки, а был направлен вперед – в губы! Губы, в свою очередь, должны быть собранными и формировать необходимую артикуляцию.

УПРАЖНЕНИЯ

пи – пэ – па – по – пу – пы

би – бэ – ба – бо – бу – бы

ви – вэ – ва – во – ву – вы

фи – фэ – фа – фо – фу – фы

пиб – пэб – паб – поб – пуб – пыб

бип – бэп – бап – боп – буп – бып

пи – пи – пи – б + «твердая» таблица гласных звуков

би – би – би – п + «твердая» таблица гласных звуков

при – прэ – пра – про – пру – пры

мфи – мфэ – мфа – мфо – мфу – мфы

виф – вэф – ваф – воф – вуф – выф

фив – фэв – фав – фов – фув – фыв

фри – фрэ – фра – фро – фру – фры

2. Для отработки губных звуков можно использовать специально подобранные слова. «Больные» звуки должны встречаться в разных позициях – в начале, в середине и в конце слова. Помните, что звонкие согласные в конце слова оглушаются.

Например:

праздник, попона, сноп

барон, барабан, зуб [п]

врач, повеса, зов [ф]

факел, муфта, тиф

Слова для отработки звуков П, Б, В, Ф

персона	барон	вертикаль	фрагмент
правило	бритва	вихрь	финиш
перрон	бархат	врун	фара
петля	барсук	ванна	фраза
пластырь	берег	вор	феска
пудра	белый	варежка	фреска
копуша	мольберт	ковер	муфта
капель	таблетка	завет	кофта
запой	кабина	товар	какофония
топор	мобильно	ловушка	завтрак
запонка	забавно	лавина	Земфира
пелерина	болото	аквариум	фосфор
мопед	табло	вата	фунт
капитально	боль	овал	кафтан
капучино	баталия	волос	асфальт

3. Прочитайте слова, следя за работой губ и языка в сочетаниях согласных звуков «СТВ» [ств], «ВС» [фс]. Произносите все согласные звуки четко и без сокращений:

«СТВ»

ствол, стволочной, створ, створки, створожить, створчатый, лекарства, мастерство, кокетство, представительство, свидетельство, обстоятельство, собственность, коварство, мародерство, министерство, художественный, разгильдяйство, кощунство, фарисейство, паломничество, хозяйство, количество, потомство

«ВС» [фс]

в соответствии, в сравнении, всплеск, вскрытие, в состоянии, в самом деле, в своем роде, всего навсего, всемирный, всерьез, вскачь, вслед, вслух, все ж таки, всмятку, вспахать, вспороть, вследствие, всегда, вселять, всемером, всеобщий, всецело, вскрик

4. Прочитайте слова, следя за произнесением согласных звуков в сочетаниях «ВП», «ВБ», «ВВ». Обратите внимание на активную работу губ:

«ВП» [фп]

впадина, впопыхах, впрячь, впустить, впрягать, впрямую, вполголоса, вполовину, в придачу, вприкуску, вприсядку, впреред, впустую, впрок, впотьмах, в пору, впоследствии, вправду, вправо, впроголодь, впритирку, впрочем, впрыгнуть, впрягать, впутаться

«ВБ» , «ВВ»

вброд, вбок, вверх, ввиду, ввысь, в бреду, ввечеру, вблизи, в весе, вверять, вбежать, вбирать, вбить, вбрасывать, вваливаться, введение, ввек, ввернуть, вверить, вволю, ввертеть, вверху, ввести, ввод, ввоз

5. Следите за произнесением звуков [в], [ф] и [у]. Обратите внимание на то, чтобы губы «отрабатывали» эти звуки поочередно.

вульгаризм	футуризм
вулканолог	футляр
вулканизировать	у фонтана
в убыток	муфта
в угоду	Фудзияма
в ударе	Конфуций
в унисон	из футляра
в упор	во главу
в ус	тайфун
в уме	разорву
в умиротворении	из фуры
в удовольствии	во рву
в удовлетворении	тьфу
вуаль	инфузория
вуалетка	в Уфу
вуз	в ультрамодном наряде
завуалировать	на траву
вузовец	назову
вулкан	у Фрола
вундеркинд	увалень
вульгарность	в Удмуртию

6. Прочитайте слова, удлинняя ударный слог и следя за произнесением звукоочетаний «–во-вать», «–вывать» и «–вого». Обратите внимание на два звука [в]: «–вовать», «–вывать», «–вого»

основывать	аналогового
освидетельствовать	правового государства
утрамбовывать	из налогового кодекса
задействовать	нового
завоевывать	кривого
укомплектовывать	здорового
растолковывать	торгового
задействовать	правого
расшнуровывать	талантливого
усовершенствовать	выносливого
переименовывать	трусливого
завывать	торопливого
участвовать	боязливого
закольцовывать	говорливого

сковывать	молчаливого
заковывать	боязливого
разворовывать	бордового
расцеловывать	терракотового
пританцовывать	розового
обосновывать	малинового

7. Прочитайте слова так, чтобы на слух различались по длительности звуки [в] и долгий [вв]. Помните, что замена их друг другом может нарушить смысл сказанного:

воз – ввоз	воз и ныне там ввоз багажа запрещен
ведение – введение	ведение дела введение в специальность
валиться – ввалиться	валиться с ног ввалиться в дверь
вернуть – ввернуть	вернуть книгу ввернуть лампочку
водный – вводный	водный стадион вводный курс
волок – вволок	волок по дороге вволок в квартиру
водить – вводить	водить по кругу вводить в круг
век – ввек	век прошедший ввек не забуду

Все предложенные упражнения после технического освоения необходимо переводить в игровую форму, придумывая различные ее варианты!

Предложенные ниже тексты прочитайте сначала про себя, обдумайте смысл сказанного, отметьте сложные звукосочетания и только после этого медленно прочитайте предложения в голос, не забывая о контроле над требуемой артикуляцией.

Данные тексты должны быть отработаны как чистоговорки. Не стремитесь сразу наращивать темп речи. Это может повлечь за собой дикционную неточность!

Тексты для отработки звуков П, Б, В, Ф

1. У Феофана Митрофаныча – три сына Феофаныча, три дочки Феофановны, три внучки Митрофановны.
2. Ест Федька водку с редькой, ест редька с водкой Федьку.
3. Рыбы в проруби – пруд пруди.
4. Из–под пилки – сыплются опилки.
5. Белые бараны били в барабаны, без разбора били, лбы себе разбили.
6. Петр пень пилил пилой, распилил весь пень пилой.

7. Бык тупогуб, тупогубенький бычок, у быка белая губа была тупая.
8. Была у Фрола, Фролу на Лавра наврала, пойду к Лавру, Лавру на Фрола навру.
9. Наш голова вашего голову головой переголовит, перевыголовит.
10. Водовоз вез воду из–под водопровода.
11. Фофан, Фофан в землю вкопан.
12. Фофанова фуфайка Фефеле впору.
13. Фараонов фаворит на сапфир сменял нефрит.
14. От богача да к богачу, как Чердокдыгин, я скачу:
так – дым (4 раза), так – дын (4 раза), так – дыл (4 раза), так – дыр (4 раза).
15. Стоит поп на копне, колпак на попе, копна под попом, поп под колпаком.
16. Сшит колпак, да не по–колпаковски, вылит колокол, да не поколоколовски;
надо колпак переколпаковать, перевыколпаковать, надо колокол переколоколовать, перевыколоколовать.
17. Купи кипу пик. Кипу пик купи. Пик кипу купи.
18. Брит Клим брат, брит Глеб брат, брит Фрол брат, брит Пров брат, брат Игнат бородач.
19. Расскажите про покупки. Про какие про покупки? Про покупки, про покупки, про покупочки мои.
20. Добыл бобов бобыль.

Звуки К, Г, Х

К, Г – воздушная струя, двигаясь вперед, «взрывает» препятствие, образующееся при смыкании задней частью языка с мягким небом. Выдох короткий.

Х – воздушная струя на выходе с незначительным шумом свободно проходит через щель между задней частью языка и мягким небом, образуя глухой звук. Выдох – теплый, мягкий.

УПРАЖНЕНИЯ

1. ки – ги – хи	кэ – гэ – хэ	ка – га – ха
ко – го – хо	ку – гу – ху	кы – гы – хы

киг – кэг – каг – ког – куг – кыг
гик – гэк – гак – гок – гук – гык
птки – пткэ – птка – птко – птку – пткы

кт – кт – кт...
гб – гб – гб...

кпти – кптэ – кпта – кпто – кпту – кпты
гбди – гбдэ – гбда – гбдо – гбду – гбды

хи – хи – хи	хэ – хэ – хэ	ха – ха – ха,
хо – хо – хо	ху – ху – ху	хы – хы – хы

2. Для отработки заднеязычных звуков можно использовать специально подобранные слова (К, Г, Х находятся в начале, середине и в конце слов).

Например:

качество	миксер	мрак
грамота	загиб	маг [к]
храм	махорка	грех

3. Слова для отработки звуков К, Г, Х

кинза	магия	химия
красота	гений	хромота
экран	градус	хитрость
креол	георгин	тархун
кружка	сигарета	мохнатый
картина	Греция	хна
китаец	фрагмент	холера
ракета	торг	хурма
морские	грибы	художник
рак	магнолия	хорал
закат	грех	хорей
заказ	огрех	ходули
цикады	фуга	ханжа
карантин	загул	охрана
Киев	Грозный	Хива

Тексты для отработки звуков К, Г, Х

1. Гравер Гаврила выгравировал гравюру.
2. Турка курит трубку, курка клюет крупку.
3. Гром гремит, грозит, грохочет, напугать гроза нас хочет.
4. Над горой гуси гогочут, под горой огонь горит.
5. На реке – костер, на костре – котел, в нем уха – не щи, а в ухе – лещи.
6. С кем хлеб–соль водишь, на того и походишь.
7. Дело в руках – и хлеб в устах.
8. Хозяин добр – и дом хорош, хозяин худ – и в доме то ж.
9. Колпак на колпаке, под колпаком колпак.
10. Около кола колокола, около ворот коловорот.
11. Шакал шагал, шакал скакал.
12. Купи кипу пуха.
13. У елки иголки колки.
14. У нас гость унес трость.
15. Гонец с галер сгорел.
16. Клала Клава лук на полку, кликнула к себе Николку.
17. Покатил Костя в Кострому в гости.

18. Расскажу вам про покупки, про крупу да про подкрупки.
19. А мне не до недопомогания.
20. К Габсбургам из Страсбурга.

Звуки С, З, Ц

С, З – воздух при С (с голосом при З) на выдохе проходит между средней частью языка, приподнятой к твердому небу, и верхними зубами. Кончик языка лежит у основания нижних зубов.

При произнесении звуков **СЬ, ЗЬ** середина языка поднимается к твердому небу.

Ц – звук Ц состоит из мгновенно произнесенных подряд звуков Т и С.

Вариант № 1: Кончик языка находится у основания нижних зубов, передняя часть языка смыкается с верхними зубами и десной (отрабатывая звук Т), а затем отходит от них и становится в положение С.

Вариант № 2: Кончик языка от основания верхних зубов моментально переходит к основанию нижних зубов.

Выбор варианта проводится под контролем педагога и зависит от индивидуальных особенностей каждого обучающегося.

Обратите внимание на активную работу кончика и середины языка!

Контролируйте, дозируя, объем выдыхаемого воздуха!

После нахождения правильного звучания свистящих звуков можно пробовать соединять их с гласными.

УПРАЖНЕНИЯ

1. ЙЭС – звуки произносятся очень медленно и слитно.

си – сэ – са – со – су – сы

ис – эс – ас – ос – ус – ыс

сис – сэс – сас – сос – сус – сыс

пси – псэ – пса – псо – псу – псы

рси – рсэ – рса – рсо – рсу – рсы

зи – зэ – за – зо – зу – зы

из – эз – аз – оз – уз – ыз

зиз – зээ – заз – зоз – зуз – зыз

сиз – сээ – саз – соз – суз – сыз

зис – зэс – зас – зос – зус – зыс

си – си – си – з + «твердая» таблица гласных звуков

зи – зи – зи – с + «твердая» таблица гласных звуков

ци – цэ – ца – цо – цу – цы

сиц – сэц – сац – соц – суц – сыц

зиц – зэц – зац – зоч – зуц – зыц

пци – пцэ – пца – пцо – пцу – пцы

сти – стэ – ста – сто – сту – сты

кс – кс – кс – кс

кси – ксэ – кса – ксо – ксу – ксы

кси – гзи + «твердая» таблица гласных звуков

пс – пс – пс – пс

пси – псэ – пса – псо – псу – псы

тс – тс – тс – тс

тси – тсэ – тса – тсо – тсу – тсы

бз – бз – бз – бз – при повторе каждое звуко сочетание чередовать с высунутым «иголочкой» языком дзиль – дзиль – дзиль – дзиль

2. Для отработки свистящих можно использовать специально подобранные слова со звуками С, З, Ц в позиции начала, середины и конца слова, например:

сруб	истина	покос
замок	изморозь	КамАЗ[с]
циркуль	акция	стрелец

А также слова, в которых встречаются два из перечисленных звуков, например:

соцветие	красавица	сказание
сациви	сценка	солнце
цистерна	Засов	связист
целоваться	Цветистый	цензор
завесить	Зазор	занавес
сазан	Сцена	сценограф
сцепить	Сцеженный	сценарист
Цецилия	Ценность	Цирцея
цистит	Цинизм	цесаревич
цесарка	Сессия	Сицилия
средство	Созвездие	зацепка
засор	Зернистый	злословие

3. Прочитайте слова с сочетаниями согласных звуков «сп», «сб», «зб», «всп», «восп». Обратите внимание на активную поочередную работу губ и языка.

«СП», «СБ», «ЗБ»

спесивый, спереди, спекулянт, спецовка, спечь, спешиться, спирт, спиться, спихнуть, спица, спич, сборная, не возбраняется, взбираться, взбежать, сбить, сбой, сбавить, сбалансировать, спектр, спровоцировать сплав, поспешный, избрать, испечь

«ВСП» [ФСП], «ВОСП»

вспомогательное, воспроизводить, воспрепятствовать, готов спасать, воспитание, повспоминать, воспоминание, воспарить в воздухе, вспышка, вспять, вспорхнуть, вспахать, вспениться, всплакнуть, всплеск, всплеснуть, всплошную, всплыть, вспоить, всполошиться, вспомнить, вспугнуть, вспылить, распекать

4. Прочитайте слова с сочетаниями согласных «ст», «сд», «зд», «вст», «взд». Обратите внимание на быструю смену местоположения кончика языка.

стих	страховка
стихия	статус
стимул	статистика
стойка	стелька
стаккато	стекло
старость	старатель
стеллаж	стереотип
столько	стабильность
стон	стандарт
стричь	студийность
стремя	стезя
стипендия	стеклярус
стебель	старец
стенд	старовер
стажер	мастер
здравствуйте	ростовщичество
здоровье	помост
здание	на вырост
звезда	костер
сдобный	раздевание
разделка	повздорить
поздороваться	вздорный
сдавить	узда
сдаваться	уздечка

Предложенные ниже тексты следует сначала прочитать про себя, продумать их смысл, отметить сложные звуко сочетания с выделением парных свистящих звуков и только после этого медленно читать их с голосом.

Для формирования и закрепления устойчивого дикционного навыка к текстам необходимо обращаться многократно, проверяя точность произнесения свистящих звуков. Постепенно можно незначительно прибавлять темп и использовать различные словесные действия.

Помните, что скороговорка может нарушить чистоту произнесения звуков!

Тексты для отработки звуков С, З, Ц

1. Весна красна цветами, а осень снопами.
2. Сказано – не доказано, надо сделать.
3. Не все то золото, что блестит.
4. У осы не усы, не усищи, а усики.
5. У гусыни усов ищи – не ищи, не сыщешь.
6. Везет Сенька Саньку с Сонькой на санках. Санки скок, Сеньку с ног, Саньку в бок, Соньку в лоб, всех в сугроб.
7. Из кузова в кузов перегружали арбузы,
в грозу в грязи от груза разва – лился кузов.
8. Зевая, Захар сам задвинул засов, заслышав скрипенье старинных часов.
9. Коси, коса, пока роса, роса долой – и мы домой.
10. Соня Зине принесла бузины в корзине.
11. Пошел спозаранку Назар на базар. Купил там козу и корзинку Назар.
12. Молодец против овец, а против молодца – сам овца.
13. Как аукнется, так и откликнется.
14. Цапля чахла, цапля сохла, цапля сдохла, наконец.
15. Цыпленок цапли цепко цеплялся за цепь.
16. Цыган подошел на цыпочках к цыпленку и цыкнул: цыц!
17. Жили–были три японца: Як, Як Цидрак, Як Цидрак Цидрак Цидрони.
Жили–были три японки: Ципи, Ципи Дрипи, Ципи Дрипи Лимпомпони.
Поженились Як на Ципи, Як Цидрак на Ципи Дрипи, Як Цидрак
Цидрак Цидрони на Ципи Дрипи Лимпомпони, и у них родились дети.
У Яка и Ципи – Шах, у Як Цидрак и Ципи Дрипи – Шах Шахмат,
у Як Цидрак Цидрак Цидрони и Ципи Дрипи Лимпомпони –
Шах Шахмат Шахмат Шахмони.
18. Целебен сок цветка нарцисса, он исцеляет тела мышцы.
Цыгане ценят это средство и лечат этим средством с детства.
19. Сачок зацепился за сучок.
20. Береги нос в большой мороз.

Звуки Т, Ть, Д, Дь

Т, Д – кончик языка прижимается к внутренней стороне верхних зубов, затем быстро отдергивается. **Ть, Дь** – кончик языка упирается в нижние резцы, а передняя часть спинки языка прижимается к твердому небу. Язык более мягкий.

УПРАЖНЕНИЯ

1. ти – тэ – та – то – ту – ты
ди – дэ – да – до – ду – ды
ти – те – тя – те – тю – ти
ди – де – дя – де – дю – ди
ди – ти, дэ – тэ, да – та, до – то, ду – ту, ды – ты
три – трэ – тра – тро – тру – тры
тид – тэд – тад – тод – туд – тыд
ти – ти – ти – д + «твердая» таблица гласных звуков
ди – ди – ди – т + «твердая» таблица гласных звуков
кпти – кптэ – кпта – кпто – кпту – кпты
птки – пткэ – птка – птко – птку – пткы
т – т – т – т – т – т.....
д – д – д – д – д – д.....
тк – тк – тк – тк.....

2. Для отработки взрывных согласных звуков можно использовать специально подобранные слова, например:

театр	птенец	мост
трещина	петля	торт
туча	пташка	фронт
теща	дача	дерево

3. Слова для отработки звуков Т, Ть, Д, Дь

табель	Дача	Мадера
тело	Дело	Модерн
туфли	думы	Коготь
тюфяк	драма	Деготь
тир	дерево	Мудрый
темп	Документ	Тюльпан
театр	Дельта	Туман
топь	Дар	Душно
мотор	кадет	Дюны
лото	задор	Талия
ротонда	фельдмаршал	Тяжба
мот	Код	Только
тенор	Дилетант	Телка
кантор	друг	Дикий
тяжесть	Кадр	Тихий

Тексты для отработки звуков Т, Ть, Д, Дь

1. Не седи сложа руки, так и не будет скуки.
2. Есть-то есть, да не про вашу честь.
3. Тетерев сидел на дереве – тень от дерева.
4. Тетя ходит по палате от кровати до кровати.
5. Без дела жить – только небо коптить.
6. На улице медовик – мне не до медовика, на улице деготник – мне не до деготника, не до деготниковой жены, не до деготниковой тещи.
7. Ткач ткёт ткани на платки Тане.
8. Тарелка с траулера «Тауэр» стоит талер.
9. Труд человека кормит, а лень портит.
10. Лучше вода у друга, чем мед у врага.
11. В тесноте, да не в обиде.
12. Делу время – потехе час.
13. Держи ноги в тепле, а голову в холоде.
14. Талантливый тенор в театре стеснялся петь.
15. Дионис дарил Дариде диковинные диадемы.
16. Деревянный дом стоял на 10 десятинах.
17. Друзья обдумывали это дело деловито и детально.
18. Это было истинное творение искусства.
19. Документы были датированы девятым декабря этого года.
20. Драма и трагедия требуют от актеров достоверности и темперамента

Звуки М, Н, Л, Ль, Р, Рь

М – губы сомкнуты. Нижняя челюсть немного опущена, звук направлен вперед, хотя воздух выходит через нос. Воздушная струя разрывает препятствие – губы.

Н – кончик языка прижимается к внутренней стороне верхних зубов. Губы чуть приоткрыты. Воздух направлен вперед, а выходит через нос.

Л – кончик языка прижимается к внутренней стороне верхних зубов. Воздух проходит по бокам между языком и верхними коренными зубами вдоль щеки.

Ль – кончик языка упирается в верхнее небо.

Р – язык кончиком поднимается к небу, но не доходит до него. Края языка касаются верхних зубов. Кончик языка дрожит под напором струи выдыхаемого воздуха.

Рь – кончик языка вибрирует, поднимаясь к твердому небу. Уголки рта растянуты в стороны. *Особое внимание* следует обратить на объем и направление струи выдыхаемого воздуха!

УПРАЖНЕНИЯ

1. р – р – р – р – р

р – рь, р – рь, р – рь

ри – рэ – ра – ро – ру – ры

ри – ре – ря – ре – рю – ри

ври – врэ – вра – vro – вру – вры

при – прэ – пра – про – прю – пры

ли – лэ – ла – ло – лу – лы

ли – ле – ля – ле – лю – ли

лри – лрэ – лра – лро – лру – лры

рли – рлэ – рла – рло – рлу – рлы

три – тре – тря – тре – трю – три

рир – рэр – рар – рор – рур – рыр

три – ри – ри, тре – ре – ре + «мягкая» таблица гласных звуков

три – ри – ри – рь + «мягкая» таблица гласных звуков

мни – ми – ри – ль, мне – ме – ре – ль + «мягкая» таблица гласных.

2. Для отработки сонорных согласных звуков можно использовать специально подобранные слова, например:

рампа	корсет	юмор
локон	кулон	колокол
ливрея	олень	моль

3. В речи часто встречается взаимозамена звуков Р и Л. Эта ошибка связана с торопливостью речи, вялостью речевого аппарата, а иногда – с неточным произношением самих звуков. Для исправления таких ошибок предлагается упражнение со словами, в которых нужно сопоставить звучание звуков Р,РЬ и Л,ЛЬ.

Например:

рама – лама	крошка – ложка
ром – лом	ружья – лужа
враль – ларь	крен – лень
кружит – Луша	крона – лоно
криво – лира	рань – лань
рампа – лампа	рев – клев
роль – лор	ров – лов
крик – лик	ряса – лясы
Рим – налим	руки – из лука
рей – лей	рейка – лейка

Для подбора аналогичных пар слов удобно пользоваться словарями.

При произнесении звуков М и Н ошибки встречаются крайне редко. Дополнительные упражнения могут быть предложены педагогом в индивидуальном порядке.

Предложенные ниже тексты следует прочитать сначала про себя, обдумать их смысл, отметить сложные звуко сочетания и лишь после этого медленно прочитать вслух еще раз. Затем читать столько раз, сколько нужно.

Тексты для отработки звуков Л, ЛЬ, Р, РЬ

1. Два дровосека, два дровокола, два дроворуба говорили про Ларьку, про Варьку – Ларькину жену.
2. Рапортовал, да не дорапортовал, дорапортовывал, да зарапортовался.
3. Рыла свинья белорыла, тупорыла: полдвора рылом изрыла, вырыла, подрыла, до норы недорыла; на то Хавронье и рыло, чтобы она рыла.
4. Королева Клара строго карала Карла за кражу кораллов.
5. Курьера курьер обгоняет в карьере.
6. Гравер Гаврила выгравировал гравюру.
7. Турка курит трубку, курка клюет крупку.
8. На дворе вдовы Варвары два вора дрова воровали.
Рассердилась вдова, убрала в сарай дрова.
9. На дворе трава, на траве дрова: раз дрова, два дрова, три дрова; дрова вширь двора, дрова вдоль двора. Не вместит двор дров, надо выдворить дрова на дровяной двор обратно.
10. Пролетарий и пролетарка ходят в планетарий. Все пролетарии ходят в планетарий.
11. Граф Парто играл в лото и проиграл пальто. Графиня Парто не знала про то, что граф Парто играл в лото и проиграл пальто. Если бы графиня Парто знала про то, что граф Парто играл в лото и проиграл пальто, она не разрешила бы графу Парто играть в лото.
12. Однажды галок поп пугая, в лесу увидел попугая, и говорит тот попугай: «Пугать ты галок, поп, пугай, но галок поп в саду пугая, пугать не смей ты попугая».
13. Мыла – не устала, вымыла – не узнала: то ли мыто, то ли нет.
14. Ландыши наш Лавр рвал, Ларе ландыши давал.
Лара ландыши брала, рада ландышам была. Лавр дарил ведь от души Ларе ландыши.
15. 33 корабля лавировали, лавировали, да не вылавировали.
16. Маланья–болтунья молоко болтала, болтала, да не выболтала.
17. Командир говорил про подполковника, про подполковницу, про подпоручика, про подпоручицу, про подпрапорщика, а про подпрапорщицу промолчал.
18. Всех скороговорок не перескороговоришь, не перевыскороговоришь.
19. Боря Ире дал ириску, Ира Боре – барбариску.
20. У Аграфены и Арины растут герань и георгины.

Звуки Ч, Ш, Ж, Щ

Ч – звук состоит из мгновенно произнесенных подряд звуков **Т** и **Щ**. Передняя часть языка прижимается к верхним альвеолам и тотчас же отходит от них, образуя узкую щель. Звук произносится коротко и быстро.

Ш – язык «чашечкой». Челюсти выровнены. Боковые края языка несколько приподняты, плотно касаются верхних коренных зубов, не пропуская воздуха. Звук произносится коротко и легко. Воздушная струя направлена вперед.

Ж – положение речевого аппарата то же, но передняя часть языка поднята чуть выше. Язык слегка вибрирует под напором воздуха. Воздушная струя направлена в небо.

Щ – углы рта собраны. Кончик языка опущен. Боковые края языка касаются коренных зубов. Язык напряжен.

Обратите внимание на то, что шипящие звуки произносятся коротко и быстро!

Следите за направлением струи выдыхаемого воздуха при произнесении звуков **Ш, Ж, Щ**!

После проверки звучания шипящих попробуйте медленно соединить их с гласными звуками, продолжая контролировать точность необходимой артикуляции.

УПРАЖНЕНИЯ

1. чи – че – ча – че – чу – чи

тд – чи, тд – че, тд – ча, тд – че, тд – чу, тд – чи

пчи – пче – пча – пче – пчу – пчи

фчи – фче – фча – фче – фчу – фчи

вчи – вче – вча – вче – вчу – вчи

ши – шэ – ша – шо – шу – шы

чи – ши, че – шэ, ча – ша, че – шо, чу – шу, чи – ши

пши – пшэ – пша – пшо – пшу – пши

рши – ршэ – рша – ршо – ршу – рши

шри – шрэ – шра – шро – шру – шры

шиш – шэш – шаш – шош – шуш – шиш

иш – эш – аш – ош – уш – ыш

жи – жэ – жа – жо – жу – жи

ржи – ржэ – ржа – ржо – ржу – ржи

щи – ще – ща – ще – щу – щи

чи – ши – жи – щи + комбинированная таблица гласных звуков

чи – щи, че – ще, ча – ща, че – ще, чу – щу, чи – щи

чик – чек – чак – чек – чук – чик

вчик – вчек – вчак – вчек – вчук – вчик

чи – чи – чи – ш + «мягкая» таблица гласных звуков

шиж – шэж – шаж – шож – шуж – шиж

жиш – жэш – жаш – жош – жуш – жиш

щик – щек – щак – щек – щук – щик

к – г – ши, к – г – шэ, к – г – ша, к – г – шо,

к – г – шу, к – г – ши

2. Для отработки переднеязычных звуков можно использовать специально подобранные слова, например:

черника	кучка	путч
шелест	морошка	торгаш
жимолость	коржик	бомж [ш]
щетка	кощунство	клещ

А также слова, в которых встречаются два шипящих звука, например:

чешуя	чешки	чушка
чижик	щелчок	чиж
чашка	жужелица	чужой
Жучка	чукча	шишка
чеченка	чуваши	чужак
чурчела	шантаж[ш]	шарж[ш]
шушера	шушун	жужжать
жажда	жечь	жижица

3. Прочитайте слова, выделяя ударный слог и следя за сочетанием согласных «вш» [фш] и «вж»:

«ВШ» [ФШ]

фильтровавшие, надевшие, надевавший, протрезвевший, заledenевший, неудавшийсяполинявший, поразивший, выявивший, проявившийся, отяжелевший, унижавшийся, вставший, оставшийся, удивившийся, пользовавшиеся, лоббировавшие, одряхлевший, позировавший, выздоровевший, напрягавшийся, продемонстрировавший, утрамбовавшийся

«ВЖ»

в желтке, вжаться, вжиться, в жизни, в жару, взять в жены, дорога в жизнь, вживую, в жидкости, в жбан, вживлять, вживить, игра в жмурки, в желтом плаще, в железной маске, в жалких одеждах, в жгучем танце, в жирной тарелке, в жадности, в жутком состоянии, в жалобной книге, в жизненном укладе, утрамбовавшийся, в жизнерадостном настроении

в шерсти, в шоколаде, ковш, приходивший в шесть, кувшинка, вшунтировавший, сказав в шутку, новшество, распоров шов, завшивевший бомж, вшестером, правша, левша, офшорная зона, вжививший, студия Довженко и др.

4. Прочитайте слова с сочетаниями согласных «сч», «зч» как [щч]

с частыми отлучками	без четвертинки не обойтись
вернулись из Черногории	с четырьмя друзьями
в четыре с четвертью часа	с частыми опозданиями
из Чебоксар	ни с чем не сравнимо
из чеченского плена	расчехлить
из Чили	расчертить
с чеченскими боевиками	росчерк на счастье
с часовым механизмом	счетовод из Челябинска
с чешскими представителями	исчезнувшие цивилизации
платье из черной ткани	из чашки чая

Тексты для отработки звуков Ч, Ш, Ж, Щ

1. Что посеешь, то и пожнешь.
2. Дружба дружбой, а служба службой.
3. Жуж'ж'ит над жимолостью жук, железный на жуке кожух.
4. Щетинка у чушки, чешуйка у щучки.
5. Два щенка щека к щеке грызли щетку в уголке.
6. Плачу, плачу, а горе прячу.
7. Для милого дружка и сережка из ушка.
8. Держи уши пошире, а рот поуже.
9. 16 шли мышей и 6 нашли грошей, а мыши, что поплоче, шуршат и шарят гроши.
10. Ужа ужалила ужица, ужу с ужицей не ужиться. Уж уж от ужаса стал уже: ужа ужица съест на ужин. Не ешь, ужица, мужа ужа, без мужа ужа будет хуже.
11. Кукушка кукушонку сшила капюшон. Надел кукушонок капюшон – как в капюшоне он смешон!
12. Шла Саша по шоссе и сосала сушку.
13. Сашка шапкой шишки сшиб.
14. Пошел шепот от шептуньи к шептуну. Что в ушах шуршит, не слышно никому.
15. В шалаше шуршит шелками желтый дервиш из Алжира и, жонглируя ножами, штуку кушает инжира.
16. Ишак в кишлаке дрова возил, ишак дрова в траву свалил.
17. В час ночной часовой мрачен, скучен, молчалив, озабочен, озадачен, черной ночью охвачен.
18. Чижик в чаще чушь чирикает.
19. В четверг, четвертого числа, в четыре с четвертью часа, четыре черненьких, чумазеньких чертенка чертили черными чернилами чертеж. Чрезвычайно чисто, чрезвычайно четко.
20. Пекарь в печке печет горячие калачи.
21. В четверг, четвертого числа, ровно через час после чебуречной чванное, чуть-чуть чирикающее членистоногое чудовище начисто перечеркнуло едва начавшуюся сочувствен-

ную речь незадачливых, почитающих человечность и почтение чукч рядом с учебной частью где-то между Чили и Карачаево-Черкессией, где курочка-пестрохвосточка выпестрохвостила своих пестрохвостят, плачущие и расчувствовавшихся из-за печальных событий, отчасти удрученных, отчасти очумевших, корчась около чайника и почему-то почесываясь. Лежа на печи около чана с чечевицей и ячменем, макая заточенный початок в черные чернила, четыре черненьких чумазеньких чертенка с чувством честно чертили чудный чертеж. Чрезвычайно четко, чрезвычайно чисто.

Звук Й

При произнесении этого звука средняя часть языка почти смыкается с твердым небом, образуя узкую щель. Кончик языка находится у нижних зубов. Язык упругий.

Слова для отработки звука Й:

единство	егерь	ежик
явление	ежевика	елки
поединок	ездок	Емеля
якорь	естественный	ярмарка
единоборство	покойник	подъезд
Киев	елейный	юрта
действительность	ефрейтор	юркнул
боевики	ехидство	юла
соединение	языковой	скамейка
фейерверк	яшма	койот
евангелие	японский	маевка
египтяне	оловы	зайка
въезд	майка	ехать

Тексты для отработки звука Й

1. Японский ефрейтор юркнул в Тойоту.
2. Егерь Емеля в ельнике ел ежевику.
3. Киевские фейерверки и египетские единоборства – редкое соединение.
4. Елизавета, Екатерина и Яков продавали на ярмарке яркие майки.
5. Майя и Тимофей сидели на скамейке у подъезда и слушали соловья.
6. Языковой барьер нарушал единство праздничной суеты.
7. Настоятель приютил лояльную Юлию Юрьевну.
8. Язычество рьяно пропагандируется в Европе.
9. Обаятельная консьержка имела терпение для работы на компьютере.
10. У моего изголовья стоял бокал коньяка.
11. Альянс Татьяны и Ильи помешал их карьере.
12. На Елене Геннадьевне была надета ярко-красная юбка с полосатой каемкой.
13. Расстояние до маяка в Триесте равно девять ярдов.
14. На юге Ямайки и Египта в январе можно найти уединение.
15. Мы приехали в Екатеринбург и успели на первый тайм.

Обучающийся, закрепивший навык верного произношения звуков в поговорках и скороговорках, может переходить к более сложным текстам и многоговоркам. Многоговорка – это рассказ, составленный из микротекстов и скороговорок, имеющий завязку, развитие и финал. Это работа не только над звуками, но и над действенностью слова и темпоритмом. Вместе с педагогом можно выбрать словесное действие и положить на него текст многоговорки. Словесное действие обычно выражено глаголом.

Возможные задачи: упрекнуть, похвалить, отругать, напугать, доложить, передать сплетню, заинтересовать.

Дополнительные упражнения по дикции смотрите в книге А.М. Бруссер «Основы дикции. Практикум».

ТЕМА VIII ОРФОЭПИЯ

Орфоэпия – наука о правильном произношении. Эталонным произношением во всем мире считается столичное произношение, то есть в Германии – берлинское, в Англии – лондонское, в России – московское.

Но далеко не все москвичи (даже коренные) являются носителями правильного литературного произношения. К тому же, язык живет, развивается, претерпевает изменения, особенно это касается правильных ударений в словах.

Изучение произносительных норм гласных и согласных звуков, их сочетаний, а также некоторых слов и грамматических форм языка является обязательным для всех, кто собирается связать свою жизнь со средствами массовой информации и стать носителем культуры русского языка.

Сделать это можно, приобретя специальную литературу по орфоэпии. Основные правила можно найти и на первых страницах орфоэпического словаря, который должен стать вашей настольной книгой.

Для людей из регионов нашей страны и граждан других государств остро встает вопрос говора или акцента. Избавление от говорных и акцентных отклонений процесс не простой и трудоемкий. Длительность его зависит от степени выраженности говора или акцента, развитости речевого слуха, координации слуха и произношения. Лучше всего обратиться за помощью к педагогу-специалисту.

М.П. Оссовская, опираясь на свой опыт работы, проанализировав характерные диалектные особенности произношения, систематизировала данные и составила единую таблицу наиболее часто встречающихся неточностей произношения по сравнению с произносительной нормой (для простоты изъяснения назовем их ошибками и в дальнейшем будем использовать этот термин).

Мы все говорим по-русски, но звучит русский язык в устах каждого из нас по-разному. Речь определенной местности имеет свои отличительные черты.

И в зависимости от того, в какой диалектной зоне находится эта местность, звучание русского языка видоизменяется.

Литературный язык имеет четко отрабатанные нормы:

- лексические, связанные с употреблением слов; грамматические, связанные с употреблением и изменением форм слова;
- орфографические, связанные с правильностью написания слов;
- орфоэпические, которые обычно не отражаются на письме, а выражают особенности устной речи.

Это нормы произношения и ударения. Литературная норма, литературный язык – это

универсальное звучание русского языка, которое противостоит диалектному, индивидуальному многообразию.

Диалекты древнее современного литературного языка, и именно на их основе (на основе народной речи) и под их воздействием сложился и развивался литературный язык.

Русские диалекты делятся на два наречия: севернорусское и южнорусское. Они имеют признаки, которые сближают их или отличают друг от друга.

На границе севернорусского и южнорусского наречий происходит смешение, взаимовлияние, перерождение некоторых черт произношения одного под влиянием другого. Так возникает еще одна зона – переходные, среднерусские говоры, на основе которых сформировалась произносительная норма.

Кроме переходных говоров, возникших в результате взаимодействия русских диалектов друг с другом, существуют переходные говоры между русскими и украинскими, русскими и белорусскими говорами (низовья Дона, Ростовская обл., Северный Кавказ, районы Сибири и Дальнего Востока).

Говоры Сибири и Дальнего Востока требуют особого внимания. Это очень большой регион, заселенный людьми всех национальностей. Здесь можно встретить представителей всех бывших советских республик, общающихся друг с другом на русском языке. В этом регионе сталкиваются и севернорусские, и южнорусские говоры, и акценты других языков. Произношение неоднородно и имеет свои, существенные отступления от орфоэпической нормы.

Отступления от орфоэпических норм проявляются и в интонации, поскольку основной произносительный фон любой речи состоит как из русской литературной нормы произношения, так и русской речевой интонации.

Севернорусские говоры имеют свои интонационные особенности. Конечный слог слова оказывается самым длительным, независимо от ударения. Характерны равномерные повышения тона на ударных слогах с четкой артикуляцией каждого слога и резким падением или повышением тона в конце словосочетания. Мелодическое повышение тона с растяжкой в конце слова существует в речи жителей Северного Урала. В сибирских говорах интонационной особенностью является растяжка заударных (безударные гласные, стоящие после ударной) в открытых слогах (корова–а, береза–а).

Произносительные особенности могут присутствовать в речи полностью или частично – для каждого человека индивидуально. Зависит это от нескольких реалий: от места рождения (чаще всего от того места, в котором прошло детство), от семьи (как говорят родители), от образования (степень овладения литературными нормами) и профессии.

Эталоном правильного произношения издавна считалась московская речь.

В настоящее время термин «московская речь» скорее относится к старомосковской норме произношения. Однако и сегодня существует норма произношения русского языка, ее никто не отменял. Эта норма условно называется «**московский говор**».

Что же это такое?

Прежде всего, это умеренное «аканье». Ударный слог доминирует: в предударной позиции гласные «О» и «А» звучат как «а», а в безударной позиции как «а/ы» (*молоко — ма/ылакО, барабан — ба/ырабАн*).

- Сохранение йотации в словах, которая придает благозвучность русскому языку (*подъехали — падъ[јэ]хъли; появление — пь[ја]влЕние; янтарь — [је/и]нтАрь*).
- Звучание «и» как «ы» при слитном произношении двух слов, если одно слово оканчивается на твердый согласный, а другое начинается с «и», и между словами не делается паузы (*в интриге — вынтриге; без имени — безымени*).
- Произнесение сочетаний ОА, ОО, АО как АА (*коалиция — каалиция; по-английски — паанглиски; на обочине — наабочине*).
- Звучание согласного «г» всегда «взрывное», без примеси звука «х».
- Обязательное соблюдение закона ассимиляции (уподобления):

к голове — гголове

под шапкой — потшапкой

отбить — одбить

и соблюдение оглушения звонкой согласной в конце слов:

снег — снек, выборов — выбороф

- Соблюдение верного произношения некоторых сочетаний согласных: СШ, ЗШ как ШШ; СЖ, ЗЖ как ЖЖ; СЧ, ЗЧ как ЩЧ (ЩЩ) и т. п.:

сшит — шшит

без шерсти — бешшерсти

разжег — ражжег

с женой — ж женой

счастье — щчастье

с чашкой — щчашкой

- И, конечно же, смягчение согласных (*ес'ли, пос'ле, раз'ве, ес'тес'т'венно*). Хотя в современной речи все больше и больше проявляется тенденция к отвердению согласных звуков перед мягкими согласными.
- Слова мягкий, легкий и Бог произносятся через «х».

- В современной речи нормой произношения слова «дождь» считается произношение дождь как дошь (хотя на сцене произношение слова дождь как дощ считается нормой).

Произношение, которое является эталоном, меняется на протяжении 20-30 лет. Новое произношение постепенно вытесняет старое:

- так, вместо «эканья», то есть совпадения в предударном слоге после мягких согласных фонем (кроме «у») в звуке [Э], которое преобладало в старомосковском говоре, сегодня звучит звук, близкий к «и». И называется это явление «и'канье»;
- изменилось звучание безударных «о» и «а», которые в старомосковском говоре произносились как «а», сегодня мы произносим «о» и «а» как «а» только в позиции предударного слога, в остальных безударных слогах они звучат как звук между «а/ы», то есть редуцируются сильнее;
- изменилось звучание предударного «а» после «ш», «ж», если раньше звучало: шэ/ыги, жэ/ыра, то сегодня звучит — ш а г и, ж а р а;
- ушло и произношение мягкого «р» (вверх, перьвый). Такое произношение считается устаревшим и может использоваться как речевая характерная краска на сцене;

- в современной речи мы не произносим окончания –БЛЬ, –ВЛЬ как –ПЬ, –ФЬ:
 - корабль — корапь
 - рубль — рупь
 - журавль — журафь
- устарело произношение через Х сочетаний КТ, ТТ, КК, КГ, КЧ:
 - к тебе — х тебе
 - ногти — нохти
 - к чему — х чему
 - к кому — х кому
 - к голове — х голове
- не звучат уже окончания прилагательных –КИЙ, –ГИЙ, –ХИЙ как –КЪЙ, –ГЪЙ, –ХЪЙ:
 - легкий — легкѣй
 - далекий — далекѣй
 и окончания прилагательных на –ЫЙ, как –АЙ (*который — которой*);
- окончания существительных на –А в нашей речи не произносятся как –Ы:
 - окна — окны
 - письма — письмы
- произношение окончания глаголов на –АТ, –ЯТ, как –УТ, –ЮТ считается просторечным:
 - держат — держут
 - просят — просят
- окончание глаголов –КИВАТЬ, –ГИВАТЬ, –ХИВАТЬ как –КЪВАТЬ, –ГЪВАТЬ, –ХЪВАТЬ в современном языке уже не звучат:
 - встряхивать — встряхѣвать
 - подскакивать — подскакѣвать
 - впрыгивать — впрыгѣвать
- сегодня частицы –СЯ, –СЬ произносятся под влиянием письменности мягко.

Для самостоятельной работы можно рекомендовать:

1. Приобрести в библиотеке специальную литературу по орфоэпии, освоить теоретическую базу правильного московского произношения и научиться письменному орфоэпическому разбору.
2. Приобрести аудио записи хороших артистов-чтецов и подражать им (имитировать их речь, проговаривать вместе с ними).
3. Замедлить темпо-ритм повседневной речи для возможности самоконтроля и сильно выделять ударную гласную каждого слова.
4. Упражнение: одним из наиболее явных говорных отклонений является неправильное произношение гласных «А» и «О». Для правильного литературного произношения характерно:
 - отчетливое звучание ударного гласного звука – сильный, долгий, полноценный «А» или «О» (ударный гласный только один в слове, обозначим его цифрой 3);
 - предударная гласная звучит короче, как короткий звук «а» (она тоже только одна в слове, обозначим ее цифрой 2);
 - а все безударные гласные сильно редуцируются, звучит короткий средний звук «а/ы» (обозначим их цифрой 1).

Исходя из этого, для примера отработаем произношение гласных «А» и «О» в 2-сложной структуре «БАП-ТА»:

- сначала с ударением на 1-ый слог, подставляя на место первого звука поочередно все согласные звуки по алфавиту (БВГДЖЗКЛМНПРСТФХЦЧШЩ):

3 1	3 1	3 1	3 1	3 1	
БАп-та	ВАп-та	ГАп-та	ДАп-та	ЖАп-та	и т.д.
А а/ы	А а/ы	А а/ы	А а/ы	А а/ы	

Далее в 2-сложных словах с ударением на 1-ый слог:

3 1	3 1	3 1	3 1	3 1	3 1	
МАМА	ПАПА	ВАЗА	РОТА	ЗАМОК	ГОВОР	и т.д.
А а/ы	А а/ы	А а/ы	О а/ы	А а/ы	О а/ы	

- теперь переносим ударение на 2-ой слог:

2 3	2 3	2 3	
бап-ТА	вап-ТА	гап-ТА	и т.д.
а А	а А	а А	

В 2-сложных словах с ударением на 2-ой слог:

2 3	2 3	2 3	2 3	2 3	2 3	
НОРА	ЗАМОК	МОСКВА	ЛАПША	ВОДА	ХОЛОП	и т.д.
А А	а О	а А	а А	а А	а О	

- теперь в 3-сложной структуре «БАП-ТАП-ТА» с ударением на 1-ый слог:

3 1 1	3 1 1	3 1 1	
БАп-тап-та	ВАп-тап-та	ГАп-тап-та	и т.д.
А а/ы а/ы	А а/ы а/ы	А а/ы а/ы	

В словах из трех слогов с ударением на 1-ый слог:

3 1 1	3 1 1	3 1 1	3 1 1	3 1 1	
ЛАМПОЧКА	ВАЗОЧКА	КОФТОЧКА	ЛАСКОВО	ХОЛОДНО	и т.д.
А а/ы а/ы	А а/ы а/ы	О а/ы а/ы	А а/ы а/ы	О а/ы а/ы	

- переносим ударение на 2-ой слог:

2 3 1	2 3 1	2 3 1	
бап-ТАп-та	вап-ТАп-та	гап-ТАп-та	и т.д.
а А а/ы	а А а/ы	а А а/ы	

2 3 1	2 3 1	2 3 1	2 3 1	2 3 1	2 3 1
КОРОВА	ВОРОТА	МАМАША	НОРМАЛЬНО	БОЛОТО	НАД ЯМОЙ*
а О а/ы	а О а/ы	а А а/ы	а А а/ы	а О а/ы	а Я а/ы

*Примечание: предлоги со словом произносятся слитно! с ударением на 3-ий слог:

1 2 3	1 2 3	1 2 3	
бап-тап-тА	вап-тап-тА	гап-тап-тА	и т.д.
а/ы а А	а/ы а А	а/ы а А	

1 2 3	1	2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
ХРОМОТА	ПОД	СТОЛОМ	РАЗГОВОР	БАЛАГАН	МАРАФОН	ТОЛОКНО
а/ы а А	а/ы	а О	а/ы а О	а/ы а А	а/ы а О	а/ы а О

Дальнейшие рекомендации смотрите в книге М.П. Оссовской «Практическая орфоэпия».

ТЕМА IX ЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ТЕКСТА

Анализ текста – нахождение авторского замысла, основной идеи произведения, проникновение в логическую структуру текста, подробная творческая его разработка, освоение и «приближение текста к себе». Анализ необходим при исполнении любого авторского текста, будь то текст роли либо художественно-литературное произведение в прозе или стихах, исполняемое с эстрады.

Е.Б. Вахтангов никогда не отделял работу над речевой стороной роли от комплексного процесса создания образа. «Будьте добры вылепить каждую фразу! Вы обязаны из каждой фразы выжать весь сок заключенных в ней мыслей и чувств! Вы должны лепить слова и фразы, как скульптор лепит пластические формы! Вы должны чувствовать ответственность за каждую свою интонацию, за ее выразительность! Одного переживания недостаточно, нужно еще мастерство!».

Б.Е. Захава, анализируя важнейшие этапы воспитания будущих актеров и режиссеров, отводил особое место работе над сценическим словом:

«Слово в жизни — всегда средство, при помощи которого человек действует, стремясь произвести то или иное изменение в сознании своего собеседника. В театре на сцене актеры часто говорят лишь для того, чтобы говорить. Если же они хотят, чтобы произносимые ими слова зазвучали содержательно, глубоко, увлекательно (для них самих, для их партнеров и для зрителей), пусть они научатся при помощи слов действовать. Сценическое слово должно быть волевым, действенным. Актер должен рассматривать его как средство борьбы за достижение целей, которыми живет данное действующее лицо. Для этого он должен идеально разобрать текст каждого куска своей роли по логике мысли: он должен понять, какая мысль в данном куске текста, подчиненном тому или иному действию (например, доказать, объяснить, успокоить, утешить, опровергнуть и т. п.), является основной, главной, ведущей мыслью куска; при помощи каких суждений эта основная мысль доказывается; какие из доводов являются главными, а какие — вто-

ростепенными; какие мысли оказываются отвлечениями от основной темы и поэтому должны быть взяты в скобки; какие фразы текста выражают главную мысль, а какие служат для выражения второстепенных суждений; какое слово в каждой фразе является наиболее существенным для выражения мысли этой фразы и т. д. и т.п.».

Таким образом, предварительный логический анализ авторского текста помогает глубже проникнуть в его суть, почувствовать особенности авторского почерка, а также точно произвести действенно-событийный анализ текста. Предварительная, техническая работа с текстом – неотъемлемая часть творческого процесса, его начальный подготовительный этап.

Учебная программа «вахтанговской школы» по данному разделу основана на методических разработках ведущего педагога и теоретика сценической речи 60-80-х годов прошлого столетия Т.И. Запорожец. Вот как она определяла задачу раздела «Логика речи»: «Владение логикой сценической речи

ЗАКОНЫ ЛОГИКИ РЕЧИ

В драматургии и художественной литературе процесс расшифровки авторского замысла очень сложный. Овладение правилами логического построения текста является важным этапом формирования профессионального мышления, развивает навыки речевой импровизации, аналитического восприятия информации, умение видеть партитуру текста с точки зрения ее логической организации.

В работе над ролью, литературным материалом (как прозаическим, так и поэтическим) разбор начинается с анализа текста, основывающегося на овладении логикой мысли и действия в данной ситуации. Логика зависит от понимания мысли, от того, как открыть фразу. Разбор текста начинается не с пауз и ударений, а надо ощущать целое, предлагаемые обстоятельства. Надо попытаться ощутить эмоцио

дает возможность передавать в звучании мысли автора, заключенные в тексте роли, помогает определенным образом организовать текст, чтобы наиболее точно и осмысленно воздействовать на партнера на сцене и на зрителя».

Но при этом она подчеркивала, что «логический анализ текста есть первая, подготовительная ступень работы над текстом. Постоянное применение такого анализа в практической работе, разумеется, ни в коем случае не заменяет работы над текстом в полном объеме; логика речи не заменяет словесного действия и эмоционально наполненного слова. Но мысль автора не будет донесена исполнителем, если он не будет знать, какими средствами ее можно передать в звучании. Если исполнитель устремится лишь на передачу своих отношений, видений, своих чувств, он лишает себя и слушателей возможности понять и воспринять произведение во всей своей полноте... Понятно, какое большое значение для будущих актеров имеет освоение логики сценической речи, изучение ее правил».

нальный и действенный смысл. Поэтому путь «к оживлению» письменной речи в рассказе актера, прежде всего, связан с процессом понимания написанного автором.

«Чтобы разобраться в сложном и длинном речевом потоке, читающий должен не только понимать слова в данном контексте, но уметь анализировать сложные логико-грамматические фразы, уметь выделить те из них, которые имеют ведущее значение для понимания мысли всего отрывка или произведения, и облегчить те элементы, которые являются второстепенными по отношению к главному смыслу».

Необходимо овладеть всеми правилами и навыками логического разбора текста. Это избавит устную речь от многоударности, заслоняющей значительностью каждого слова смысл фразы и главную мысль целого отрывка; изба-

вит от неверных или резких силовых ударений, искажающих мысль, уберезет от пауз, дезорганизирующих слушателя в восприятии перспективы мысли во фразе и отрывке. «Вдумчивое ана-

литическое отношение к тексту автора приучает ценить слово, избавляет от таких недостатков речи как скороговорное «болтание» текста, беглость чтения в ущерб смыслу».

Законы, которые помогают понять мысль автора и верно передать ее в звучащей речи, называются законами логики речи. Их десять:

1. Закон сверхзадачи. В любом тексте скрывается мотив, реальная цель.
2. Закон нового, т.е. само событие.
3. Закон перспективы. Текст всегда находится в развитии, мысль всегда движется вперед.
4. Закон превращения текста в киноленту «видений». Произносимые слова превращаются в систему зрительных образов. Говорящий видит то, о чем говорит.
5. Закон контекста. Логика предстоящей фразы зависит от предшествующей и последующей, т.е. фраза живет между прошлым и будущим.
6. Закон предлагаемых обстоятельств. Событие всегда погружено в определенную ситуацию.
7. Закон подтекста. Характер текста зависит от условий, смысла, мотива и личного отношения к произносимому.
8. Закон сравнения. Главным во фразе является то, с чем идет сравнение, и логическое ударение падает именно на это слово (она стала легкая, как пушинка).
9. Закон сопоставления. Главными во фразе являются оба сопоставляемых понятия, и оба эти слова выделяются (он не любил ни зиму, ни осень).
10. Закон противопоставления. Оба противопоставляемые слова выделяются (сегодня не пятница, а воскресенье).

Основополагающим является закон сверхзадачи. Она всегда зашифрована, спрятана в тексте и становится ясной только по мере глубинного разбора: в контексте, в правильном понимании смысловой ситуации. Сверхзадача связана с намерениями пишущего, говорящего. Ради чего написан рассказ, пьеса, ради чего они звучат сегодня?

ОСНОВЫ ЛОГИЧЕСКОГО АНАЛИЗА ТЕКСТА

Приступая к изучению основных правил логического разбора текста, необходимо еще раз отметить, что все приводимые правила логических ударений, пауз, соблюдения знаков препинания и т.д. не должны рассматриваться как единственное исчерпывающее средство для исполнения того или иного произведения. Безусловно, основой художественной выразительности является логика, но правила существуют для ориентировки в тексте. Каждое произведение (будь то отрывок из романа,

повести, рассказ, композиция, смысловой кусок и т.п.) требует определенного решения в зависимости от мысли данного текста – ведь в творческом исполнении у актера возникают дополнительные, новые, свои видения, и потому структура и звучание текста могут разойтись с существующими правилами.

Логический разбор мы начинаем с деления предложения на речевые такты. Это нам поможет определить основные смысловые блоки предложения.

РЕЧЕВЫЕ ТАКТЫ

Каждое отдельное предложение нашей звучащей речи делится по смыслу на группы, состоящие из одного или нескольких слов. Такие смысловые группы или блоки внутри предложения называются речевыми тактами.

Речевой такт представляет собой синтаксическое единство, т. е. речевой такт может составлять:

- **группа подлежащего** – предметный блок – кто? что? является исполнителем действия, участником события. В речевом такте группы подлежащего, если оно состоит не из одного определяемого слова (подлежащего), может быть согласованное определение, отражающее качественную характеристику подлежащего и согласующееся с ним в роде, числе, падеже, и несогласованное определение, связанное с подлежащим посредством управления или примыкания. Все слова, находящиеся в этом речевом такте, раскрывают образно-смысловое значение определяемого слова.
- **группа сказуемого** – действенный блок – что он (она, они, оно) делает? что сделал? что будет делать? Речевой такт группы сказуемого может состоять не только из одного слова,

Пример

«На усадьбе / редко и еще неохотно / падал / лист». (В. Астафьев)

но и содержать дополнительные слова, конкретизирующие, расширяющие его значение. Эти слова в процессе логического анализа принято называть дополнением к сказуемому. В качестве именной части сказуемого могут употребляться дополнения, выраженные существительными в косвенных падежах, либо обстоятельства образа, причины действия, синтаксически цельные сочетания, краткий оборот страдательного причастия, сравнительная степень прилагательного и другие части речи.

- **группа обстоятельственных слов** (обстоятельства места, времени, образа действия, причины, следствия) – где, когда, как, почему, при каких обстоятельствах происходит действие, событие, явления. Обстоятельства не всегда выделяются в отдельный речевой такт. Обстоятельства, выраженные одним-двумя словами, как правило, примыкают к сказуемому, входя в его составную часть (расшифровывая или уточняя действие).
- **смысловые блоки дополнительного свойства:** уточнения, разъяснения, дополнения, комментарии, авторские ремарки.

ЛОГИЧЕСКИЕ ПАУЗЫ И ЛОГИЧЕСКОЕ УДАРЕНИЕ

В звучащей речи каждый речевой такт, как правило, отделен от другого остановками различной длительности. Эти остановки называются логическими (смысловыми) паузами.

Логические паузы могут быть различной длительности и наполненности:

1) соединительные (между речевыми тактами внутри фразы) и обозначаются /;

2) соединительно–разъединительные – между предложениями в отрывке и обозначаются //;

3) разъединительные – паузы, разделяющие большие части повествования

(например, паузы между главами романа или повести; разными по содержанию и смыслу частями композиции) обозначаются ///;

4) люфтпаузы – паузы для добора воздуха (от немецкого luft – «воздух», «дыхание») обозначаются \/;

5) психологические (творческие) – эти паузы не соответствуют формальному делению текста на речевые такты. *«Там, где, казалось бы, логически и грамматически невозможно сделать остановки, там ее смело вводит психологическая пауза»,* – говорил К.С. Станиславский. Это остановка речи, рассчитанная на эффект неожиданности или недосказанности, фиксирует внимание зрителей и возбуждает интерес к дальнейшим событиям. В ней заключена интрига, подготовка публики к непредсказуемой развязке,

Пример

«Победили. /В стороне желудков / чувствовалось маленькое блаженство, / рты / позевывали, глаза / начали суживаться от сладкой дремоты. Муж / закурил сигару, / потянулся / и развалился на кушетке, / жена / села у изголовья / и замурлыкала... // Оба были счастливы». (А.П. Чехов).

к внезапному повороту событий и т.п. Обозначаются в зависимости от длительности паузы.

В каждом речевом такте есть слово, которое по смыслу должно быть выделено в звучащей речи повышением, понижением или усилением звука голоса. Такое интонационное выделение слова называется логическим ударением. Отдельный речевой такт редко содержит в себе законченную мысль. Ударения каждого речевого такта должны быть подчинены главному ударению целого предложения.

ТИПЫ ЛОГИЧЕСКИХ УДАРЕНИЙ И ИХ УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

1) **Тактовое** – в главном слове речевого такта. Обозначим его прописными буквами.

2) **Фразовое** – на главном по смыслу слове предложения. Обозначим его сплошной чертой.

3) **Фразовое 2** – когда главными в предложении или в смысловом куске, состоящим из нескольких предложений, являются речевой такт или целое предложение, выражающее единое понятие. Обозначим его жирным выделением.

4) **Главное логическое ударение** – одно, чаще несколько слов, в которых заключена суть высказывания. Обозначим его жирным выделением и сплошной чертой.

Нужно отметить, что эти обозначения достаточно условны, и каждый может придумать свой способ выделения.

ЗНАКИ ПРЕПИНАНИЯ (ПУНКТУАЦИЯ)

Основное назначение пунктуации (знаков препинания) – указывать на смысловое членение речи. Структура предложения обусловлена смыслом высказывания, «поэтому исходным моментом для построения предложения и для выбора знаков препинания является смысловая сторона речи». Знаки препинания помогают нам лучше понять мысль автора и обязывают нас разобраться, почему автор избрал именно такую пунктуацию.

Пунктуация связана с интонацией, обе служат средствами выражения смысла речи.

Пунктуация выполняет эту функцию в письменной речи, интонация – в устной. Бывает, что знаки препинания не совпадают с интонационным строем предложения. Тогда знаки препинания остаются принадлежностью лишь письменной речи, а в звучащей речи не передаются. Когда мы говорим: запятая «не читается», это означает, что в устной речи не должно быть в данном случае паузы, совпадающей с этой запятой.

Существует обязательная интонация, присущая каждому знаку препинания.

Точка

Точкой обозначается конец предложения, не заключающего в себе ни прямого вопроса, ни эмоционального оттенка, к которому пишущий намерен привлечь внимание читателя. В устной речи такие предложения характеризуются постепенным спокойным понижением тона в конце.

! Понижение тона на точке может быть разным в зависимости от того, где эта точка стоит: в конце предложения, абзаца или повествования. Актер должен думать не о том, насколько он должен понизить голос, а определить значимость этой точки в логике и развитии предложения, абзаца, рассказа.

Если мы работаем над смысловым куском или смысловым эпизодом, состоящим из нескольких предложений, то точки между этими предложениями могут быть аналогичны запятой, точке с запятой, двоеточию, и интонационное понижение голоса не будет столь сильным. А паузы после них соединительно-разъединительные.

Пример смыслового эпизода

«Снова поданы два экипажа к крыльцу петровского дома: один / – карета(.) в которую садятся Мими,/ Катенька,/ Любочка,/ горничная / и сам приказчик Яков(.) на козлах; / другой / – бричка, \ / в которой едем мы с Володей / и недавно взятый с оброка лакей Василий(.) ; /

Папа,\ / который несколько дней после нас должен тоже приехать в Москву,/ без шапки стоит на крыльце / и крестит окно кареты и бричку(.):

«Ну, Христос с вами! \ / Трогай!» / Яков и кучера / (мы едем на своих)/ снимают шапки \ / и крестятся(.): / «Но, но с богом!» / Кузов кареты и бричка / начинают подпрыгивать по неровной дороге, / и березы большой аллеи одна за другой бегут мимо нас(.)... // Мне нисколько не грустно:/ умственный взор мой обращен не на то(.) что я оставляю, /а на то(.) что ожидает меня(.); / По мере удаления от предметов,/ связанных с тяжелыми воспоминаниями, \ / наполнявшими до сей поры мое воображение, / воспоминания эти теряют свою силу и / быстро заменяются отрадным чувством сознания жизни, / полной силы,/ свежести / и надежды».
(Л. Толстой. «Отрочество»)

Внутри этого смыслового эпизода, состоящего из ряда разнообразных по своему типу предложений, не может быть внутренних точек, обозначающих завершение мысли (их еще называют «точками конца»), поскольку они нанизаны на стержень главной мысли этого эпизода: изменение настроения героя.

Грамматические точки в конце предложений мы заменили на точки с запятой, двоеточие, многоточие. И только в конце куска ставим завершающую точку. Таким образом, мы соединим содержание этого эпизода в одно цельное высказывание. Замену мы обозначили заключением авторского знака препинания в скобки.

Точка с запятой

Точка с запятой – это разграничительный знак. Она помогает устанавливать градации между частями описания и повествования, т.е. разделяет и в то же время соединяет в одно целое части одной картины, одного описания. Голос перед ней несколько понижается, но не так сильно, как при точке.

Пример

«Вот задрожала осиновая роща; / листья становятся какого-то бело-мутного цвета, / ярко выдающегося на лиловом фоне тучи, / шумят и вертятся; / макушки больших берез начинают раскачиваться, / и пучки сухой травы летят на дорогу». (Л.Н. Толстой)

Запятая

Запятая ставится только внутри предложений преимущественно тогда, когда связь между простыми предложениями очень тесна, и служит для отделения простых предложений внутри сложного. Функции этого знака препинания многообразны: запятая разъединяет при сопоставлениях и в противопоставлениях две части одной мысли, концентрирует, собирает внимание при перечислениях, исчезает при обращениях, в вводных словах, в причастных оборотах речи.

К.С. Станиславский писал: *«Самое замечательное в природе запятой то, что она обладает чудодейственным свойством. Ее загиб, точно поднятая для предупреждения рука, заставляет слушателей терпеливо ждать продолжения недоконченной фразы».*

Пример

«Он сильно удивился, / высунув голову наружу (,) посмотрел туда–туда, / зевнул, / подался назад / и улегся (,) закрыв глазки». (Ю. Казаков)

Бывают случаи, когда запятая «не читается», хотя по правилам пунктуации стоит там, где ей полагается. Отсутствие паузы, совпадающей с запятой, обозначаем запятой в скобках (,).

В приведенных выше примерах произведен логический разбор (расстановка пауз и выделение логического ударения в словах).

1 Запятая «не читается», когда после союза «и» следует деепричастный оборот.

Пример

«Смычков тихо подплыл к берегу, / нарвал большой букет полевых и водяных цветов / и (,) связав его стебельком лебеды, / прицепил к удочке». (А. Чехов). «Она совсем пришла в себя, / улыбнулась / и (,) перебежав с носа на корму, / весело села». (И. Бунин)

2 Не «читается» запятая в сложноподчиненных предложениях, когда связь главного с придаточным осуществляется сложными союзами: с тем, чтобы; для того, чтобы; потому, что; после того, как; тот, который; все, что; там, где ... и т.п.

Пример

«Марья Александровна, / забыв все приличия, / бросилась было на своего супруга, / вероятно затем (,) чтоб немедленно выцарапать ему глаза». (Ф. Достоевский).

3 Когда запятая стоит перед придаточными предложениями, начинающимися союзами и союзными словами «кто», «что», «который» и др., она «не читается».

Пример

«Кондуктор ответил (,) что опаздывает \ / встречный курьерский». (И. Бунин) «Мама говорит (,) что не переживет моего замужества, / но я сейчас не хочу об этом думать. (И. Бунин)

4 Когда запятая стоит перед сравнительным оборотом, она то же «не звучит».

«Оба были неподвижны (,) как река, / на которой плавали их поплавки». (А. Чехов).

Пример

«Сижу (,) как подлец какой-нибудь, / как каторжный, / и на воду гляжу (,) как дурак какой-нибудь!» (А. Чехов).

5 Часто запятая «не читается» перед вводным словом и после него.

Пример

«Кроме того (,) она была художница, / училась в Строгановском училище живописи». (И. Бунин).

6 Может «не читаться» и запятая перед обращением, стоящим в конце или середине предложения.

Пример

« – А знаешь что (,) Иван Северьянов, / так и так (,) ведь дела мои очень плохи». (Н. Лесков)

Вводные слова и фразы. «Прием вводного»

Вводные слова и фразы придают мысли тот или иной оттенок, выражая отношение говорящего к факту или действующему лицу, указывая на степень достоверности сообщения, на источник высказывания. К вводным словам относятся, например, следующие: «конечно», «очевидно», «несомненно», «впрочем», «кроме того», «кажется».

Очень часто единичные вводные слова не выделяются или почти не выделяются ни паузой, ни ударением, т. е. запятая после вводного или перед ним «не читается».

Пример

«Очевидно (,) букет Smyчкова / размок в воде, разбух / и стал тяжел». (А. Чехов). «И в самом деле (,) может быть, / я и это тоже видел во сне!» (Ф. Достоевский).

Когда мы встречаем в тексте вводные слова и предложения, заключенные автором в скобки, следует отделить их от предыдущего текста паузой, понизить или повысить голос, ускорить темп речи. После вводного предложения следует сделать паузу и затем произносить основной текст в прежнем темпе и голосом той же высоты. Это называется «прием вводного».

В рассказе «Роман с контрабасом» А.Чехова часто заключает авторские ремарки в скобки.

Пример

«После того (,) как он потерял веру в человечество / (его горячо любимая жена в бежала с его другом, в фаготом Собакиным), / грудь его наполнилась чувством пустоты, / и он стал мизантропом».

Также «приемом вводного» читаются деепричастные обороты. Мы их заключим в скобки.

Пример

«Моя героиня, / (выбирая траву пониже в и нагибаясь) / побежала к мостику». (А. Чехов).

Использовать «прием вводного» можно при чтении тех частей текста, которые мы считаем второстепенными и хотим затушевать, не выделять при чтении.

Пример

«Это-то стремление отличиться / (и (,) для того чтобы отличиться, в достигнуть поставленной цели), / наполняло его жизнь». (Л. Толстой).

Сравнительный оборот

Внутри простого предложения могут встретиться сравнительные обороты со сравнительными союзами и союзными словами «как», «точно», «словно» и пр. При сравнительном обороте то, с чем сравниваем, т. е. само сравнение всегда получает ударение. Очень часто перед коротким сравнительным оборотом может не быть паузы, запятая «не читается».

Пример

«Он вскочил / и бледный (,) как смерть, в с трясущимися скулами, в стоял перед нею». (Л. Толстой)

Сравнительный оборот может быть прочитан приемом «вводного».

«На самом дне, / (сухом и желтом(,) как медь), / лежали огромные плиты глинистого камня». (И. Тургенев)

Обращение

Когда обращение стоит в начале предложения, оно обычно получает второстепенное ударение и отделяется паузой от последующих слов (запятая после него «читается»).

Пример

«– Батюшка, / мать спрашивает: в огурчика положить? – крикнула девка(.) заглядывая в ворота». (И. Бунин).

Если обращение находится в середине предложения, то бывает, что запятая, предшествующая ему, «не читается», а запятая после обращения «читается».

Пример

« – Должно полагать(.) в другой номер поставил. Именно так и есть(.) Афанасий Егорыч, / в другой номер!» (А. Чехов).

Если обращение стоит в конце предложения, то обычно запятая не «читается».

Пример

« – Неприлично(.) Марфуша! – шепнула Зина. – У вас слезы!» (А. Чехов).

Сопоставления и противопоставления

При наличии сопоставления или противопоставления предложение делится на две части, которые соединяются между собой соединительными или противительными союзами. Логическое ударение падает на сопоставляемые или противопоставляемые слова.

Пример

«Ну (.) конечно (.) слегка / – так (.) чтобы и самим \ / посмеяться, / и дурочке \ / доставить небольшое развлечение». (Т. Толстая)

«Во многих гостиных \ / стали говорить(.) что(.) конечно(.) Чичиков \ / не первый красавец, / но зато таков (.) как следует быть мужчине». (Н. Гоголь)

Если человек \ / мертв, / то это надолго, / если он глуп, / то это навсегда!» (Т. Толстая)

Период

Особым видом сложного предложения является период. Период – это очень разветвленное сложное предложение со многими придаточными. Такого рода предложение дает автору возможность подробно изложить и развить какую-либо мысль, нарисовать большую картину. Период представляет собой самостоятельную часть, завершенную по содержанию, внутри литературного произведения. Построение периода напоминает замкнутый круг, кольцо.

Для автора период является особым стилистическим приемом. Период всегда состоит из двух частей. Первая часть периода обычно бывает длиннее второй и содержит сложное перечисление, состоящее из нескольких сравнительно небольших частей. Вся первая часть читается с постепенным повышением голоса на ударных словах внутри каждой части.

Между первой и второй частями периода находится наиболее длительная пауза (автор часто ставит тут тире). Эта пауза представляет собой как бы границу между частями. После этой паузы происходит резкий мелодический перелом.

При переходе ко второй части голос сравнительно с первой частью резко понижается.

Вторая часть периода называется заключением («выводом») периода. Обычно она гораздо

короче первой части. Внутри нее голос на ударных словах несколько повышается, но повышения эти меньше, чем в первой части, а максимальное понижение голоса происходит на главном ударном слове всего периода, находящемся в конце второй части. Тут ставится завершающая точка.

Обычно периоды бывают условные («если...») и временные («когда...»); встречаются и периоды уступительные («как ни...», «хотя...»).

Пример

«Если хотите быть подлинными сыновьями своей страны и всей земли, / людьми познания и духовной свободы, / людьми (,) создающими духовные ценности, // – то будьте верны музе далеких странствий / и путешествуйте в меру своих сил и свободного времени». (К. Паустовский «Муза дальних странствий»).

В этом примере первая часть, как и обычно, значительно длиннее, чем вторая. На границе между первой и второй частями автор ставит тире. Первая часть делится на три куска, каждый из кусков представляет собой придаточное условное. Паузы между кусками первой части будут длительнее, чем паузы между

речевыми тактами внутри первой части. Пауза же, отделяющая первую часть периода от второй и обозначенная тире, будет более длительна, а голос на ударном слове, предшествующем ей («ценности»), повысится наиболее сильно, так как это главное ударное слово первой части.

После паузы — границы между частями — голос резко понизится, начиная со слов «то будьте». Максимальное понижение голоса будет на слове «времени». Это главное ударное слово всего периода.

Пример

«Как ни старались люди, / (собравшись в одно небольшое место несколько сот тысяч), / изуродовать ту землю(,) на которой они жались, / как ни забивали камнями землю, / (чтобы ничего не росло на ней), / как ни счищали всякую пробившуюся травку, / как ни дымили каменным углем и нефтью, / как ни обрезывали деревья / и ни выгоняли всех животных и птиц, // – весна была весной даже и в городе». (Л. Толстой «Воскресенье»)

В этом примере первая часть длиннее, чем вторая. На границе между первой и второй частями автор ставит тире. Первая часть делится на шесть кусков, каждый из кусков представляет собой придаточное уступительное. Пауза, отделяющая первую часть периода от второй и обозначенная тире, будет более длительна, а голос на ударных словах, предшествующем ей («животных и птиц»), повысится наиболее сильно, так как это главное ударное слово первой части.

После паузы — границы между частями — голос резко понизится. Главное логиче-

ское ударение всего периода получает фраза «весна была весной даже и в городе».

После того, как мы подробно остановились на основных правилах логического разбора текста, считаем нужным отметить следующее: логический (технический) анализ текста — подготовительная ступень работы над текстом. Он помогает определенным образом организовать текст, чтобы наиболее точно и осмысленно воздействовать на партнера на сцене и на зрителя. Мысль автора не будет донесена исполнителем, если он не будет знать, какими средствами ее можно передать в звучании.

Логическая перспектива

К.С. Станиславский называл перспективой «расчетливое гармоническое соотношение и распределение частей при охвате всего целого». Об особенностях логической перспективы он говорил так:

«В перспективе передаваемой мысли (логической перспективе) важную роль играют логика и последовательность при развитии мысли и при создании соотношения частей на протяжении всего целого. Такая перспектива в развертывающейся мысли создается с помощью длинного ряда выделенных ударениями слов, которые придают смысл фразе. Подобно тому, как в слове мы выделяем тот или другой слог, а в фразе то или иное слово, следует в большой мысли выделить наиболее важные фразы, а в целом длинном рассказе, диалоге, монологе — их наиболее важные составные части, точно так, как в целой большой сцене, акте и прочее — их наиболее важные эпизоды. Получается вереница ударных моментов, которые отличаются друг от друга силой и выпуклостью».

Перспективное выражение мысли связного текста в звучащей речи невозможно без предварительного вдумчивого анализа и точного уяснения смысловых связей между отдельными фразами. После первого прочтения произведения или отрывка важно определить его тему. Следующее повторное прочтение подчинено уяснению главной мысли, развивающейся в отрывке темы.

Затем следует обратиться к выяснению смысловых отношений между фразами, устанавливая их в строгом соответствии с главной мыслью. В каждом конкретном случае исполнитель должен точно решить, какое значение имеет данная фраза, разъясняет ли она предыдущее, что—то противопоставляет сказанному раньше или является итогом уже сказанного.

Таким образом, логическая перспектива (перспектива передаваемой мысли) находится в зависимости от того, что важно для данной пьесы, рассказа, статьи, для данного литературного отрывка. В полной зависимости от этого должны быть установлены главные ударные слова отрывка и может быть решено, что именно в данном случае является второстепенным, т. е. логическая перспектива, ее «построение» зависит от идеи данного произведения и от задач исполнителя.

Определяя в прямой зависимости от мысли отрывка главные и второстепенные ударения, произнося соответствующие части текста «приемом вводного» и пр., мы приходим к передаче главной мысли отрывка. Умение выделить главное, не пропустив и не скомкав второстепенное и третьестепенное, умение привести слушателей «к цели» — к финалу предложения, отрывка, рассказа — есть умение донести логическую перспективу.

Разберемся в перспективе отрывка из повести А.С. Пушкина «Дубровский»:

«Но лучшею шуткою \ / почталась у Кирилла Петровича \ / следующая. (:) Проголодавшегося медведя запрут (,) бывало (,) в пустой комнате, / привязав его веревкою за кольцо (,) ввинченное в стену. (,) (Веревка была длиною почти во всю комнату, \ / так что один только противоположный угол мог быть безопасным от нападения страшного зверя). (,) Приводили обыкновенно новичка к дверям этой комнаты, / нечаянно вталкивали его к медведю, / двери запирались, (—) и несчастную жертву оставляли наедине с косматым пустынным. (:) Бедный гость, \ / с оборванной полою \ / и до крови оцарапанный, / скоро отыскивал безопасный угол, / но принужден был иногда целых три часа стоять (,) прижавшись к стене, / и видеть (,) как разъяренный зверь в двух шагах от него \ / ревел, \ / прыгал, \ / становился на дыбы, \ / рвался \ / и силился до него дотянуться. (—) Таковы были благородные увеселения русского барина!»

Тема отрывка: барская забава Троекурова.

Разберемся в перспективе этого отрывка. Первые две фразы соединены пояснительной связью, так как внимание слушателей после первой фразы должно сосредоточиться на описании подробностей «шутки» Троекурова, поэтому мы заменяем точку двоеточием. Третья фраза должна прозвучать как вводная, так как прерывает перечень подробностей «шутки» Троекурова описанием важных деталей в устройстве комнаты. Мы заключаем ее в скобки, а после нее ставим запятую.

Перечисление заканчивается фразой: «несчастную жертву оставляли наедине с косматым пустынноиком». Запятую перед ней заменяем тире для того, чтобы передать высокую степень экспрессии, заключенную в этих словах. Далее следует фраза о том, что чувствовал гость в сложившейся ситуации, и письменную точку заменяем на точку с запятой. В следующей фразе противопоставляются относительная безопасность бедного гостя и его страшные зрительные впечатления. Психологическая емкость их углубляется последней фразой, которую автор заканчивает восклицательным знаком: «Таковы были благородные увеселения русского барина!». Экспрессия возмущения, накапливаемая в последовательном рассказе, находит здесь свое завершение.

Дополнительную информацию по теме вы можете получить в учебном пособии Л.А. Башинской «Сценическая речь: логический анализ текста».

ЛИТЕРАТУРА

1. Башинская Л.А. Сценическая речь: логический анализ текста. /Учебное пособие/. М.: Театральный институт им. Бориса Щукина, 2018.
2. Бруссер А.М. Сценическая речь. /Методические рекомендации и практические задания для начинающих педагогов/. Я вхожу в мир искусств – 2008. – № 8 – с.105-111.
3. Бруссер А.М. «Основы дикции. Практикум». /Учебное пособие/ М.: Театральный институт им. Бориса Щукина, 2012.
4. Бруссер А.М. Методика преподавания предмета сценическая речь. /Учебное пособие/. М.: Театральный институт им. Бориса Щукина, 2014.
5. Бруссер А.М., Оссовская М.П. Глаголим.ру. /Аудиовидео уроки по технике речи. Часть1. – М.: «Маска», 2007. – 56 с. – ISBN: 978-5-91146-020-4
6. Бруссер А.М., Оссовская М.П. Правильная речь - путь к успеху: 104 упражнения для самостоятельной работы/ Учебное пособие. – М.: Art House media, 2009. – 142 с.
7. Вахтангов Е.Б. Записки, письма, статьи. – М.: «Искусство», 1939.
8. Гринер В.А. Ритм в искусстве актера. М.: «Просвещение», 1966.
9. Захава Б.Е. Мастерство актера и режиссера: учебное пособие / Захава Б.Е.; под редакцией П.Е. Любимцева. – 10-е изд., – СПб.: «Планета музыки», 2019.
10. Ласкавая Е.В. Дыхание. Голос. Дикция. Практикум. – М.: «Индрик», 2012.
11. Ласкавая Е.В., Радциг М.Н. Голосо-речевой тренинг. Краткое пособие по технике речи. – М.: Театральный институт им. Бориса Щукина, 2011.
12. Ласкавая Е.В., Радциг М.Н. Практикум по художественному чтению. / Методическое пособие/. – М.: ВЦХТ, 2009.
13. Ласкавая Е. В. «Сценическая речь»: Методическое пособие. — М.: ВЦХТ, 2005. (серия «Я вхожу в мир искусств» № 10 (98)) Библиогр.: с.142.
14. Оссовская М.П. Орфоэпия. Теория и практика. /Учебное пособие/. М.: ИПК работников телевидения и радиовещания, 1998.
15. Оссовская М.П. Практическая орфоэпия: Учебное пособие. – 2-е изд., испр. и доп. – СПб.: «Лань», «Планета музыки», 2016.
16. Оссовская М.П. Культура звучащей речи. /Для студентов факультета журналистики. Программа курса/. – М.: ИМПЭ им. А.С. Грибоедова, 2007.
17. Станиславский К.С. Собрание сочинений (I-II том). – М.: «Искусство», 1988.
18. Театр. Актер. Режиссер. Краткий словарь терминов и понятий: учебное пособие / составитель А. Савина. – 3-е изд., – СПб.: «Планета музыки», 2019.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

С.М. Высоковская

**ПОДГОТОВКА
ШКОЛЬНИКА
К КОНКУРСУ
ЧТЕЦОВ**



ПРЕДИСЛОВИЕ

Многие родители современных школьников (да даже бабушки и дедушки), если они имели возможность сохранить свои семейные архивы, наверняка найдут в них не только документы о полученном образовании, но и диплом об участии в том или ином конкурсе чтецов.

Художественное чтение традиционно привлекало и привлекает детей и подростков возможностью проявить свои творческие способности, выразить возвышенные мысли и чувства, которым не всегда находится место в суете повседневности, но которым уделяли особое внимание поэты и писатели на протяжении многих веков.

Сегодняшние дети и подростки – не исключение. Да, они комфортно чувствуют себя и общаются в «электронной среде», переписываясь короткими сообщениями, выражая чувства смайликами, измеряя силу впечатлений количеством сделанных селфи и выложенных постов, а свою социальную востребованность количеством полученных лайков. Но при этом в них также живо стремление к творчеству, са-

морреализации, романтике и тому, что называется личностным ростом.

Раскрытию индивидуальности школьника в полной мере помогают конкурсы чтецов. Ежегодно в стране проходит множество таких конкурсов различного уровня: школьного, районного, регионального, всероссийского. Есть конкурсы тематические, есть конкурсы, посвященные только одному поэту или писателю... Выбор огромен.

Однако участие в конкурсе – это задача, которая, хоть и стимулирует творческую фантазию, волю к победе, природный артистизм, все же одним вдохновением не решается. Как и любое выступление на сцене – участие в конкурсе нуждается в тщательной подготовке, которой занимаются как ученик, так и учитель, помогающий учащемуся и в выборе материала, и в работе над текстом.

В настоящем пособии дано описание всех этапов подготовки к конкурсу, а также даны методические рекомендации и практические советы.

Желаю вам победы на конкурсах!

КАК ПОДГОТОВИТЬ ЧТЕЦА К УЧАСТИЮ В КОНКУРСЕ

Для начала разберемся в терминах.

Художественное чтение – вид искусства, суть которого заключается в творческом воплощении литературного произведения в звучащем слове.

Чтец – исполнитель художественного произведения со сцены. *«Чтец должен верить в зримость звучащего слова...Творческая работа чтеца, весь его кропотливый труд должны быть направлены на то, что-*

бы помочь слушателю ощутить силу зримого слова, почувствовать его красоту, взволновать благородством мыслей, идей, силой чувств, выраженных в произведении»¹, – писал об искусстве чтеца мастер художественного слова Д.Н. Журавлев.

В чем различия между актером театра и артистом-чтецом? Что принципиально отличает художественное чтение от театральной постановки? Попробуем разобраться в этих вопросах.

¹ Искусство звучащего слова. Библиотечка «В помощь художественной самодеятельности» №22. Вып. 26. М.: Советская Россия, 1982. С.5

Различия между актёром театра и артистом-чтецом:

Чтец	Актёр театра
Литературный материал – художественная проза или поэзия	Литературный материал – драматургия
Самостоятельный выбор материала	Получение роли по распределению режиссера
Рассказывает об уже случившемся и описанном автором событии	Действует в настоящем времени
Является рассказчиком	Является действующим лицом
Сольное исполнение	Играет в актерском ансамбле
Объект общения – зрительный зал	Объект общения – партнер
Отсутствие вспомогательных элементов	Наличие вспомогательных элементов: грим, костюм, декорации, световое и музыкальное оформление

Данные сопоставления помогают понять, чем искусство чтеца отличается от искусства актёра, и правильно настроиться на работу с материалом для художественного чтения.

ВЫБОР МАТЕРИАЛА

Выбор материала – первый и очень важный этап совместной работы педагога и ученика.

Задача педагога – максимально раскрыть индивидуальность ученика-чтеца, развить его исполнительские возможности. Поэтому при выборе материала важно учесть следующие моменты:

Произведение должно быть интересно чтецу.

Выбирая произведение для исполнения со сцены, нужно ориентироваться прежде всего на интересы и литературные предпочтения самого исполнителя. На начальном этапе можно попросить ученика назвать те произведения, которые он сам хотел бы прочесть на конкурсе. Если же выбор покажется учителю недостаточно значимым для участия в конкурсе, следует подобрать произведение, близкое по духу и содержанию к тем, что назвал сам ученик. Заставлять ученика читать тот материал, который он не понимает или который ему не нравится, нельзя.

Материал должен соответствовать возрасту и полу исполнителя.

Очень странно слушается на конкурсе выступление ученика старших классов, читающего, к примеру, «Денискины рассказы» В. Драгунского или произведения В. Носова, адресованные ребятам младшего школьного возраста. И напротив, материал не должен слишком опережать возраст самого чтеца – неестественно будет восприниматься из уст школьника некоторая любовная лирика Есенина или стихотворение Анны Ахматовой «Я не любви твоей прошу...».

Неожиданный комический эффект, который может полностью перечеркнуть все надежды на победу в конкурсе, вызовет чтение произведения, написанного «от первого лица» противоположного пола. Чтобы никогда не нарушать это правило, представьте, например, молодого человека, который читает «Письмо Татьяны» из «Евгения Онегина» А. Пушкина.

При этом надо учитывать, что несоответствие между внешними данными персонажа

и исполнителя вполне допустимо. Однако это требует более высокого исполнительского мастерства, поскольку материал выбран «на сопротивление» – так в актерской практике называется исполнение материала, требующего преодоления природных данных.

Выбирая материал для исполнения на конкурсе, желательно отдавать предпочтение классической литературе.

Понятие «классическая литература» появилось давно и изначально относилось к произведениям античности – древнегреческой и древнеримской литературе. Но со временем его стали применять более широко, относя к классической литературе произведения, которые считаются образцовыми для своей эпохи или для своего жанра. Таким образом, классические произведения – это те, которые выдержали проверку временем, не устарели и, спустя десятилетия и даже столетия, читаются с таким же интересом, как и в пору их создания. Темы и проблемы, которые затрагиваются в этих произведениях так же актуальны, характеры персонажей так же узнаваемы сегодня, как и во времена, когда автор писал свои произведения, а осмысление автором описываемых событий и сегодня поражает своей глубиной и психологической точностью. Недаром многие фразы классических произведений стали крылатыми, образно обозначая те или иные явления, поступки и черты характера.

И вот что еще очень важно. Выбирать текст для художественного исполнения на конкурсе нужно по книгам, напечатанным издательствами, специализирующимися на выпуске классической литературы, как отечественной, так и зарубежной. Такие издательства точно воспроизводят оригинальный текст, а в случае иностранной литературы выбирают

для публикации качественный перевод. Стоит учитывать, что в интернете размещено очень много неполных, а подчас и искаженных текстов классических произведений. Выступая с таким текстом на конкурсе, участник сокращает свои шансы на победу.

Выбор отрывка из большого произведения

Формат выступления на конкурсе жестко регламентирован – как правило, не более пяти минут, а это всего лишь две – две с половиной страницы печатного текста. Участники конкурса обычно очень переживают, если жюри прерывает их, не давая возможности дочитать произведение до конца. Но ничего не поделаешь: таковы условия конкурса, и их нужно соблюдать! Поэтому важно выбрать произведение или отрывок из него, который бы укладывался в установленную регламентом продолжительность выступления.

Главный совет – выбранный фрагмент должен описывать **событие, данное в развитии**. Особенно интересно следить за внутренними переживаниями героев, за переменой их взаимоотношений, за их оценками происходящего.

Следует обратить внимание на то, чтобы текст не был перегружен диалогами – ибо исполнитель может уйти в «разыгрывание» характеров, что противоречит законам жанра художественного чтения. Гораздо лучше, когда текст содержит авторские комментарии, элементы описания и внутренние монологи-размышления героев.

И еще один совет – создавая композицию по известному произведению, не надо стремиться вместить в нее изложение всех перипетий сюжета. Композиция должна быть лаконична, понятна слушателю и восприниматься как целостная история, имеющая свою завязку, кульминацию и развязку.

РАБОТА НАД ТЕКСТОМ

Работа над текстом делится на два этапа. На первом этапе следует разобрать текст, руководствуясь правилами логики речи. После того, как эта работа будет проделана, можно приступить к следующему этапу – художественному насыщению текста.

Разберем подробно оба этапа.

Логический разбор текста.

Чтобы смысл художественного текста был верно донесен до слушателя, воспринимался легко, без напряжения, в тексте должны быть правильно расставлены паузы, логические ударения и смысловые акценты. Делается это в соответствии с существующими законами и правилами устной речи. (Полное перечисление законов устной речи и наиболее важных правил чтения запятых содержится в **Приложении 1** данного методического пособия).

Разберем самые существенные моменты, без знания которых невозможно подготовить школьника к участию в конкурсе.

1. Расстановка пауз.

Пауза играет чрезвычайно важную роль в передаче смысла того или иного предложения. Неверно сделанная пауза может полностью исказить суть высказывания.

Пример:

Война со славой // была окончена.

Война // со славой была окончена.

Пауза обычно делается между речевыми тактами. Под речевыми тактами понимаются группы, состоящие из одного или нескольких слов внутри предложения. Различают группы подлежащего, группы сказуемого и группы обстоятельных слов. Паузы, которые делаются между речевыми тактами, могут быть различными по длительности. Их длительность определяется как темпо-ритмом чтения всего отрывка, так и значительностью сообщаемой информации. Неорганично звучат очень длинные паузы при чтении отрывка в динамичном ритме. Меж тем, недостаточно выдержанная пауза перед сообщением важной, значимой

для хода сюжета информации (или после нее) приведет к тому, что слушатель не зафиксирует на ней должного внимания.

Приведем пример расстановки пауз:

«Но возвратимся к добрым ненародовским помещикам // [короткая пауза для разделения речевых тактов] и посмотрим, что-то у них делается. // [длинная «интригующая» пауза перед сообщением важной информации – тогда «заиграет» следующее короткое предложение]

А ничего. // [обычная пауза, предваряющая следующую картину]

Старики проснулись и вышли в гостиную». (А. Пушкин «Метель»)

Очень часто начинающим неопытным исполнителям не хватает дыхания для того, чтобы протянуть без остановки всю мысль, особенно, если она выражена длинным речевым тактом или предложением. Для добора дыхания предусмотрены специальные технические паузы, называемые люфтпаузами. Правда, их тоже нельзя делать, где придется. Обычно люфтпаузу рекомендуют делать перед словом, которое мы хотим так или иначе выделить, или между словами, которые требуется разделить для удобства восприятия на слух.

«То ли ей что ночью приснилось, // да она заспала и забыла, // то ли на свежую голову пало // [микропауза для удобства восприятия на слух, чтобы два слова не прозвучали как одно] само, но только, проснувшись, // она уже точно знала, что делать дальше». (В. Распутин «Живи и помни»).

Надо отметить, что паузы одинаково важны как для исполнителя, который в это время берет дыхание или настраивается на новый поворот повествования, так и для слушателя, которому нужно время для усвоения и осмысления всего ранее услышанного.

2. Постановка логического ударения.

Логическое ударение – это выделение голосом ударного слова в группе слов. Такое ударение делается для того, чтобы особо под-

черкнуть слова, выражающие основную мысль предложения. Парадокс заключается в том, что логическое ударение может делаться не только повышением голоса, но и его понижением, а также замедлением темпа при произнесении ударного слова.

При постановке логического ударения внутри речевых тактов следует помнить, что каждый такт редко содержит законченную мысль, поэтому главным должно стать логическое ударение всего предложения.

*«Напитанная дождем **дорога** уже не принимала в себя **воды**, и **ручьи** текли по колеям».* (Л. Толстой «Война и мир»)

Неправильно расставленные логические ударения так же, как и неверно сделанные паузы, способны исказить смысл произведения.

3. Закон нового

Закон нового требует, чтобы ударение было непременно поставлено на новом понятии. Это значит, что, если в тексте впервые упоминается какое-либо название, явление или действующее лицо – ударение падает именно на него. В дальнейшем, при повторении в тексте этого слова, ударение ставится уже не на нём, а на словах, которые характеризуют, описывают, сообщают дополнительные подробности об уже упомянутом понятии.

*«Да, здесь, в этом лесу, был этот **дуб**, с которым мы были согласны, — подумал князь Андрей. — Да где он?» — подумал опять князь Андрей, глядя на левую сторону дороги и, сам того не зная, не узнавая его, любовался тем дубом, которого он **искал**. Старый дуб, весь преобразенный, раскинувшись шатром сочной, темной зелени, млел, чуть колыхаясь в лучах вечернего солнца».* (Л. Толстой «Война и мир»)

4. Чтение знаков препинания.

Знаки препинания, используемые автором в написании, не всегда «читаются» (то есть выделяются голосом или паузой). Происходит это потому, что знаки препинания в тексте расставляются согласно правилам пунктуации в письменной речи, а в художественном чтении

действует логика рассказа, устной речи. Поэтому при подготовке отрывка для художественного чтения необходимо руководствоваться правилами логики устной речи, а не пунктуации.

«Лошадь начинала уставать//, а с него пот катился градом,[здесь интонация идет наверх с небольшой паузой] несмотря на то, [эту запятую читать не надо] что он поминутно был по пояс в снегу». (А. Пушкин «Метель»).

Вместе с тем – знаки препинания могут и должны стать путеводной нитью для понимания авторской мысли, выраженной в предложении. Поэтому очень важно ответить себе на вопрос, почему автор использовал тот или иной знак препинания. Например, чем запятая отличается от точки с запятой, тире от двоеточия, вопросительный и восклицательный знаки вместе от одиночного вопросительного или восклицательного знака. Разобравшись с этим, можно будет точнее расставить логические ударения.

Особо нужно сказать о точке. Точка выделяется сильным понижением голоса на последнем слове (внимание!), несущем логическое ударение (не путать с последним словом предложения). Однако в художественном чтении «интонацией» точки нельзя злоупотреблять. Единственная полновесная точка возможна лишь в самом конце выступления.

Поясню, что я имею в виду. Если в конце каждого предложения ставить интонационную точку (подобно тому, как это делается в письменной речи) – то движение мысли в художественном отрывке будет похоже на движение автомобиля, который подсакивает на кочках: заводится, и тут же глохнет, и заводится опять – то есть будет лишено плавности. Какой же выход? В конце предложения читать точку с интонацией запятой для того, чтобы постоянно удерживать внимание слушателя.

Об интонации запятой прекрасно написал К.С. Станиславский: *«Самое замечательное в природе запятой то, что она обладает чудодейственным свойством. Ее загиб, точно поднятая для предупреждения рука, заставляет слушателей терпеливо ждать*

продолжения недоконченной фразы... Если только вы поверите тому, что после звукового загиба запятой слушающие непременно будут терпеливо ждать продолжения и завершения начатой фразы, то вам не для чего будет торопиться. Это не только успокоит вас, но и заставит искренно полюбить запятую со всеми присущими ей природными свойствами.

Если б вы знали, какое это наслаждение при длинном рассказе или фразе ... загнуть фонетическую линию перед запятой и уверенно ждать, зная наверное, что никто вас не прервет и не заторопит»².

Задержимся на время на этой мысли К.С. Станиславского. Очень часто школьники, выступая на конкурсе чтецов, опасаются делать паузы, полагая, что пауза равносильна точке, что она останавливает повествование. На самом деле, пауза всегда делается с интонацией запятой.

Другое дело пауза, вызванная тем, что исполнитель забыл текст и растерялся – она, действительно, останавливает действие и снижает шансы исполнителя на победу. В этой связи хотелось бы дать два совета:

- Участник конкурса должен хорошо знать текст (причем начать учить текст надо заблаговременно, чтобы слова автора стали «своими» – на профессиональном языке это называется умением «присвоить текст», о «присвоении текста» подробнее читайте далее).
- Если все же на выступлении участник конкурса забыл текст, ему важно не растеряться, а попытаться оправдать, «обыграть» паузу. Даже если верный ход не будет найден – ни в коем случае нельзя извиняться за свою забывчивость, начинать читать текст с начала или с другого уже прочитанного места. Восстановить текст в памяти участнику конкурса поможет обращение к внутренней «киноленте вИдений»

(подробнее о «киноленте вИдений» будет рассказано ниже). Вспомнив текст, надо просто продолжить свое выступление.

Логически разобранный текст – это необходимое, но не достаточное условие для художественного чтения. Нужно пройти еще один этап – художественного насыщения текста. Вот что писал ученик Е.Б. Вахтангова, первый ректор Театрального училища имени Б. В. Щукина, профессор Борис Евгеньевич Захава: «*Сама по себе она (логика речи) не обеспечивает высокого художественного качества звучащего слова — его эмоциональности и яркой образности, но является необходимым предварительным условием этого качества. При отсутствии логики невозможно добиться и высокой художественности*»³.

Художественное насыщение текста и исполнение произведения.

Чтец должен хорошо понимать текст.

Чтобы исполнитель хорошо понимал текст произведения, ему необходимо:

1. Углубиться в изучение особенностей авторского стиля писателя и той эпохи, о которой он пишет. Если речь идет о давно прошедших временах, важно выяснить значение тех слов, которые уже не употребляются в современной жизни – понять, какие предметы, явления или действия они обозначают. Впрочем, в тексте может встретиться и современная лексика, которая не совсем понятна школьнику – значение всех непонятных слов нужно прояснить; также необходимо правильно расставить в словах ударения, если возникают сомнения – следует обратиться к специализированному словарю ударений для работников радио и телевидения⁴.

2. Досконально знать сюжет произведения. Если для исполнения берется не все произведение, а лишь его часть, чтецу важно помнить, что по сюжету предшествовало этому отрывку и что будет происходить дальше.

² Станиславский К. С. Собр. соч. в 9 т. Т. 3. Работа актера над собой. Ч.2: Работа над собой в творческом процессе воплощения: М.: Искусство, 1990. С.97

³ Запорожец Т.Н. Логика сценической речи. / Учебное пособие для театральных и культурно-просветительских учебных заведений – М.: Просвещение, 1974. С. 2.

⁴ Розенталь Д.Э., Зарва М.В., Агеенко Ф.Л. «Словарь ударений для работников радио и телевидения. Издание 5-е, переработанное и дополненное. М.: Русский язык, 1984.

3. Выделить главную идею произведения, уяснить значение происходящих в нем событий, разобрать образы действующих лиц, особенности их характеров, учитывая авторскую оценку тех или иных персонажей.

Такая работа с текстом – неотъемлемая часть творческого процесса, от которой во многом зависит, станет ли успешным результат.

Что значит «присвоить» себе текст?

Мы уже упоминали такой термин как «присвоение текста». Поговорим о нем более подробно. Текст написан автором, а исполнитель, выходя на сцену, представляет его как рассказчик. То есть исполнитель доносит до зрителя этот текст как нечто «свое», вкладывая в текст не только авторскую, но и свою оценку происходящего. Это становится возможным за счет глубокого осмысления и «проживания» текста, основанного на личном опыте исполнителя. Например, если автор рассказывает о том, как мальчишки играют в хоккей на катке во дворе, то исполнитель может вспомнить и «подложить» под текст свои ощущения от подобной игры. А если не хватает личного опыта, его могут восполнить наблюдения от увиденного со стороны или впечатления от просмотра фильмов, картин, произведений искусства. Последние особенно важны, когда речь идет о работе над историческими текстами.

Перспектива рассказа

Когда в реальной жизни мы рассказываем некую историю, то с самого начала хорошо знаем, к чему весь наш рассказ приведет, и, описывая все детали и подробности, держим в голове тот финал, о котором в результате нашего рассказа скоро узнает и наш собеседник. То есть держим перспективу рассказа, интуитивно выделяя те детали, которые важны для понимания истории, проговаривая их с интонацией вводного⁵. То же самое необходимо делать и при исполнении со сцены художественного произведения – чтецу, как рассказчику, необхо-

димо держать в голове ту мысль, к которой он ведет слушателя, ради которой и был выбран конкретный материал. Технически в этом вам поможет интонация «запятой», о которой мы писали ранее.

Умение держать перспективу рассказа позволяет исполнителю верно распределить время на изложение завязки истории, её кульминации и развязки, не затягивая ни одну из этих частей (например, завязку).

Кинолента вИдений и закон контекста

«Кинолента вИдений» – это термин, который использовал К.С. Станиславский для обозначения непрерывной цепи образов, возникающих в воображении актера. По его словам, «...образуется ... своего рода кинолента. Пока длится творчество, она безостановочно тянется, отражая на экране нашего внутреннего зрения иллюстрированные предлагаемые обстоятельства роли... Эти видения создадут внутри вас соответствующее настроение. Оно окажет воздействие на вашу душу и вызовет соответствующее переживание»⁶.

Таким образом, чтец должен не только точно понимать, но и зрительно представлять себе всё, о чём он говорит со сцены. Казалось бы: «Солнце – что его представлять? Кто же не знает, как выглядит солнце!»... Но в «киноленте вИдений» должно быть не абстрактное солнце, а именно то, что упоминается в исполняемом вами художественном произведении.

Допустим, речь идет о жаркой стране, где каждый день ярко светит солнце и прогревает воздух до максимальных значений, а люди ищут укрытия, чтобы немного передохнуть от зноя. Это одна «кинолента вИдений». И совсем другая, если это зимний пейзаж, и солнце – редкий гость, и вдруг в одно прекрасное зимнее утро – «Мороз и солнце»!

Сказанное относится ко всем образам, которые встречаются в тексте, будь то описания интерьеров, пейзажей, явлений природы или характеров персонажей. Так и возникает

⁵ Интонация вводного, с которой произносится определенная группа слов, выражается: в разрыве цельной интонации предложения; ускоренном темпе произношения и слабой ударности этой группы слов; произношении этой группы слов на более низком регистре

⁶ Станиславский К. С. Собрание сочинений в 9 т. Т. 2. Работа актера над собой. Ч. 1: Работа над собой в творческом процессе переживания: Дневник ученика. М.: Искусство, 1989. С. 130.

тот калейдоскоп образов, который отражает художественную реальность произведения. Именно в эту реальность вы и приглашаете слушателей, заставляя работать их воображение.

Приведенный выше пример отлично иллюстрирует еще один очень важный закон логики речи – закон контекста, суть которого заключается в том, что логика каждой отдельной фразы текста выстраивается в зависимости от содержания предшествующего и последующего фрагментов текста, то есть зависит от контекста.

Чтец должен видеть в слушателях своего партнера

«Воздействуя словом на фантазию слушателей, мы непременно вовлекаем их в процесс сотворчества. Мысленно они как бы присутствуют при происходящем. Все многообразие жизни раскрывается перед слушателями через точно посланное слово, затронувшее их фантазию. Без слушателей нет искусства художественного чтения. Для чтеца, рассказчика слушатель — его непосредственный партнер, помощник и друг. Для слушателей чтец исполняет произведение, с ними хочет поделиться своими мыслями, чувствами, в них возбуждает ответную реакцию — скорби, гнева, радости, торжества, любви и ненависти.

И не только чтец воздействует на слушателей. Они, в свою очередь, воздействуют на него. Этот момент взаимодействия, живого контакта между говорящими и слушающими совершенно необходим»⁷.

Эта цитата из книги Д.Н. Журавлева «Беседы об искусстве чтеца» как нельзя лучше отражает суть взаимоотношений между исполнителем художественного произведения и его слушателями.

Таким образом, участникам конкурса нужно воспринимать слушателей (и жюри, в том числе) как своих друзей и партнеров, с которыми они ведут диалог. На сцене ни в коем случае нельзя погружаться в себя, бояться зри-

телей, опасаться их реакции. Самый правильный настрой для участника конкурса – неудержимое желание поделиться со зрителями той историей, которую он решил им рассказать.

Темпо-ритм

Для начала давайте разберемся, что такое темп и что такое ритм. Темп – это внешнее проявление, а ритм – это внутреннее ощущение. Чтобы точнее ощутить разницу этих понятий, представьте, что вы оказались в пробке и опаздываете к началу спектакля. Вы нервничаете, переживаете, постоянно смотрите на часы – вы существуете в быстром ритме. Но при этом поток машин, в котором вы находитесь, движется со скоростью черепахи – и это медленный темп, в котором вы продвигаетесь. На этом противоречии часто строятся комедийные сюжеты.

Выбор органичного темпо-ритма очень важен для участника конкурса. Текст нельзя произносить слишком медленно и монотонно. Во-первых, потому, что в таком формате его невозможно долго воспринимать – однообразие приводит к тому, что наше внимание отключается. Во-вторых, потому, что монотонная речь неорганична и лишена жизни – ведь в жизни то, о чем мы говорим, нас волнует, будоражит, вызывает эмоции, то есть меняет наш внутренний ритм.

Точно так же нельзя все время проговаривать текст в быстром темпе, торопясь, не оставляя слушателю времени для восприятия и усвоения информации. Представьте, что вы стоите на платформе, и мимо вас на высокой скорости проносится поезд. Успеете ли вы разглядеть маршрут следования и нумерацию вагонов? Вряд ли. Так же и ваш рассказ пронесется мимо слушателя, не произведя на него никакого впечатления.

Интонационная выразительность

Рождение интонации, точно отражающей смысл и цель высказывания – это увлекательный творческий процесс. Важно избежать

⁷ Журавлёв Д.Н. «Беседы об искусстве чтеца». Библиотечка «В помощь художественной самодеятельности» № 18. М.: Советская Россия, 1977. С. 91-92.

фальши, излишнего раскрашивания слов. Как найти «золотую середину»? Для этого нужно ответить себе на несколько вопросов:

- о чем вы хотите сказать (и речь не о пересказе сюжета, а о той мысли, которую вы хотите донести до слушателей);
- кому вы это говорите (возможно, это обращение рассказчика к слушателю, а возможно – пересказ диалога героев рассказа, когда они обращаются друг к другу);
- с какой целью вы это говорите (словесное действие: поделиться, удивить, осудить, поспорить и т.д.).

Ответив на эти вопросы, нужно представить, как бы вы рассказали о чем-то подобном в жизни, и добиться, чтобы подобная естественная интонация рождалась и тогда, когда вы произносите текст автора.

Итак, интонация найдена, но встает вопрос, как ее «закрепить», то есть органично и естественно повторить при следующем прочтении так, чтобы она не звучала заученной, лишенной жизни. Для этого нужно запомнить ход своих мыслей и рассуждений, которые помогли вам найти верную интонацию, и совместить их с каким-то зрительным образом. И тогда в следующий раз, вызывая в памяти этот зрительный образ, вы сможете верно и свежо повторить однажды найденную интонацию.

И здесь я обращаюсь к педагогам – не стоит заставлять ученика механически заучивать интонацию, а более того подсказывать ему, как произнести ту или иную фразу в надежде на то, что он ее заучит «с голоса». На сцене фальшь обязательно обнаружится, к тому же ученик будет переживать, что не сможет верно воспроизвести заученную фразу. Тогда как думать нужно не о том, как произнести фразу, а о том, что вы хотите ею сказать.

ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ НАД СТИХОТВОРНЫМ МАТЕРИАЛОМ

В стихотворном материале всегда есть четкая форма, заданная поэтом (размер, рифма). Задача чтеца состоит в том, чтобы уложить свои мысли, чувства, «киноленту видений» в эту строго заданную форму.

Важно прочувствовать ритм стихотворения, вжиться в него, услышать и передать все эмоции героя, которые описаны поэтом, как правило, всего в нескольких строфах.

Заглянем в творческую лабораторию мастера художественного слова, народного артиста РСФСР, заведующего кафедрой сценической речи Театрального училища имени Б.В. Щукина (с 1976 по 1996 год), профессора Я.М. Смоленского. Прислушаемся к его советам:

«Мы – исполнители – должны понять, увидеть, как сделана вещь. Поэты для нас строители. Мы «принимаем» от них здание поэзии. Но, для того чтобы правильно его эксплуатировать, мы обязаны доскональ-

но знать, как прилажены друг к другу «слова-кирпичи», как они сцементированы, по каким образным каналам течет электричество мысли, где и как высекается драгоценная искра чувства»⁸.

«Из многочисленных признаков, отличающих стихотворную речь от прозаической, выделим сначала главный, решающий: ритмическую её организацию. Ритм – это повторение через равные промежутки времени каких-либо однозначных явлений. Конечно, ритм имеет и художественная проза. Вы всегда отличите фразу Толстого от фразы Чехова, фразу Лермонтова от фразы Достоевского. Но почти в любом случае прозаическая фраза производит на вас впечатление естественной, «как в жизни» текущей речи. В стихах же мы сталкиваемся с речью особенной – не такой, «как в жизни»⁹.

⁸ Искусство звучащего слова. Составитель Итина О.М. Вып. 1 (Библиотека «В помощь художественной самодеятельности»). – М.: Советская Россия, 1965. С. 63.

⁹ Искусство звучащего слова. Составитель Итина О.М. Вып. 1 (Библиотека «В помощь художественной самодеятельности»). – М.: Советская Россия, 1965. С. 48

«...именно стихотворный ритм определяет высокую конденсацию всех остальных художественных приёмов.

...ритм сам по себе, по природе, несёт некую повышенную эмоциональность. Он придаёт человеку новые силы при ходьбе в строю, он придаёт добавочную энергию слову в стихе»¹⁰.

«...в стихотворном слове как будто возникает некая дополнительная энергия.

Этим магическим свойством стихотворного слова объясняется то, что стихи намного лаконичнее прозы. И это понятно: раз поэтическое слово «сильнее» прозаического, то для выполнения одной и той же «работы» слов поэтических нужно меньше, чем прозаических»¹¹.

«Главное, что определяет русский стих со времён Тредиаковского и Ломоносова до наших дней, — это ударность, тоника. Именно вокруг ударных гласных формируются все остальные элементы, создающие в совокупности стройное и прекрасное здание ритмов русской поэзии. Сочетание одного ударного и одного безударного составляет простейшее звено ритмической цепочки:

первый ударный, второй — безударный;
первый безударный, второй — ударный»¹².

«Несколько слов ещё об одном признаке нашей стихотворной речи. О рифме.

Под рифмой мы понимаем полное созвучие одного или нескольких слогов. Рифма не является обязательным атрибутом стиха. Существует множество великолепных белых стихов, вовсе лишённых её. Особенно распространены белые стихи в драматической поэзии. Тем не менее подавляющее большинство русских стихотворцев широко пользовались и пользуются этой звонкой и многообразной помощницей ритма»¹³.

«Исполнителю нужно знать хотя бы основные типы конечных рифм.

Если строчки рифмуются через одну: первая с третьей, вторая с четвёртой. Это — перекрёстная рифма.

Первая строчка рифмуется со второй, третья — с четвёртой — парные рифмы.

Первая строка рифмуется с четвёртой, вторая — с третьей — кольцевая, или опоясывающая, рифма»¹⁴.

«...Всем без исключения мы настойчиво рекомендуем пристально вглядываться и вслушиваться в стих, проникая не только в глубину его мысли, но и в способ его построения. Без этого самая прекрасная мысль не может быть выражена.

И читать. Как можно больше читать и вслух и про себя»¹⁵.

Используя советы Я.М. Смоленского и опираясь на собственный педагогический опыт, могу предложить школьникам, выбравшим для конкурса чтецов стихотворный материал, следующее краткое руководство к действию:

- подберите понравившееся вам стихотворение;
- проанализируйте его, вдумайтесь в его смысл, попытайтесь сформулировать в одной фразе главную мысль стихотворения;
- постарайтесь осознать чувства, которыми пронизано стихотворение;
- найдите собственные ассоциации с тем, о чем пишет автор;
- почувствуйте особую магию слов (бытовых и возвышенных);
- старайтесь «прочувствовать» ритм стихотворения (чтоб он стал вашим внутренним ритмом);
- при чтении стихотворения не забывайте делать паузу в конце стихотворной строки.

¹⁰ Смоленский Я.М. Чудо живого слова. Теория чтецкого искусства. — М.: Театральный институт имени Бориса Щукина, 2009. С. 160.

¹¹ Смоленский Я.М. Чудо живого слова. Теория чтецкого искусства. — М.: Театральный институт имени Бориса Щукина, 2009. С. 158.

¹² Смоленский Я.М. Чудо живого слова. Теория чтецкого искусства. — М.: Театральный институт имени Бориса Щукина, 2009. С. 165.

¹³ Искусство звучащего слова. Составитель Итина О.М. Вып. 1 (Библиотечка «В помощь художественной самодеятельности»).

— М.: Советская Россия, 1965. С.77.

¹⁴ Искусство звучащего слова. Составитель Итина О.М. Вып. 1 (Библиотечка «В помощь художественной самодеятельности»). — М.: Советская Россия, 1965. С.80.

¹⁵ Искусство звучащего слова. Составитель Итина О.М. Вып. 1 (Библиотечка «В помощь художественной самодеятельности»). — М.: Советская Россия, 1965. С.77.

РАБОТА НАД ДИКЦИЕЙ, ДЫХАНИЕМ И ГОЛОСОМ

Готовясь к конкурсу, важно учитывать, что текст должен быть не только осмыслен, но и мастерски донесен до публики. А для этого исполнителю нужно обладать четкой дикцией, умением контролировать свое дыхание (которое очень часто сбивается от волнения), сильным голосом (таким, который будет хорошо слышен в зале даже без использования микрофона, поскольку на чтецких конкурсах микрофон предусмотрен не всегда). Педагоги должны понимать, что постановка голоса и дыхания, исправление дикционных недостатков – процесс длительный, требующий регулярных занятий. Поэтому начинать готовиться к конкурсу нужно заблаговременно.

Особое внимание надо обращать на ставшую сегодня повсеместной привычку «съедать» окончания слов, «проглатывать» буквы, вяло артикулировать звуки и вообще разговаривать небрежно. Кстати, слово «сегодня» часто звучит как «сёдня». Для выступления со сцены на чтецком конкурсе такая манера речи недопустима.

Среди самых распространенных проблем с дикцией можно назвать: неправильное произношение шипящих и свистящих звуков; звуков «р» и «л»; вялую артикуляцию губных звуков «п», «б», «в» и «ф»; неверную артикуляцию гласных звуков, которая приводит к плоскому звучанию (зажатому звуку) и полное отсутствие йотированного звука (например, слово «еда» следует произносить не как «ида», а как «йеда»).

Еще Б.Е. Захава замечал: *«Русской речи свойственна музыкальность, мелодичность. К сожалению, в реальной жизни русская речь нередко из музыкально-мелодичной превращается в грубо стучащую: гласные звуки комкаются, «съедаются», а согласные звучат как барабанная дробь»*¹⁶.

Избавиться от дикционных недостатков помогут дикционные тренировки и мастер-классы педагогов по сценической речи Театрального института имени Бориса Щукина (**Приложение 2**).

ВНЕШНИЙ ВИД И ПОВЕДЕНИЕ ЧТЕЦА НА СЦЕНЕ

Нужно всегда помнить, что главным выразительным средством чтеца на сцене становится «слово». И от этого «слова» ничто не должно отвлекать:

- ни активная жестикуляция: может присутствовать только лаконичный, выверенный жест. Если же на репетициях педагог видит, что ученик без жеста не может произнести ни слова (тем самым пытаюсь помочь себе выразить жестом то, что не может выразить словами), следует попросить его убрать руки за спину и постараться вложить все чувства, эмоции и всю энергию в слово (словесное действие).

- ни перегруженный костюм: для конкурса лучше выбирать элегантный нейтральный стиль одежды без ярких и крупных аксессуаров, причем вся одежда должна быть опрятной, отутюженной, а обувь начищенной до блеска.

Девушкам нельзя забывать про колготки, мальчикам про высокие носки, чтобы со сцены не были видны голые ноги. Мальчикам обязателен ремень без крупной пряжки, рубашку следует заправить в брюки. Для девушек недопустимы яркий макияж и маникюр. Прическа как у девочек, так и у мальчиков должна быть аккуратной (без эпатажа), и главное условие –

¹⁶ Запорожец Т.Н. Логика сценической речи. / Учебное пособие для театральных и культурно-просветительских учебных заведений – М.: Просвещение, 1974. С. 4.

волосы не должны падать на глаза, лицо должно быть открыто. Театральные грим и костюм использовать категорически нельзя, поскольку текст читается не от лица персонажа, а от лица рассказчика.

И еще несколько советов:

- выходя на сцену, не следует задевать кулисы, а выйдя на сцену, нужно следить за своей осанкой, мимикой, преодолевать волнение и зажим, хорошо владеть своим телом (не задевать предметы, находящиеся на сцене);
- выходить надо на середину сцены – не сильно приближаясь к авансцене, но и не отдаляясь вглубь – так, чтобы членам жюри было удобно смотреть на вас;
- выйдя на сцену, следует установить зрительный контакт с залом, причем, именно со всем залом, не выделяя знакомых, друзей, членов жюри и учителей. Смотреть надо вперёд, не опуская глаза в пол и не поднимая их на потолок.
- начинать читать текст нужно хорошо настроившись, но и не затягивая момент начала. Чтение текста «сходу», если это не заранее продуманный приём, может скомкать начало выступления конкурсанта. Напротив, излишне долгое молчание перед началом выступления может быть воспринято жюри как «заминка» из-за того, что конкурсант не справился с волнением или же забыл текст.

10 законов устной речи, которые были сформулированы педагогом по сценической речи, доктором искусствоведения, профессором А.Н. Петровой¹⁷, **наиболее существенные правила чтения запятых.**

Важно помнить, что нет правил без исключений, а законы должны соблюдаться всегда, и что действует принцип верховенства закона над правилом, поскольку иногда они могут войти в противоречие.

I. Законы:

1. Закон **нового** – т.е. само событие.
2. Закон **сверхзадачи** – в любом тексте скрывается наше намерение, реальная цель нашего диалога.
3. Закон **перспективы** – мысль всегда движется вперед, фраза всегда находится в развитии.
4. Закон **превращения текста в киноленту «Видений»** – слова превращаются в систему зрительных образов.
5. Закон **контекста** – логика каждой фразы зависит от предшествующего и последующего текстов, фраза живет между прошлым и будущим.
6. Закон **предлагаемых обстоятельств** – событие всегда погружено в определенную ситуацию.
7. Закон **подтекста** – характер текста зависит от условий, смысла диалога и намерений говорящих.
8. Закон **сравнения** – во фразе главным является то, с чем идет сравнение, и ударение падает именно на это слово (заря горела, как пла́мя).
9. Закон **сопоставления** – во фразе главными являются оба сопоставляемых понятия и оба слова принимают на себя ударения (тяжелыми были как де́нь, так и но́чь).
10. Закон **противопоставления** – оба противопоставленных слова принимают на себя ударение (горит зеле́ный, а не крас́ный свет).

II. Правила, когда запятая не читается:

1. Перед придаточным предложением (тем, что).
2. Когда после союза «и» следует деепричастный оборот (и, увидев друга, пошел к нему навстречу).
3. Когда запятая стоит перед придаточными предложениями, начинающимися союзами и союзными словами «кто, что, который» (не то, что).
4. Когда запятая стоит перед сравнительным оборотом (трепетал, как тигр).
5. Перед вводным словом и после него (, конечно,).

¹⁷ Петрова А.Н. Искусство речи. М.: Аспект Пресс. 2013. С.11

**АВТОРЫ, ПРОИЗВЕДЕНИЯ КОТОРЫХ ПОДХОДЯТ ШКОЛЬНИКАМ
РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП ДЛЯ ИСПОЛНЕНИЯ НА КОНКУРСЕ ЧТЕЦОВ:**

- **для младшей группы:** А.С. Пушкин, М.Ю. Лермонтов, И.А. Крылов, Ф.И. Тютчев, А.А. Блок, А.Л. Барто, С.Я. Маршак, К.И. Чуковский;
- **для средней группы:** А.С. Пушкин, М.Ю. Лермонтов, И.А. Крылов, Ф.И. Тютчев, Н.А. Некрасов, П.П. Ершов, А.К. Толстой, Л.Н. Толстой, А.А. Блок, В.Я. Брюсов, С.А. Есенин, И.А. Бунин (стихи), Саша Чёрный, К.Г. Паустовский, В.В. Бианки;
- **для старшей группы:** А.С. Пушкин, М.Ю. Лермонтов, Л.Н. Толстой, И.А. Бунин (стихи и рассказы), А.П. Чехов, А.И. Куприн, К.Г. Паустовский.

Классические произведения много раз звучали со сцены, по радио и на телевидении. Некоторые записи сохранились – их можно послушать или посмотреть. Хочется особо отметить, что школьник, собирающийся принять участие в конкурсе чтецов, не должен копировать выдающихся мастеров. Ему следует помочь найти свою манеру исполнения. Но ориентироваться на вкус знаменитых артистов, точность подачи материала, их внимание к дикции и красоте звучащего слова – необходимо!

Имена выдающихся чтецов, творчество которых может стать ориентиром для школьников при подготовке конкурсу.

Яхонтов Владимир Николаевич (1899-1945) – артист эстрады, мастер художественного слова (чтец). В 1918 году поступил во 2-ю Студию МХТ, спустя год перешёл к Е.Б. Вахтангову в 3-ю Студию МХАТ. С 1924 по 1926 год – актер Театра имени В. Э. Мейерхольда. Выступал на эстраде с созданными им самим уникальными авторскими чтецкими программами и композициями, среди которых: «На смерть Ленина», «Октябрь», «Ленин», «Пушкин», «Петербург», «Да, водевиль есть вещь!», «Настасья Филипповна», «Надо мечтать», «Война», «Новые плоды», «Лицей», «Болдинская осень», «Россия грозная», «Тост за жизнь» и др.

https://www.youtube.com/watch?v=Ah1la_q_i1s
<https://www.youtube.com/watch?v=Mlr9VXA7kpw>
<https://www.youtube.com/watch?v=LkXO1Tg8nLU>

Журавлёв Дмитрий Николаевич (1900-1991) – актер, мастер художественного слова (чтец), режиссер, педагог. Народный артист СССР. Выпускник Вахтанговской школы (1927). Служил актёром Театра имени Евгения Вахтангова, работал в Московской филармонии. С 20-х годов прошлого столетия выступал на концертной эстраде как мастер художественного слова, читал

произведения. А. Пушкина, А. Блока, В. Маяковского, И. Бабеля, М. Зощенко и др. Был непревзойдённым интерпретатором произведений А. Чехова. Преподавал в Школе-студии имени В.И. Немировича-Данченко при МХАТ, профессор.

<https://www.youtube.com/watch?v=DjFuE1sEHdA>
<https://www.youtube.com/watch?v=ZZH8aKwONzU>

Смоленский Яков Михайлович (1920-1996) – актёр, мастер художественного слова (чтец), театральный педагог. Народный артист РСФСР. Выпускник Театрального училища имени Б.В. Щукина (1945). По окончании училища был принят в труппу Театра имени Евгения Вахтангова, где служил до 1958 года, затем работал в Московской филармонии. Преподавал сценическую речь и художественное чтение, с 1976 года и до конца жизни был заведующим кафедрой сценической речи Театрального училища имени Б.В. Щукина, профессором. Начиная с 1997 года, в Театральном институте имени Бориса Щукина ежегодно проводится Межвузовский конкурс чтецов имени Якова Смоленского.

<https://www.youtube.com/watch?v=3gkrxCV5liY>
https://www.youtube.com/watch?v=yEJpGu4_oDg

Ильинский Игорь Владимирович (1901-1987) – актёр, режиссёр театра и кино, мастер художественного слова (чтец), театральный педагог. Народный артист СССР. Служил актёром в Государственном академическом Малом театре. Преподавал в Высшем театральном училище имени М. С. Щепкина, в ГИТИСе имени А. В. Луначарского, профессор. Начиная с 20-х годов прошлого столетия выступал на эстраде с чтением произведений А. Пушкина, Н. Гоголя, И. Крылова, М. Салтыкова-Щедрина, А. Чехова, М. Зощенко.

<https://www.youtube.com/watch?v=UhrpY9xerzE>
<https://www.youtube.com/watch?v=mn6mnWzB92M>

Андроников Ираклий Луарсабович (1908-1990) – писатель, литературовед, мастер художественного рассказа, телеведущий. Народный артист СССР. Доктор филологических наук, изучал наследие М.Ю. Лермонтова. Родоначальник жанра устного телевизионного рассказа – начиная с середины 50-х годов, на Центральном телевидении выходили передачи из цикла «Ираклий Андроников рассказывает». Среди них: «Загадка Н.Ф.И.», «Страницы большого искусства», «Портреты неизвестных» и другие.

<https://www.youtube.com/watch?v=MhzF4eB4mSo>
https://www.youtube.com/watch?v=ti_AGyelRXw

Лановой Василий Семёнович (1934-2021) – актёр театра и кино, мастер художественного слова (чтец), театральный педагог, профессор. Народный артист СССР. Герой Труда Российской Федерации. Выпускник Театрального училища имени Б. В. Щукина. С 1957 года до конца своей жизни служил в труппе Государственного академического театра имени Евгения Вахтангова. С 1995 года и до последних дней был заведующим кафедрой сценической речи Театрального института имени Бориса Щукина, профессором. Участвовал в радиоспектаклях, озвучивал фильмы (в том числе читал закадровый текст в многосерийном документальном фильме «Великая Отечественная»). Как мастер художественного слова выступал с поэтическими программами.

<https://www.youtube.com/watch?v=HsO1tCT8FE4>

<https://www.youtube.com/watch?v=3aqJKtRsflc>

<https://www.youtube.com/watch?v=hsJ8KMFo7iE>

Юрский Сергей Юрьевич (1935-2019) – актёр, режиссёр театра и кино, мастер художественного слова (чтец), писатель. Народный артист РСФСР. Выпускник Ленинградского театрального института имени А.Н. Островского. Работал в БДТ имени М. Горького, в Театре имени Моссовета, в театре «Школа современной пьесы». Выступал с сольными чтецкими программами.

<https://www.youtube.com/watch?v=VMsfF6ZehAl>

<https://www.youtube.com/watch?v=TkvCbbo-WSQ>

Демидова Алла Сергеевна (1936) – актриса театра и кино, мастер художественного слова (чтец), писательница. Народная артистка РСФСР. Выпускница Театрального училища имени Б.В. Щукина (1964). Работала в Московском Театре на Таганке. В 90-е годы создала собственный экспериментальный «Театр А». Автор восьми книг, среди которых «Вторая реальность», «А скажите, Иннокентий Михайлович...», «Владимир Высоцкий», «Тени зазеркалья», «Бегущая строка памяти» и др. Выступает с литературно-поэтическими авторскими программами.

<https://www.youtube.com/watch?v=6O3lw8vTD4k>

<https://www.youtube.com/watch?v=q9HoiSbNmGU>

<https://www.youtube.com/watch?v=lwPd6Zl1X6Q>

Князев Евгений Владимирович (1955) – актёр театра, кино и телевидения, мастер художественного слова (чтец), театральный педагог. Народный артист РФ. Ректор Театрального института имени Бориса Щукина, профессор. С 1982 года служит в Государственном академическом театре имени Евгения Вахтангова. Выступает с сольными программами в качестве артиста-чтеца.

<https://www.youtube.com/watch?v=LySkm3LHdOk>

<https://www.youtube.com/watch?v=xSF6ebXiOlo>

Любимцев Павел Евгеньевич (1957) – актёр театра и кино, теле- и радиоведущий, актёр озвучивания, мастер художественного слова (чтец), театральный режиссёр-постановщик, театральный педагог, писатель. Заслуженный артист РФ, заслуженный деятель искусств РФ. Выпускник Театрального училища имени Б.В. Щукина (1978). Заведующий кафедрой мастерства актёра Театрального института имени Бориса Щукина, профессор. Член Академии Российского телевидения. Приглашённый актёр Государственного академического театра имени Евгения Вахтангова и Московского театра мюзикла. Основатель и руководитель Театра-студии «Белый Шар». Артист Московской филармонии, в его репертуаре более 20 сольных чтецких программ по произведениям А.С. Пушкина, М.А. Булгакова, О. Уайльда, П.П. Ершова, К.Г. Паустовского, И.Л. Андронникова, В. Я. Лакшина и других.

<https://www.youtube.com/watch?v=sCpdPgK2X34>

<https://www.youtube.com/watch?v=dsMS1QRqEYo>

ДИКЦИОННЫЕ ТРЕНИНГИ И МАСТЕР-КЛАССЫ ПЕДАГОГОВ ПО СЦЕНИЧЕСКОЙ РЕЧИ ТЕАТРАЛЬНОГО ИНСТИТУТА ИМЕНИ БОРИСА ЩУКИНА

Тренинги и мастер-классы:

- «Курс по технике речи и актерскому мастерству» профессоров кафедры сценической речи Театрального института имени Бориса Щукина А.М. Бруссер и М.П. Оссовской Первая часть (техника речи) содержит упражнения для дыхания, постановки голоса и дикции. Вторая часть (актерское мастерство) – упражнения для развития внимания, воображения, фантазии и чувства партнера.

<https://www.youtube.com/watch?v=s7xCITAl2ug>

- «Управление словом» – тренинг профессора кафедры сценической речи Театрального института имени Бориса Щукина, вице-президента «Российской общественной академии голоса» Оссовской М. П. по формированию верного произношения.

<https://www.youtube.com/watch?v=EnilRjtGzNk>

- Мастер-класс по актерскому мастерству от педагогов Театрального института имени Бориса Щукина. Адресован юным исполнителям, готовящимся принять участие в конкурсе чтецов.

<https://www.youtube.com/watch?v=mIRF8-omCxU>

СПИСОК ПОЛЕЗНЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Башинская Л.А. Сценическая речь: логический анализ текста. /Учебное пособие. – М.: Театральный институт имени Бориса Щукина, 2018.
2. Бруссер А.М. «Основы дикции. Практикум». /Учебное пособие/ М.: Театральный институт имени Бориса Щукина, 2012.
3. Бруссер А.М., Оссовская М.П. Глаголим.ру. /Аудиовидео уроки по технике речи. Часть1. – М.: «Маска», 2007.
4. Запорожец Т.Н. Логика сценической речи. / Учебное пособие для театральных и культурно-просветительных учебных заведений – М.: Просвещение, 1974.
5. Искусство звучащего слова. Составитель Итина О.М. Вып. 1 (Библиотечка «В помощь художественной самодеятельности»). – М.: Советская Россия, 1965.
6. Ковалёва Н.Л. Художественное чтение. Учебное пособие/. – М.: Театральный институт имени Бориса Щукина, 2014.
7. Культура и техника речи/ Учебно-методическое пособие, практикум. – М.: Театральный институт имени Бориса Щукина, 2022.
(Размещено на официальном сайте Театрального института имени Бориса Щукина <https://www.htvs.ru>)
8. Оссовская М.П. Практическая орфоэпия: Учебное пособие. – 2-е изд., испр. и доп. – СПб.: «Лань», «Планета музыки», 2016.
9. Петрова А.Н. Искусство речи. М.: Аспект Пресс, 2013.
10. Работа с текстом. Методология. Методика. Практика. / Сборник научных статей Всероссийской научно-практической конференции. – М.: Театральный институт имени Бориса Щукина, 2021.
11. Розенталь Д.Э., Зарва М.В., Агеенко Ф.Л. «Словарь ударений для работников радио и телевидения. Издание 5-е, переработанное и дополненное. М.: Русский язык, 1984.
12. Смоленский Я.М. Чудо живого слова. Теория чтецкого искусства. – М.: Театральный институт имени Бориса Щукина, 2009.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ,
ПРАКТИКУМ

Л.Г. Комиссарова, М.Г. Силина, М.Г. Соколова,
А.Ф. Цомаева, А.А. Шукин

СЦЕНИЧЕСКОЕ ДВИЖЕНИЕ И ОСНОВНЫЕ ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ



«Доразвить и подготовить наш телесный аппарат воплощения так, чтоб все его части отвечали предназначенному им природой делу».

К.С. Станиславский

ВВЕДЕНИЕ

Действие – основа основ актёрского искусства.

«Гармония физических и психических движений вам потому и нужна в спектакле, что сила воздействия на зрителя живет в умении раскрепостить в себе весь организм. Раскрепостить так, чтобы ничто в вашем теле не мешало отражать внутреннюю жизнь роли точно и четко» [1, с.116].

Константин Сергеевич Станиславский первым выявил двойственный характер действия, увидел в нем «слитный комплекс двух движений»: физического и психического. Он же первым сформулировал и вытекающую из этого определения важность, значимость достижения гармонии этих двух начал в творчестве актера.

В конце 30-х годов XX века педагоги И.С. Иванов и Е.С. Шишмарева, исходя из опыта работы с режиссерами самых различных направлений, разработали на базе физической культуры и различных систем движения предмет «Воспитание движения актера». Исходным и принципиальным его пунктом было признание того факта, что «движение – выразительное средство, поэтому не может быть раз и навсегда установленных приемов и форм сценического движения». Следовательно, «учить творческому применению движения нельзя, а можно лишь воспитать нервно-физический

аппарат в направлении, особенно выгодном для сценической работы» [2, с.5].

В это время в учебные планы многих театральных школ был введен предмет «Основы сценического движения». С тех пор он обогатился новыми идеями, новыми разделами, новыми упражнениями.

Традиционно в предмете «Основы сценического движения» выделяют два главных раздела: совершенствование телесного аппарата (подготовительно-тренировочный раздел) и освоение специальных сценических навыков (в каждой школе они могут носить разные названия и иметь разное содержание). Конечно, закономерности, лежащие в основе формирования двигательных навыков и развития двигательных качеств, являются общими и освоение навыков попутно совершенствует психофизические качества. Тем не менее, «практика последних лет убеждает, что целесообразно потратить большую часть времени на упражнения подготовительно-тренировочного раздела («Физический тренинг актёра» – рабочее название в практике мирового театра), особенно на первом этапе занятий», – как пишет А.Б. Дроздин, профессор Театрального института имени Бориса Щукина. «Прежде всего, именно высокий уровень развития психофизических качеств, а не владение некоторым количеством частных навыков, повышает вы-

разительные возможности актера, гарантирует ему мышечную свободу и богатство пластических форм...

Поскольку конечной целью творчества актера в системе Станиславского является перевоплощение в образ, целью физического

тренинга актера должна быть такая телесная подготовка, которая обеспечивала бы ему возможность осуществлять процесс перевоплощения. Не зря сам создатель системы назвал телесный аппарат актера «телесным аппаратом воплощения» [3, с.7].

РАЗДЕЛ 1. СЦЕНИЧЕСКОЕ ДВИЖЕНИЕ

Пластическая выразительность невозможна без физической подготовки.

К.С. Станиславский выделял сценическое движение в обособленную дисциплину театральной педагогики. Мэтр утверждал: «Учить творческому применению движения нельзя, а можно лишь воспитывать нервно-физический аппарат в направлении, особенно выгодном для сценической работы».

«Сценическое движение» – это базовый предмет с упражнениями, которые развивают мышечный аппарат и психофизические качества: чувство равновесия, координацию, статическую силу, гибкость и управление скоростью.

Профессор А.Б. Дроздин в своей книге «Физический тренинг актёра по методике А. Дроздина» пишет: «В пластическом воспитании будущего актёра предмет «Сценическое движение» является основным (базовым). Он создаёт первооснову для формирования актёрского «аппарата воплощения», напрямую

связан с предметом «актёрское мастерство», начиная с первых дней формирования психотехники будущего актёра.

Любой режиссер, актер или хореограф, берущий на себя функции педагога по предмету «сценическое движение», владеет хотя бы минимальным объемом тренировочных упражнений. Есть много книг, которые могут служить источником информации. Прежде всего, книга И. Иванова и Е. Шишмаревой «Воспитание движения актёра», в которой собраны около 1500 упражнений. Много упражнений в книге И.Э. Коха «Основы сценического движения», в учебно-методическом пособии «Основы сценического движения» А. Вербицкой и др. Много интересного можно почерпнуть из книг, описывающих подвижные игры стран и народов мира. Постепенно педагог может усложнять исходные и заимствованные упражнения, а затем придумывать новые» [4, с.29].

ФИЗИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ ПО МЕТОДИКЕ А.Б. ДРОЗДИНА

Часть I. КОРРЕКЦИЯ

Лечебно-педагогический и воспитательный процесс, направленный на решение двух задач:

во-первых, восстановление или компенсация физических возможностей и интеллектуальных способностей, повышение функционального состояния организма, улучшение физических качеств, психоэмоциональной

устойчивости и адаптационных резервов организма человека;

во-вторых, исправление индивидуальных физических и психофизических недостатков, врождённых и приобретённых, ухудшающих или отягощающих внешние данные, мешающих ему выявлять себя в ярких выразительных сценических формах.

Эта работа проводится на занятиях «сценического движения», частично самостоятельно дома, предварительно объяснив родителям проблему и ее решение.

Тема 1. КОРРЕКЦИЯ

«ЗНАКОМСТВО»

Ознакомление обучающегося с собственным телом: с его анатомией, с его физическими и психофизическими качествами, с его двигательными (биомеханическими и биодинамическими) возможностями и ограничениями. Вычленение индивидуальных проблем. При необходимости – консультация врача-специалиста по ФРИР («Физическая реабилитация и рекреация»).

КОРРЕКЦИЯ ВЕСА

Осуществляется с помощью рациональной диеты и с помощью физических нагрузок: бег, прыжки со скакалкой, динамические упражнения с отягощениями и без отягощений.

ВЫРАБОТКА УСТАНОВКИ НА ПОДДЕРЖАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ И ПОХОДКИ

Воспитание потребности в правильной осанке и походке.

Освоение приёмов и упражнений, необходимых для самостоятельной работы по совершенствованию осанки и походки.

Чувственное осознание правильной осанки и походки и закрепление его в мышечной памяти.

Выработка «мышечного контролёра» для периодического контроля за своей осанкой и походкой.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ ПО ТЕМЕ 1. КОРРЕКЦИЯ.

В ежедневной жизни наблюдать за своей походкой. Стремиться к устранению жёсткого удара пяткой о землю, приземления ноги на всю стопу, приземления стопы с носка, шлепая стопой, подпрыгивания, ходьбы на согнутых ногах, шаркающей походки, куцего шага,

Часть II. ПОВЫШЕНИЕ АКТИВНОСТИ ТЕЛА

«загребаящего» шага, вихляния бёдрами.

Задачей этой части практикума является целенаправленное интенсивное развитие основных физических и психофизических качеств (качеств нервно-мышечного аппарата) обучающегося, являющихся наиболее важными для восстановления и дальнейшего совершенствования функциональных возможностей его психофизического аппарата.

Тема 2. ГИБКОСТЬ

Цель упражнений – повышение подвижности отдельных частей тела и общей гибкости.

Осуществляется с помощью всевозможных сгибаний и разгибаний, отведений и при-

ведений, поворотов вправо и влево (внутрь и наружу), круговых движений, «скручиваний» и «смещений» отдельных частей тела; чередования и сочетания этих движений в различных комбинациях.

В работу включаются:

- 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 четырёх остальных пальцев в пястно-фаланговых суставах;

- движения нижних конечностей: в бедренном суставе, в коленном суставе, стопы в голеностопном суставе, пальцев в плюснефаланговых суставах [5, с.36].

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПАССИВНОЙ ГИБКОСТИ

1. Упражнения с использованием собственной силы – например, притягивание туловища к ногам.

2. Упражнения с использованием собственного веса – например, «вис сзади» (вис с вывернутыми назад руками).

3. Упражнения, выполняемые с помощью различных отягощений (штанга, гантели), – например, разведение прямых рук с гантелями в стороны лёжа спиной на скамейке.

4. Упражнения, при которых часть тела зафиксирована с помощью дополнительной внешней опоры, – например, сидя на стуле и зацепившись ногами за передние ножки, повернуться в сторону, наклониться и дотянуться до какого-то предмета на полу.

5. Упражнения, при которых часть тела зафиксирована с помощью «изолирующей» позиции, – например, повороты корпуса в стороны из положения сидя на полу между ступнями согнутых в коленях ног.

6. Статические упражнения, при которых производится удержание конечностей или корпуса в положении, требующем предельного проявления гибкости, – например, фиксированные наклоны или шпагаты.

7. Упражнения, выполняемые с активной помощью партнёра, в которых партнёр может выступать в любой из следующих функций: давящей, тянущей, изолирующей или фиксирующей силы, дополнительной внешней опоры и т. д.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ АКТИВНОЙ ГИБКОСТИ

1. Различного рода маховые, маятнико-

образные движения отдельными частями тела с постепенным увеличением амплитуды и скорости движения – например, маховые движения ног.

2. Пружинящие движения отдельными частями тела с постепенным увеличением амплитуды движений – например, пружинистые движения корпусом вверх-вниз в положении выпада

3. Рывковые движения – например, резкое разведение рук в стороны в горизонтальной плоскости.

4. Растяжение мышц за счёт медленного напряжения мышц-антагонистов – например, медленное разведение рук в стороны до предела.

5. Упражнения с использованием простейшего реквизита: скакалок, резиновых жгутов, гимнастических палок.

6. Локомоторные упражнения – например, ползание на спине за счёт поочерёдных перемещений плеч и бёдер – «гусеница».

7. Простейшие упражнения на изолированную работу отдельных частей тела [6, с.37].

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ ПО ТЕМЕ 2. ГИБКОСТЬ.

Комплекс зоологических упражнений («Ящерица», «Сфинкс», «Скорпион»).

В этих упражнениях задействованы практически все группы мышц. Передние и задние мышцы ног, а также мышцы спины.

«Ящерица» – сделать максимальный шаг правой ногой вперед, дальше согнуть правую ногу в колене до 90 градусов, должен получиться глубокий выпад, левую ногу желательнее держать вытянутой в колене параллельно полу. Левую руку ставим ладонью на пол, параллельно правой стопе, а правую руку, просовываем под колено правой ноги и ставим ее так же ладонью на пол рядом с правой стопой. Стопа должна оказаться между двух рук. Спину вытягиваем параллельно полу.

Повторить все с левой ноги.

«Сфинкс» – сделать максимальный шаг правой ногой вперед, дальше согнуть правую

ногу в колене до 90 градусов, должен получить глубокий выпад, левую ногу кладем коленом на пол. Обе руки сгибаем в локтях, кладем их ладонками на пол рядом с правой стопой, соединив при этом локти и растопырив пальцы. Спину стараемся вытянуть.

Повторить все с левой ноги. Для усложнения упражнения, можно левую ногу выпрямить в колене и поднять ее в воздух, опираясь на пальцы ступни.

«Скорпион» – сделать максимальный шаг правой ногой вперед, дальше согнуть правую ногу в колене до 90 градусов, должен получить глубокий выпад, левую ногу кладем коленом на пол.левой рукой мы беремся за правую щиколотку, опустив при этом локоть на пол. А правой рукой мы беремся за стопу правой ноги, предварительно подтянув ее к ягодичам. Помним, что правая нога лежит на полу, упираясь коленом. Корпус при этом стараемся развернуть к правой ноге.

Повторить все с левой руки.

Тема 3. СИЛА

Целью упражнений является укрепление мышц рук, плечевого пояса, шеи, спины, брюшного пресса и ног.

ДИНАМИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнения, в которых силовые качества проявляются при уменьшении длины мышц (преодолевающий характер работы) или при их увеличении (уступающий характер работы).

1. Различные виды отжиманий, подтягиваний, приседаний, отведений в сторону и приведений рук и ног, наклонов, прогибаний, поворотов и круговых движений корпусом:

- без отягощений;
- с отягощениями;
- с использованием снарядов.

2. Парные упражнения со всевозможными видами сопротивления движениям занимающегося со стороны партнёра:

- партнёр в качестве снаряда – например, подъём корпуса из положения лёжа на спине или лежа на животе (партнёр фиксирует положение ног занимающегося);

3. Локомоторные упражнения – например, ползти по дорожке из матов, подтягивая себя руками (без помощи ног).

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВЗРЫВНОЙ СИЛЫ

Упражнения, повышающие способность преодолевать сопротивление с высокой скоростью мышечного сокращения.

1. Упражнения для развития взрывной силы ног, так называемой прыгучести – например, опорные и безопорные прыжки.

2. Упражнения для развития взрывной силы рук – например, отжимания от пола с хлопками.

3. Упражнения для развития взрывной силы мышц живота – например, быстрый подъём ног из положения лёжа на спине с динамическим сопротивлением партнёра.

СТАТИЧЕСКИЕ (ИЗОМЕТРИЧЕСКИЕ) УПРАЖНЕНИЯ

Кратковременные напряжения ограниченных в движениях мышц и частей тела – например, упершись руками в стенку, пытаться отодвинуть её.

«ВОЛЕВАЯ ГИМНАСТИКА»

Произвольное напряжение и расслабление изолированных мышц и мышечных групп (упражнения без отягощений, имитирующие преодоление того или иного сопротивления):

1. Упражнения в динамическом режиме – например, медленное сгибание руки с волевым напряжением бицепса.

2. Упражнения в статическом режиме – например, напряжение бицепса при неподвижном положении руки.

СОЧЕТАНИЕ СИЛЫ И ГИБКОСТИ

1. Статические упражнения – например, равновесные позы и стойки типа «скорпион»

или «саранча».

2. Динамические упражнения – например, медленное силовое опускание в «мостик» и такой же медленный подъём.

3. Локомоторные упражнения, требующие сочетания гибкости и силы в сложных динамических условиях – например, проход под низко натянутой верёвкой с согнутыми коленями и сильно прогнутой спиной.

4. Упражнения, имитирующие (в биомеханическом и биодинамическом плане) движения животных – например, «крокодил».

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ ПО ТЕМЕ 3. СИЛА.

Различного характера отжимания руками от различных поверхностей, меняя угол воздействия на мышцы спины, рук, ног (от стола, стула, пола).

Тема 4. ВЫНОСЛИВОСТЬ

Повышение выносливости и устойчивости по отношению к интенсивным или длительным нагрузкам.

1. Повышение выносливости с помощью упражнений анаэробного, аэробного или смешанного характера:

- бег без отягощений и с отягощениями;
- прыжки без отягощений, с отягощениями, со скакалками;

2. Подвижные игры с неоднократными повторениями активных, энергично выполняемых действий, связанных с непрерывными, интенсивными движениями.

3. Повышение плотности и интенсивности уроков по сценическому движению.

4. Выработка психической устойчивости по отношению к чувству усталости.

5. Восстановления сил после интенсивных физических нагрузок:

- лечь на спину, закрыть глаза и переключить свое внимание на дыхание [7, с.38-39].

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ ПО ТЕМЕ 4. ВЫНОСЛИВОСТЬ.

Локомоторные упражнения («Крокодил», «Прыгающий крокодил», «Лягушка», «Кенгуру»).

«Крокодил» – сделать небольшой выпад с правой ноги вперед. Правую руку ставим рядом с правой стопой, а левую руку выставляем максимально далеко вперед, т.е. у Вас правая сторона должна сомкнуться, а левая максимально растянуться. Задача двигаться, шагая рукой и ногой параллельно полу. Следите за координацией. Одновременное движение создают всегда правая рука-левая нога или левая рука-правая нога. Чем дальше ставим руку, тем легче двигаться. Важно понимать, что всегда одноименная сторона должна быть сомкнута, а другая – растянута.

«Прыгающий крокодил» – принять позу «упор лежа», т.е. опереться на руки и стопы параллельно полу. Варианты: ноги вместе, руки на ширине плеч, согнуты в локтях; ноги на ширине плеч, руки на ширине плеч и согнуты в локтях; ноги на ширине плеч, руки на ширине плеч, но не согнутые в локтях и кисти точно под плечами.

Задача прыгать вперед, параллельно полу, за счет 4-х опорных точек, одновременно отталкиваясь руками и ногами от пола.

«Лягушка» – сесть на корточки, при этом соединить пятки и развести колени в сторону. Руки кладем на пол ладонками ближе к стопам. Отталкиваясь ногами, предварительно вытянув руки вперед, пробуем прыгнуть как можно дальше. Но.... Мы должны понимать, что прыжок дугобразный, т.е. отталкиваемся ногами, руки тянутся вперед и первыми приземляются на пол, затем, когда отрываются ноги от пола, они должны успеть раскрыться в стороны и быстро собраться в исходное положение при приземлении на пол (пятки вместе, колени врозь).

Задача прыгать за счет взрывной техники ног.

«Кенгуру» – прыжок в длину. Ставим ноги на ширине плеч, руки кладем на живот. Отталкиваясь ногами (сгибая их в коленях, немного приседаем) прыгаем как можно дальше вперед. Но.... При прыжке мы должны успеть прогнуться назад. В воздухе живот и руки максимально выдвигаем вперед. Приземляемся на мягкие ноги и успеваем вернуть корпус в исходное положение.

Тема 5. СКОРОСТНАЯ ПОДГОТОВКА

Совершенствование скоростных возможностей тела, повышение чувства времени, освоение понятий темпа и ритма.

ПОВЫШЕНИЕ РЕАКТИВНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

1. Упражнения на простую двигательную реакцию (реагирование на одиночный сигнал) – повышение скорости развития возбуждения в исполнительном органе (мышце) и преодоление инерции покоя соответствующего звена тела.

2. Упражнения на сложную двигательную реакцию (ориентировочную реакцию) – сокращение времени, уходящего на обработку сигнала, его распознавание и принятие решения о целесообразности той или иной ответной реакции:

- дифференцированные реакции – на один сигнал следует реагировать, а на другой не следует;
- реакции выбора – на каждый сигнал следует реагировать строго определенным образом.
- реакция точная – успеть хлопнуть одновременно с педагогом.

3. Упражнения для совершенствования реакции на движущийся объект (с экстраполированием его движения) – тренировка своевременности реагирования.

4. Имитационная реакция – реакция на вымышленный сигнал.

РАСШИРЕНИЕ ДИАПАЗОНА СКОРОСТЕЙ

1. Упражнения для развития быстроты движений:

- многократное повторение заданного движения или комплекса движений, в результате которого занимающиеся добиваются максимальной скорости выполнения задания.

2. Упражнения на изменение скорости движения:

- сохранение заданной скорости;
- замедление и ускорение движений;
- контрастная смена скоростей.

3. Подвижные игры соревновательного характера, требующие преодоления небольших расстояний в кратчайший срок.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ ПО ТЕМЕ 5. СКОРОСТНАЯ ПОДГОТОВКА.

Локомоторные упражнения в различных темпах («Поход гномов», «Гуси»).

«Поход гномов» – садимся на пол, ноги вытягиваем вдоль пола, стопы натягиваем на себя. Двигаемся вперед за счет приподнимания ягодиц. Ноги в коленях не сгибаются, приподнимаем ногу и переставляем ее вдоль пола. Спину стараемся держать ровной.

«Гуси» – сесть на корточки, захватив руками щиколотки. Задача: шагать вперед, не разрушая собранную конструкцию.

Тема 6. ЛОВКОСТЬ

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

ТЕЛЕСНАЯ ЛОВКОСТЬ

Интегральное проявление физических и психофизических качеств.

1. Сочетание высокого уровня гибкости,

силовой подготовки и хорошей координации движений – например, ходьба ногами по кругу вокруг «приклеенных» к полу ладоней, либо вокруг одной ладони, «приклеенной» к полу.

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

а) упражнения, базирующиеся на взрывной силе и чувстве равновесия, – например, подъём разгибом из положения лёжа на спине или опорные прыжки через препятствие с устойчивым приземлением;

б) упражнения, базирующиеся на чувстве равновесия и скорости ориентировочных реакций, – например, всевозможные виды балансировки на неустойчивой опоре.

3. Точность учёта пространственных параметров движения:

а) упражнения, базирующиеся на гибкости и координации движений, – например, все возможные ползания между преградами, подлезания под преграды, перелезания через преграды с предельно возможной скоростью;

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

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

4. Точный учёт сочетания пространственных и временных параметров движения:

а) упражнения, базирующиеся на сенсорно–мышечной координации, требующие согласования движений во времени и в пространстве в соответствии с движениями спортивного снаряда и партнёра – например, подвижные парные или групповые игры с мячами;

5. Воспитание способности приспособляться к фактору новизны.

Достигается выполнением ранее освоенных упражнений, усложнённых с помощью следующих приёмов:

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

б) применение необычных исходных положений;

в) изменение скорости движений;

г) введение в упражнение дополнительных задач;

д) выполнение упражнений левой рукой (если он правша или наоборот)

е) периодическая смена партнёров в парных упражнениях.

ж) работа с “неудобным” партнёром (по росту, по весу) и т. д.

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

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

б) упражнения, предполагающие изменение структуры, – например, характера движений – по внезапной команде педагога;

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

РУЧНАЯ ЛОВКОСТЬ

«Ручная (или предметная) ловкость» выделена в самостоятельный раздел, исходя из концепции ловкости, принадлежащей Н.А. Бернштейну.

1. Моторные упражнения для развития гибкости и подвижности рук, особенно кистей.

2. Координационные упражнения для развития автономности движений каждого пальца и взаимного согласования движений пальцев в различных сочетаниях.

3. Упражнения с мелкими предметами действиями типа, базирующиеся на высоком уровне координации движений рук, обострённом суставно-мышечном чувстве и гибкости суставов, – например, завязывание узлов на шнурке одной рукой [8, с.40-41].

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ ПО ТЕМЕ 6. ЛОВКОСТЬ.

«Гусеница», «Летающая гусеница», «Восточный кувырок».

«Гусеница» – лечь на пол на живот, поставив ладони рядом с плечами, стопы упираем пальцами в пол. Подтягиваем колени к себе не отрывая их от пола, в этот момент стопы опускаем на подъемную часть и одновременно ягодичные поднимаем в воздух. Волнообразным движением мы поочередно приподнимаем части спины: поясница, грудной отдел, плечи. Как только волна доходит до плечевой части спины, мы подключаем руки, начинаем ими отжиматься от пола, медленно выпрямляя их в локтях. В этот момент подбородок прижимаем к грудной клетке. Как только в процесс включились руки, поясница опускается снова на пол, затем грудная клетка. Дальше волна переходит к голове, мы опускаем плечи на пол, и кладем подбородок. Движение закончилось. Для того чтобы начать заново, нужно переставить ладони к плечам и упереться пальцами стоп в пол.

«Летающая гусеница» – исходное положение, как в упражнении «Гусеница». Согнув ноги в коленях, подтянув их к ягодичным, маховым движением поставить их максимально близко к себе на пол упираясь пальцами, тем самым подняв в воздух ягодичные. Дальше волнообразное движение спины. Важно сохранить процесс движения, который был описан в упражнении «Гусеница». Задача, почувствовать инерцию движения и подхватить ее.

«Восточный кувырок» – иначе **«Диагональный кувырок»**. Опустился на левое колено, а правую ногу поставить на стопу вперед под углом в 90 градусов. Левую руку поставить параллельно правой стопе, на ширине плеч. В данной конструкции, правая нога заменяет функцию правой руки. Представьте, что держите правой рукой большой шар и вместе с ним пытаетесь протиснуться вдоль пола в проем между правой ногой и левой ру-

кой и выходите в проем между левой рукой и левой ногой, т. е. по диагонали. В этот же момент голова кладется ухом на левое плечо, тем самым освобождая правую сторону для дальнейшего движения. Дальше делаете два движения одновременно: положить правую лопатку на пол и оторвать левое колено от пола. Кладем правую лопатку, отталкиваемся левой стопой, левая нога маховым движением за спину (назад) поднимается в воздух, за ней поднимается правая нога, в этот момент в воздухе идет смена ног, т.е. прямая левая нога, становится согнутой (стопу прижимаем к себе), а согнутая правая нога, выпрямляется. Благодаря этой смене, мы выкатываемся на левую ягодицу. Обратите внимание! В момент кувырка происходит смена в воздухе. Кладем правую лопатку, выкатываемся на левую ягодицу. Вы должны прийти в исходное положение (начало и конец движения совершенно одинаковые).

Тема 7. ДЫХАНИЕ

Укрепление дыхательной мускулатуры. Восстановление естественной формы дыхания. Повышение устойчивости дыхания при физических нагрузках. Во время выполнения упражнений, необходимо следить за дыханием. Спокойное и ровное дыхание способствует выносливости и координации в движениях.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Выработать навыки необходимые для успокоения дыхательного аппарата, освободить тело от напряжения.

- лечь на спину, поочередно переключать внимание на отдельные части тела и медленно выдыхать, расслабляя эту точку.

2. Укрепить, развить выносливость и подвижность мышц дыхательного аппарата.

3. Освоение фаз дыхания:

- короткий вдох;
- короткий выдох;

- упругий выдох;
- пауза (ожидание);
- естественный вдох;
- длинный вдох;
- длинный выдох.

Дыхательные упражнения по принципу их выполнения разбиты на четыре группы:

1. Упражнения, отличающиеся повышенной интенсивностью выдоха (выдох толчком):

- динамические упражнения, вовлекающие в дыхательный акт некоторые дополнительные группы мышц – например, «рубка дров»;
- короткий и резкий вдох и выдох ртом;

2. Упражнения, характеризующиеся углу-

блённым вдохом и выдохом:

- сочетание грудного и брюшного дыхания – например, «надувание шарика»;

3. Упражнения, характеризующиеся определённым ритмом (стабильным, замедленным или ускоренным):

- короткие вдохи через нос, и длинный выдох ртом, или наоборот;
- ознакомление с системой дыхательных упражнений К.П. Бутейко.

4. Упражнения для просвета в воздухоносных путях:

- «дыхание через одну ноздрю»;
- ознакомление с «Парадоксальной дыхательной гимнастикой» А.Н. Стрельниковой.

Часть III. ОСОЗНАНИЕ ТЕЛА

Задачей данной части практикума является, повышение чувствительности всех органов чувств, совершенствование работы всех сенсорных систем человека, обострение самоощущения обучающегося, восстановление его психофизической целостности, а в результате – повышение качества (прежде всего яркости) его реакций на изменения предлагаемых сценических обстоятельств, совершенствование его выразительных возможностей.

Тема 8. ОСВОБОЖДЕНИЕ МЫШЦ

ПРОИЗВОЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ С МЫШЕЧНЫМ НАПРЯЖЕНИЕМ

Осознание разницы в ощущении растянутой, напряжённой и расслабленной мышцы, целой группы мышц или всего тела.

Воспитание умения снять излишнее напряжение, рассчитать то количество энергии,

которое необходимо для выполнения данной двигательной задачи.

Развитие тонкого и мастерского владения работой всех мышц.

Выработка «мышечного контролёра», внедрение его в «физическую природу» актёра (К.С. Станиславский).

СТАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Расслабление мышц после силовых нагрузок с помощью самомассажа.
2. Попеременное напряжение и расслабление отдельных групп мышц и частей тела в различных положениях.
3. Расслабление отдельных групп мышц без предварительного их напряжения.

ДИНАМИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Изолированные движения отдельных частей тела без напряжения других (лёжа, сидя, стоя).
2. Расслабление мышц с помощью встряхи-

вания и раскачивания рук, ног, головы и корпуса (собственными усилиями).

3. Потягивание и следующее за ним расслабление отдельных групп мышц и частей тела (лёжа, сидя на полу или на стуле, стоя).

4. Движения отдельных частей тела и простейшие действия с контролируемым поочерёдным напряжением и расслаблением мышц (зажать кулак и расслабить и т.д.).

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

ПО ТЕМЕ 8. ОСВОБОЖДЕНИЕ МЫШЦ.

Произвольное управление мышечным напряжением.

Расслабление мышц с помощью встряхивания и раскачивания рук, ног, головы и корпуса (собственными усилиями, с помощью партнёра).

Тема 9. СУСТАВНО-МЫШЕЧНОЕ ЧУВСТВО. СУСТАВНО-МЫШЕЧНАЯ ПАМЯТЬ

1. Упражнения на повышение различительных способностей мышечно-двигательных (суставно-мышечных) анализаторов – например, равномерный подъем плеч на 4 счёта, на 8, на 16, или на 3, на 5 и т. д.

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

3. Упражнения типа «мёртвая точка», при

выполнении которой какая-то часть тела – например, кисть руки – фиксируется на воображаемом неподвижном объекте, а все остальные звенья тела смещаются относительно этой точки.

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

5. Воспроизведение по памяти предложенной партнёром позы.

6. Точное повторение за партнёром его движений – «дублёр», «зеркало».

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

8. Групповые упражнения на синхронность движений.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

ПО ТЕМЕ 9. СУСТАВНО-МЫШЕЧНОЕ ЧУВСТВО.

УПРАЖНЕНИЕ 1

«Волна туловищем» – например вперед, направо, налево.

УПРАЖНЕНИЕ 2

Работа с закрытыми глазами на ощущение плоскостей движения (фронтальной, сагиттальной, горизонтальной), на ощущение основных направлений – вертикали, горизонтали, диагонали – в положении рук, ног и их частей [9, с.42-43].

Часть IV. КООРДИНАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ

Целью данной части практикума является повышение точности организации движений во времени и пространстве, совершенствование многоплоскостного внимания, повышение скорости освоения новых движений, умений и навыков, тренировка двига-

тельной памяти, совершенствование ритмичности.

Тема 10. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА КООРДИНАЦИЮ ДВИЖЕНИЙ

1. Координационные упражнения для рук,

выполняемые в одной, двух, трёх плоскостях и со сменой плоскостей:

а) упражнения циклического характера с перекрёстной координацией, т.е. движения с одновременной работой мышц-антагонистов двух рук при циклическом повторении таких двигательных сочетаний;

б) упражнения поочерёдные, т.е. выполняемые с поочерёдной работой одноимённых мышц двух рук – движения с асимметричной координацией из симметричных исходных положений.

2. Противовращения различных частей тела.

АВТОРСКАЯ МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА А.Б. ДРОЗНИНА

1. Базовые упражнения: координационные упражнения для рук, одновременно разнонаправленные, т.е. выполняемые одновременно двумя руками в разных направлениях с одновременной работой неоднородных мышц – движения с асимметричной координацией из асимметричных исходных положений, выполняемые в одной, двух, трёх плоскостях и со сменой плоскостей:

2. Усложнённые упражнения:

а) упражнения, при которых правая и левая рука одновременно выполняют разные базовые упражнения (например – одна рисует в воздухе круг, др. квадрат);

б) разноритмичные движения, во время выполнения которых одна рука прекращает движение, а потом включается в него снова – движения с нарушением ритма, как с симметричными, так и асимметричными движениями и исходными положениями.

3. Сочетание освоенных движений рук с движениями других частей тела:

а) со сгибаниями и разгибаниями рук в локтевых суставах;

б) с движениями кистей рук.

4. Сочетание освоенных движений рук и других частей тела с движениями ног:

а) шагами, бегом и прыжками на месте;

б) шагами и бегом с перемещением в пространстве.

Движения ног осуществляются:

а) в одном ритмическом рисунке (ритмически синхронизированы с движениями рук);

б) в разных ритмических рисунках (ритмически десинхронизированы).

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ ПО ТЕМЕ 10. КООРДИНАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ.

УПРАЖНЕНИЕ 1

«Противовращение руками».

УПРАЖНЕНИЕ 2

Блок упражнений на координацию.

Сочетание освоенных движений рук с движениями других частей тела:

а) со сгибаниями и разгибаниями рук в локтевых суставах;

б) с движениями кистей рук.

ТЕМА 11. КООРДИНАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ–ТЕСТЫ

Используются в ходе занятий по координации движений в двух целях:

- перед началом занятий – для оценки уровня координационных возможностей занимающихся;
- после прохождения раздела «координация движений» – для оценки достигнутого уровня.

1. Одновременно выполняемые движения обеих рук, различные по характеру, направлению и ритму – например, правая рука рисует на три счёта во фронтальной плоскости треугольник, а левая рука рисует на четыре счёта в горизонтальной плоскости круг.

2. Одновременно выполняемые движения рук и ног, различные по характеру, направлению и ритму.

3. Одновременное шагать на месте и рисовать руками круги перед собой, в разном направлении (противовращение).

Тема 12. РАВНОВЕСИЕ

Цель тренинга – обострение чувства равновесия (повышение чувствительности вестибулярного аппарата) и повышение устойчивости тела.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЧУВСТВА РАВНОВЕСИЯ

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

2. Тренировка вестибулярного анализатора:

а) Упражнения с преимущественным воздействием на полукружные каналы (с угловыми замедлениями и ускорениями):

- наклоны головы и корпуса вперёд и назад, повороты направо и налево, круговые и маятниковые движения;
- обороты тела вокруг вертикальной оси на 360;
- прыжки с оборотами, перекаты (лёжа на полу) влево и вправо;
- кувырки вперёд и назад.

б) Упражнения с воздействием на отолитовый отдел вестибулярного аппарата (с элементами прямолинейного движения, ускорениями и замедлениями):

- ходьба и бег с ускорениями и внезапными остановками;
- прыжки на месте и с продвижением в различных направлениях;
- быстрые приседания из основной стойки в упор «присев»;
- ходьба приставным шагом лицом вперёд, спиной вперёд, правым и левым боком вперёд и т. д.

ПОВЫШЕНИЕ УСТОЙЧИВОСТИ ТЕЛА (ОПЕРИРОВАНИЕ ЦЕНТРОМ ТЯЖЕСТИ)

1. Статическое равновесие (с открытыми

или закрытыми глазами).

Удержание равновесия:

- на уменьшенной опоре (стоя на носках, стоя на одной ноге);
- на возвышении (кубы, стулья, скамейки, столы);
- на неустойчивой опоре («катушке», бутылке);
- при значительных смещениях частей тела относительно площади опоры;
- упражнения с использованием «перевёрнутых» позиций (стойки на голове и на руках);
- упражнения с использованием равновесных поз («птица», «павлин»).

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

- упражнения на сохранение равновесия при перемене позы или действии возмущающих сил за счёт компенсаторных движений, нейтрализующих действие возмущающих сил на центр тяжести тела – например, парные упражнения на сталкивание партнёра с места или перетягивании его;
- упражнения на сохранение устойчивости за счёт амортизирующих движений, тормозящих движение тела по направлению к опорам, замедляющим начавшееся отклонение – например, всевозможные прыжки вперёд, в сторону, в глубину с мгновенной остановкой движения в устойчивой позе;
- упражнения на сохранение устойчивости за счёт восстанавливающих движений, направленных на возвращение центра тяжести в зону сохранения положения путём перемещения точки опоры, «подведения» её под центр тяжести

тела – например, опускание на пол и подъём с пола без помощи рук.

3. Подвижные игры – например, «салочки» на одной ноге.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ ПО ТЕМЕ 12. РАВНОВЕСИЕ.

Статическое равновесие на одной ноге с закрытыми глазами («Ласточка», «Обратная ласточка») [10, с.44-45].

Часть V. РАЗЛИЧНЫЕ СПОСОБЫ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ И ПРЕОДОЛЕНИЯ ПРЕПЯТСТВИЙ

Цель: совершенствование биомеханики основных локомоторных движений. Освоение приёмов трансформации «правильных» форм перемещений для придания им характерных черт.

ХОДЬБА

а) базовое обеспечение – слагаемые походки:

положение ступни, характер приземления ступни, работа коленей, движения бедер, постановка корпуса и т. д.;

б) биомеханика правильной походки;

в) трансформации походки; различные характеры походки;

г) ходьба в различных сочетаниях пространства и времени;

д) ходьба по конструкциям.

БЕГ

Разные виды бега. Бег со сменой направлений. Бег по конструкциям.

ПРЫЖКИ

Прыжки в длину, высоту, глубину, через препятствия (опорные и безопорные).

РАЗЛИЧНЫЕ ПРИЕМЫ ЛАЗАНИЯ, ПОЛЗАНИЯ, ПОДЛЕЗАНИЯ, ПРОЛЕЗАНИЯ; ВИСЫ, УПОРЫ.

ПЕРЕДВИЖЕНИЯ С РАЗЛИЧНЫМИ ТЕХНИЧЕСКИМИ ЗАДАЧАМИ.

АФФЕКТИВНАЯ ХОДЬБА – ходьба по вымышленной поверхности.

ОРИЕНТАЦИЯ НА ПЛОСКОСТИ ПО НАПРАВЛЕНИЮ

Ходьба с закрытыми глазами:

- по зафиксированному в зрительной памяти направлению;
- с заранее оговорённой сменой направлений;
- со сменой направлений по словесному диктанту;
- с ориентацией по звуку – т.е. менять направление по оговоренному звуку и каждый раз с последующей проверкой соответствия внутреннего ощущения пространства реальному пространству.

ОРИЕНТАЦИЯ НА ПЛОСКОСТИ ПО РАССТОЯНИЮ

Понятие **дистанции**, выработка **чувства дистанции**.

Определение расстояний на глаз (в метрах, в шагах), проход заданного расстояния определённым количеством шагов, проход с закрытыми глазами в заданную точку пространства, простейшие парные перемещения с сохранением дистанции.

ОРИЕНТИРОВКА ПО НАПРАВЛЕНИЮ И РАССТОЯНИЮ

Например, ходьба с закрытыми глазами по заданному маршруту со сменой направлений в контрольных точках.

ОРИЕНТАЦИЯ В ПРОСТРАНСТВЕ ПО ВЫСОТЕ (ГЛУБИНЕ)

Например, подъём на различные возвышения (стулья, столы, конструкции) и спуск с

них с закрытыми глазами.

ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ТЕЛА В ТРЁХМЕРНОМ ПРОСТРАНСТВЕ СЦЕНЫ

Ходьба и бег по составленным из разно-высотных элементов (с открытыми и закрытыми глазами):

- с предварительной фиксацией «баррикады» в зрительной памяти;
- с предварительной фиксацией «баррикады» в суставно-мышечной памяти – т.е. с предварительным проходом по данной «баррикаде»;
- по незнакомой «баррикаде» на ощупь босиком за счёт активного осязания.

ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИЖЕНИЯ ВО ВРЕМЕНИ И ПРОСТРАНСТВЕ

Различные сочетания пространственных перемещений и временных отрезков:

- индивидуальные упражнения;
- парные упражнения;
- групповые упражнения.

УПРАЖНЕНИЯ И ЭТЮДЫ НА ВОСПИТАНИЕ ЧУВСТВА ПРОСТРАНСТВЕННОЙ КОМПОЗИЦИИ

Упражнения, позволяющие ориентироваться в пространстве, чувствовать направле-

ние и дистанцию между учащимися.

Ходьба с закрытыми глазами:

- по зафиксированному в зрительной памяти направлению;
- с заранее оговорённой сменой направлений;
- со сменой направлений по словесному диктанту;
- с ориентацией по звуку – каждый раз с последующей проверкой соответствия внутреннего ощущения пространства реальному пространству.
- проход заданного расстояния с определенным количеством шагов и возвратом в исходную точку;
- парные перемещения по пространству, с сохранением заданных задач – преодоление полосы препятствий, которые задает педагог (они могут быть выстроенными или воображаемыми). Для начала попробовать их пройти с открытыми глазами, а потом с закрытыми.

Дать возможность так же пофантазировать учащимся и позволить им поруководить процессом.

Можно менять пространство, время суток и времени года. Все это позволит развить память и

Часть VI. ЭЛЕМЕНТЫ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ АКРОБАТИКИ

тактильные ощущения учащихся [11, с.46-47].

СТРАТЕГИЧЕСКИЕ ЗАДАЧИ:

1. Развить способности обучающегося.
2. Дать опыт **преодоления своих ограничений**, сомнений, страхов, стереотипов, – всего того, что ограничивает его свободу, сдерживает его в творческой работе;
3. Повысить **уровень самооценки**, веры в

свои возможности.

4. Выработать интерес и уважительное отношение к технике как таковой.

ПРИКЛАДНЫЕ ЗАДАЧИ:

1. Расширить динамический диапазон движений.
2. Дать занимающимся контролируемый опыт комплексного использования всех психо-

физических качеств, наработанных в ходе физического тренинга.

3. Приобрести ряд прикладных умений и навыков.

4. Создать базу своих навыков.

ТЕМА 13. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Цель: Освоение основных элементов индивидуальной акробатики.

СТАТИЧЕСКИЕ ПОЛОЖЕНИЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Специальные упражнения, которые служат дополнением к общему физическому развитию, подготавливая к акробатическому движению.

Элементарные акробатические упражнения в группировке, балансе и темповых поскоках.

Шпагаты – седы с предельно разведенными ногами:

- шпагат левой (правой) ногой;
- шпагат прямой;
- полушпагат;
- шпагат с кольцом (захват согнутой ноги в колене, одновременно прогнуться);

Мосты – дугообразные, максимально прогнутые положения исполнителя с опорой на ноги и руки спиной вниз:

- мост с согнутыми коленями;
- мост с выпрямленными коленями;
- мост на коленях (стоя на коленях, прогнуться назад)
- мост на трех конечностях (поднять ногу или руку в воздух);

УПРАЖНЕНИЯ В БАЛАНСИРОВАНИИ

Равновесие тела в различных положениях и на различных точках опоры.

Упоры – вертикальные или горизонтальные статические положения с опорой на руки и

расположением плеч выше точек опоры:

- упор на локтях коленями согнутых ног – «птица», «лягушка»;
- горизонтальный упор на одном локте – «павлин».

Стойки – статические вертикальные положения, при которых исполнитель находится вверх ногами:

- стойка на лопатках (иначе березка);
- стойка на голове;
- стойка на руках.

ВРАЩАТЕЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

Перекаты – вращательные движения тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову.

Перекаты в сторону:

- в группировке;
- выпрямившись.

Кувырки – вращательные движения тела через голову вперёд или назад с последовательным касанием опоры.

Кувырки вперёд:

- из упора присев толчком ног;
- длинный кувырок – с более далёкой постановкой рук;

Кувырки назад:

- из упора присев;
- согнувшись из положения седа с выпрямленными ногами;
- через плечо с перекатом назад прогнувшись;

Перевороты колесом – вращение тела вперёд, назад или в сторону через стойку на руках с последовательной и равномерной опорой каждой рукой и ногой:

- колесо;
- колесо через одну руку – разноимённую

или одноимённую с толчковой ногой.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ ПО ТЕМЕ 13. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнение 1.

Колесо с опорой на две руки.

Упражнение 2.

Стойка на лопатках (березка).

Упражнение 3.

Мост с опорой на три точки (одну конечность отрывать от пола попеременно). [12, с. 53-55].

РАЗДЕЛ 2. ОСНОВНЫЕ (БАЗОВЫЕ) ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

В работе с детьми важное место занимает изучение танцевальных элементов и несложных танцев. Удовлетворяя естественную потребность в двигательной активности, танцы способствуют гармоническому развитию личности. В изящных или задорных движениях танца каждый ребёнок имеет возможность выразить себя, раскрыть свою индивидуальность, передать чувства, настроение, мысли, проявить характер.

Танцевальные движения могут включаться и в отдельные упражнения, игры и даже гимнастические комплексы [13, с.59].

Соприкасаясь с танцевальным искусством в доступной для них форме, учащиеся постепенно приобщаются к миру прекрасного. Через танец у них развивается эмоциональная восприимчивость к музыке, совершенствуются музыкальные способности, прививается хороший эстетический вкус.

Приобретая знания и навыки в области танца, ученики начинают понимать, что каждый танец имеет свои содержание, характер, образ. Чтобы передать выразительность танцевальных образов, необходимо запомнить не только движения и их последовательность (что само по себе положительно влияет на развитие внимания и памяти), но и мобилизовать воображение, наблюдательность, творческие возможности.

Танец приучает к нормам культурного общения, воспитывает доброжелательность, приветливость, скромность, чувство взаимопо-

мощи. Партнер вежливо приглашает партнершу на танец, подает ей руку, во время танца бережно к ней относится, провожает ее на место после совместного исполнительства. Все проникается общим настроением, участие в коллективных действиях объединяет и сплачивает. Танец становится одним из средств не только эстетического, но и нравственного воспитания.

Систематические занятия танцами очень полезны для физического развития, улучшается осанка, устраняется ряд физических недостатков, укрепляются мышцы и связки, становятся подвижными суставы, совершенствуются движения. Постепенно все начинают легче и грациознее двигаться, становятся раскованными, приобретают свободу, координированность, выразительность движений.

Все это требует известных усилий, но и доставляет большую радость, удовлетворяя потребность в эстетических переживаниях и впечатлениях.

Обучение танцам расширяет кругозор. Обучающиеся знакомятся с разными видами танцев, начинают различать их особенности.

В народных танцах и хороводах выражен народный темперамент, смелый и вольный дух, широта натуры, гуманизм и оптимизм. Народные танцы помогают формировать чувство национальной гордости, приобщают к фольклору и художественным традициям разных народов.

Историко-бытовые танцы отражают особенности отдельных исторических эпох. Мно-

гие из них, будучи принадлежностью какой-либо народности или страны, распространялись по всей Европе и быстро становились международными. Так было с менуэтом, полонезом, вальсом, полькой, мазуркой. Особенности танцевальной культуры, характер и темперамент народа накладывали на исполнение свой отпечаток [14, с.59].

Бальные танцы, как один из разделов массовой танцевальной культуры, являются активной формой самовыражения, настоящей школой общения, приобретения изящных манер и красивых жестов.

Современные танцы развивают свободную пластику, эмоциональность, живость, раскрепощенность движений, они отличаются импровизационным характером, оригинальностью подбора разнообразных современных танцевальных ритмов и стилей.

ОСНОВНЫЕ ПОЗИЦИИ НОГ И РУК

Эти позиции являются основными для изучения на занятиях ритмики.

ПОЗИЦИИ РУК В КЛАССИЧЕСКОМ ТАНЦЕ

1. Подготовительная позиция.

Руки вниз, округленные в локтях и запястьях, ладонью вверх. Большой палец внутри ладони. Пальцы ладоней не соприкасаются между собой и не должны касаться корпуса, руки образуют эллипс.

2. Первая позиция.

Руки вперед, округленные в локтях и запястьях, находятся примерно на высоте диафрагмы (как бы обнимают надутый шарик). Ладони обращены к корпусу, локти не провисают.

3. Вторая позиция.

Руки вперед и разведены в стороны (несколько ниже уровня плеч) и находятся немного впереди корпуса. Локти обращены назад, при этом следить, чтобы они не провисали вниз. Руки, округленные в локтях и запястьях, ладони повернуты внутрь.

4. Третья позиция.

Руки, округленные в локтях и запястьях,

подняты вверх таким образом, чтобы можно было видеть повернутые вниз ладони, не поднимая головы. Пальцы не соприкасаются, кисть является продолжением руки.

ПОЗИЦИИ НОГ В КЛАССИЧЕСКОМ ТАНЦЕ

1. Первая позиция.

Пятки сомкнуты, носки направлены в стороны по линии плеч, стопы образуют прямую линию. Тяжесть корпуса равномерно распределяется на обе ступни.

Условная первая позиция. Пятки вместе, носки врозь под углом 45°.

2. Вторая позиция.

Ноги стоят на расстоянии стопы друг от друга по одной линии, носки развернуты в стороны. Равномерное распределение центра тяжести между стопами.

3. Третья позиция.

Ноги сомкнуты, носки развернуты в стороны. Пятка правой ноги приставлена к середине левой стопы.

4. Четвертая позиция.

Стойка ноги врозь, правая перед левой (на расстоянии одной стопы) носки наружу (выполняется с обеих ног).

5. Пятая позиция. Сомкнутая стойка правая перед левой, носки наружу (правая пятка сомкнута с носком левой, выполняется с обеих ног).

Четвертая и пятая позиции не изучаются, так как являются сложными.

6. Шестая позиция.

Сомкнутая стойка: пятки и носки соприкасаются друг с другом.

При разучивании позиций необходимо следить за тем, чтобы ноги были предельно вытянуты в коленях, корпус подтянут, а тяжесть тела распределялась на обе ноги.

«Plié» и «Battement tendu»

Plié – общепринятое в танце французское название для движения ног, которое обозначает «приседание».

Plié выполняется на пяти позициях, сначала оно делается в половинном размере –

demi-plié, а затем переходят на grand-plié, или «большое приседание».

Plié присуще всем танцевальным движениям. При изучении plié необходимо соблюдать следующие правила: распределять тяжесть тела не только равномерно на обе ноги, но и на обе ступни.

1. Сначала нужно тщательно изучить demi-plié, которое исполняют не отрывая пятки от пола – за этим надо внимательно следить, т.к. именно удерживание пяток на полу прекрасно развивает сухожилия и связки голеностопного сустава.

2. Как при demi-plié так и при большом plié, важно усиленно открывать колени, т.е. соблюдать полную выворотность всей ноги.

3. При большом plié надо как можно дольше удерживать, не отрывая от пола, пятки. Когда дальше уже невозможно растягивать сухожилия ног, отрывать пятки от пола не сразу толчком, а поднять их мягко и постепенно. Долго задерживать пятки, поднятыми от пола нельзя; начиная подниматься, следует опустить пятки без всякой задержки.

4. На II позиции пятки не отрываются от пола. Когда plié делается на середине зала, к нему присоединяются следующие движения рук: перед тем как начать делать plié – открыть руки на II позицию, по общему правилу через подготовительное положение и I позицию.

Начиная plié, кисти рук чуть вскинуть и

опускать руки вниз. Когда plié доходит до своей предельной точки, руки сходятся внизу. Поднимаясь, открывать через I на II позицию так же равномерно, как двигаются ноги, нигде не передерживая и не спеша.

Слово «battement» обозначает в танцевальной терминологии «отведение и приведение ноги».

«Battement tendu» – основа всего танца.

Для первоначального изучения нужно battement делать с I позиции, т.к. это менее сложно. Упор и тяжесть всего тела на левой ноге, правая действует свободно. Правая нога скользит вперёд, не отрывая носка от пола. Движение начинается всей вытянутой ногой, сохраняя выворотной пятку.

То же движение делается в сторону II позиции и назад. Когда движение делается в сторону, на II позицию, надо следить за тем, чтобы нога чертила прямую линию, продолжающую линию выворотной левой ноги.

При движении в сторону – нога возвращается в V позицию вперёд и назад поочередно.

Ведя ногу назад, надо особенно поддерживать колено и бедро ноги, чтобы колено не наклонялось, и сохранялась полная выворотность. Также необходимо следить, чтобы нога находилась на одной линии с ногой, стоящей на полу [15, с.24].

ОТДЕЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ БАЛЬНОГО (ИСТОРИКО-БЫТОВОГО) ТАНЦА

Танцевальный шаг.

Исходное положение: III позиция ног, шаг с носка. Партнерша придерживает края юбки, у партнера руки за спиной.

Па галопа. Состоят из pas glissé, исполняемых вперёд и назад.

(музыкальный размер 2/4)

Исходное положение: III позиция.

Затакт – полупальцы. Непрерывное pas

glissé вперёд. Если движение начинает правая нога, то левая быстро придвигается к правой в III позицию назад. Движение можно делать назад с левой ноги.

Пример: два такта с правой ноги вперёд, два такта с левой ноги назад.

Боковой галоп. Упрощённый вариант описания элемента

Разучивается на счет «раз и, два и». Дви-

жения легкие, полетные, пружинящие.

На счет «раз» делается небольшой шаг с подскоком правой ноги в сторону, на «и» скользящим движением подтягивается левая нога к правой в естественную позицию. Правая нога тотчас же отводится в сторону (левая нога как бы выбивает правую в сторону).

На счет «два и» следует выполнить то же, что и на счет «раз и». Затем движение начинается сначала. Таким образом танцующий продвигается вправо. Галоп можно исполнять и влево. В этом случае движение начинается с левой ноги.

Па польки (вперёд и назад).

(музыкальный размер 2/4)

Движение занимает два такта.

Исходное положение: III позиция, правая нога впереди.

Затакт – небольшой подскок на левой ноге, правая нога вытянута вперед в IV позицию, носок не касается пола.

1-й такт:

На «раз» правая нога, делая небольшой шаг вперед, ставится на полупальцы.

На «и» левая нога подставляется к правой.

На «два» правая нога, делая небольшой шаг вперёд, ставится на полупальцы, одновременно левая нога подносится к правой, прикасаясь пяткой к щиколотке (колено левой ноги слегка согнуто и отведено в бок).

На «и» подскок на правой ноге.

2-й такт:

На «раз» левая нога делает небольшой шаг назад в IV позицию.

На «и» правая нога подставляется к левой ноге.

На «два» левая нога делает небольшой шаг назад в IV позицию.

На «и» правая нога подставляется к левой ноге.

Движение выполняется на низких полупальцах, не касаясь пятками пола. В той же последовательности исполнять движение с левой ноги.

Па польки (боковое).

Исходное положение: III позиция, правая нога впереди.

Затакт – небольшой подскок на левой ноге.

1-й такт:

На «раз» правая нога делает небольшой шаг во II позицию на полупальцы.

На «и» левая нога подносится к правой назад в III позицию.

На «два» правая опять делает шаг во II позицию, левая подтягивается к правой назад.

На «и» подскок на правой ноге, одновременно левая переносится в III позицию, чтобы начать движение влево.

У исполнителей, начинающих боковое па польки с правой ноги, голова повернута к левому плечу; у начинающих с левой ноги – к правому плечу.

Па польки (с продвижением вперед)

Движение занимает четыре такта. Исполняется с правой – левой ноги.

Исходное положение: III позиция, правая нога впереди.

Затакт – прыжок на левой ноге, одновременно правая вытягивается вперед в IV позицию.

На «раз» правая ставится на полупальцы, делая шаг вперед.

На «и» левая подносится к правой ноге.

На «два» правая опять делает шаг вперёд.

На «и» прыжок на правой ноге, одновременно левая нога проводится через I позицию в IV позицию вперед, чтобы начать движение с левой ноги.

Движение назад делается по тем же правилам, что и вперед, и занимает четыре такта.

Па польки (с продвижением назад)

Затакт – прыжок на левой ноге.

На «раз» правая нога делает шаг назад в IV позицию.

На «и» левая нога подносится к правой в III позицию.

На «два» правая нога делает шаг в IV позицию, левая подносится к правой вперед в III позицию.

На «и» прыжок на правой ноге, одновременно левая переносится назад, прикасаясь пяткой к щиколотке правой ноги, чтобы начать движение назад с левой ноги.

Примечание. Необходимо начинать движение назад «от ноги» (от щиколотки), не вынося ногу прямо в IV позицию.

Па польки по кругу в правую сторону (для девочек)

Исходное положение: III позиция, правая нога впереди.

Девочки стоят лицом к середине круга.

Затакт – прыжок на левой ноге, одновременно правая вытягивается во II позицию.

1-й такт:

На «раз» правая нога ставится на полупальцы.

На «и» левая нога подносится к правой назад.

На «два» правая нога опять делает шаг во II позицию.

На «и» прыжок на правой ноге, одновременно поворот вправо, то есть левым плечом. Левая нога подносится к правой назад, прикасаясь пяткой к щиколотке. Колено слегка согнуто. Все девочки после этого движения должны оказаться спиной к середине круга.

2-й такт:

На «раз» левая нога делает шаг во II позицию.

На «и» правая нога подносится к левой назад в III позицию.

На «два» левая нога снова делает шаг во II позицию.

На «и» прыжок на левой ноге, одновременно поворот вправо. Правая нога подносится к левой назад в III позицию вперед и выносится во II позицию. Все девочки должны снова оказаться лицом к середине круга. Таким образом, полный поворот польки занимает два такта.

Примечание. Необходимо следить, чтобы во время исполнения польки учащиеся правильно выполняли позиции и придавали бы движениям отрывистый, стaccатирующий характер.

Па польки по кругу в правую сторону (для мальчиков)

Исходное положение: III позиция, левая нога впереди.

Мальчики стоят спиной к середине круга.

Исполняют те же движения, что и девочки, но начинают с движений второго такта, за которым идут движения первого такта, заканчивая полный тур, принимают свое исходное положение.

Полька в парах

Только после тщательного изучения элементов польки учащихся ставят в пары, лицом друг к другу. Мальчики правой рукой держат девочек за талию, кисть левой руки легко придерживает пальцы правой руки девочки. Ни в коем случае нельзя держать ладонь в ладонь.

Левая кисть девочки лежит на правом плече мальчика, упираясь на мизинец. Положение корпуса прямое, без всякой напряженности.

Поставив учащихся в пары, педагог должен следить, чтобы дети легко выполняли перемену мест.

Перед началом польки необходимо дать два такта музыкального вступления, чтобы ученики могли без помощи педагога четко вступить сами. В таких случаях считать и говорить «и» не рекомендуется.

Полезно поставить учащихся в парах в колонну в угол зала и через каждые два или четыре такта, по указанию педагога, заставлять каждую пару, начиная с угла, танцевать вокруг зала, требуя во время движения сохранения кругового рисунка.

Шаг польки. Упрощенный вариант описания элемента.

Исходное положение: ноги в третьей позиции, правая нога впереди. Движение выполняется на счет «и раз, и два».

На «и» (затакт) сделать маленький скользящий подскок на левой ноге вперед, правую ногу слегка приподнять вперед с выпрямленным коленом и оттянутым носком.

На «раз» выполнить шаг вперед правой ногой, ставя ее на низкие полупальцы.

На счет «и» приставить левую ногу на низкие полупальцы позади правой в третью позицию.

На счет «два» сделать шаг вперед правой ногой, ставя ее на низкие полупальцы. Левую ногу отделить от пола и, слегка согнув в колене, подвести к правой.

Затем все перечисленные движения повторить, начиная с подскока на правой ноге.

Шаг польки можно развивать под музыку любой польки, подобранной преподавателем. Все зависит от двигательной подготовки детей.

Па полонеза занимает 1 такт музыкального сопровождения

(музыкальный размер 3/4).

Па полонеза исполняется легким танцевальным шагом – с носка на всю ступню – и состоит из трёх танцевальных шагов. Перед исполнением первого шага осуществляется небольшое смягчение опорной ноги (мягкое приседание – плие).

Исходное положение: ноги в III позиции, правая нога впереди.

1-й такт. На «раз» шаг правой ногой.

На «два» шаг левой ногой.

На «три» шаг правой ногой на *plié*, одновременно левая нога проходит вперёд по I позиции, чтобы начать па полонеза.

Вначале шаги полонеза разучивают на месте. Надо следить, чтобы они делались плавно. *Plié* должно быть мягким. Ноги во время шага почти не снимаются с пола, но они не должны и «шаркать» по полу.

Когда шаги станут ритмичными, следует их изучать на низких полупальцах на месте, на третью четверть опускаясь на всю ступню.

Построив учащихся по кругу, дать задание исполнить па полонеза с продвижением вперёд. Необходимо следить, чтобы после *plié* на третью четверть шагающая нога не опаздывала бы проходить вперёд, то есть не задерживалась бы сзади, что часто бывает у обучающихся в начале изучения полонеза. Движение вперёд

должно быть торжественным, не вялым, но без суеты. Корпус прямой, подтянутый. Голова приподнята. Осанка гордая, благородная (по описанию Н.П. Ивановского «Бальный танец XVI-XIX вв.» и И.А. Ворониной «Историко-бытовой танец»).

Вальс в три па (общие правила)

Вальс построен на скользящих движениях, при которых носки не снимаются с пола. Па вальса исполняются плавно, без резких толчков. Внимание педагога должно быть обращено также на опорную ногу.

Опорной ногой называется та нога, на которую переносится тяжесть корпуса. Например, исполнитель сделал первый скользящий шаг и, поставив ступню на пол, должен перенести тяжесть корпуса на эту опорную ногу, колено которой вытянуто. Нередко приходится наблюдать, что на первую четверть вальса колено опорной ноги бывает согнуто. Надо сказать, что в данном случае чисто вальсовое движение приобретает несвойственные вальсу черты *pas de basque*. Вначале па вальса в правую и левую сторону мальчики и девочки осваивают отдельно. Только когда движение хорошо воспринято, учащихся можно поставить в пары для исполнения вальса в точном и медленном темпе. К чередованию поворотов также можно переходить только тогда, когда учащиеся твердо знают поворот вправо и влево.

Вальс в три па по кругу в правую сторону (для девочек)

Все девочки стоят лицом к центру круга.

Исходное положение: III позиция, правая нога впереди.

Первая половина вальса

Затакт – *plié*.

1-й такт:

На «раз» скользящий шаг правой ногой по диагонали в круг, тяжесть корпуса переносится на правую ногу.

На «два», поворачиваясь вправо спиной к центру круга и поднимаясь на низкие полупальцы, скользящий шаг левой ногой в IV позицию.

На «три» подтянуть правую ногу к левой назад в III позицию и опустить обе ступни на пол. Маленькое plié. После окончания первой половины вальса все девочки стоят спиной к центру круга.

Вторая половина вальса

2-й такт:

На «раз» скользящий шаг левой ногой по диагонали от центра круга. Тяжесть корпуса переносится на левую ногу.

На «два», поворачиваясь вправо на низких полупальцах, подтянуть правую ногу в III позицию назад.

На «три» обе ступни опускаются на пол. Правая нога впереди. Маленькое plié.

Все девочки стоят лицом к центру круга.

Вальс в три па по кругу в правую сторону (для мальчиков)

Все мальчики стоят спиной к центру круга.

Исходное положение: III позиция, левая нога впереди.

Движения те же, что и для девочек. Мальчики начинают вальс со второй половины.

Полный тур вальса состоит, таким образом, из первой и второй половин вальса или из двух полутуров и занимает два такта музыкального сопровождения.

Вальс по кругу в левую сторону (для девочек)

Исходное положение: то же, что и для вальса в правую сторону.

Первая половина вальса

1-й такт:

На «раз» скользящий шаг правой ногой вправо (по диагонали в круг). Тяжесть корпуса передается на правую ногу.

На «два» поворот влево (спиной в круг).

Подъем на полупальцы, скользящий шаг левой ногой в IV позицию.

подтянуть правую ногу в III позицию назад.

На «три» правая нога подтягивается к левой в III позицию назад. Обе ступни опускаются на пол. Маленькое plié.

Вторая половина вальса

2-й такт:

На «раз» скользящий шаг левой ногой из круга. Тяжесть корпуса передается на левую ногу.

На «два», поворот влево. Подъем на полупальцы. Скользящий шаг правой ногой в IV позицию.

На «три» левая нога подтягивается к правой в III позицию назад. Обе ступни опускаются на пол. Маленькое plié.

Вальс по кругу в левую сторону (для мальчиков)

Исходное положение: III позиция, левая нога впереди. Мальчики стоят спиной к центру круга. Движения те же, что и для девочек, но со второй половины вальса.

Вальс по кругу парами

Танцующие стоят лицом друг к другу. Правая рука мальчика лежит на талии девочки. Левая рука держит правую руку девочки. Руки округлены, локти не должны провисать. Мальчик легко держит руку девочки за пальцы. Недопустимо держать руки ладонь в ладонь. Девочка кладёт кисть левой руки на правое плечо мальчика. Локоть опущен. Ноги в III позиции. У мальчика впереди левая нога, а у девочки – правая.

Девочка начинает с первой половины вальса, мальчик – со второй половины. На первую четверть ноги скрещены [16, с.41-47].

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ НОГ

Встречающихся в танце положений и сочетаний положений ног очень много. Из этого множества мы выделяем только те положения и сочетания, с которых исполнитель чаще всего начинает то или иное движение либо заканчивает его. Такие положения являются основными. В русском народном танце их четыре.

1-е положение: ноги свободно, без напряжения стоят на полу, пятки вместе, носки развернуты под небольшим углом, т. е. ставятся в естественное положение.

2-е положение: ноги стоят свободно, пятки находятся на расстоянии стопы друг от друга, носки развернуты в стороны под небольшим углом.

3-е положение: левая нога стоит свободно, носок развернут в сторону под небольшим углом, правая нога каблук касается к середине стопы левой ноги; носок правой ноги развернут в сторону под небольшим углом. Это положение соответствует 3-й позиции ног в народно-сценическом танце.

Существует **вариант** этого положения: обе ноги поставлены рядом и соприкасаются внутренними сторонами стоп, каблук правой ноги находится у середины стопы левой ноги. Это положение характерно для исполнения дробей.

4-е положение: обе ноги соприкасаются внутренними сторонами стоп, что соответствует 6-й позиции ног в народно-сценическом танце.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ РУК

Руки в русском танце очень выразительны, и положения их разнообразны. В сочетании с движениями головы и корпуса они передают характер, настроение исполнителя, придают танцу национальную окраску и особую выразительность.

В хороводах, кадрилиях, плясках и переплясах существует много различных поло-

жений и сочетаний движений, зависящих от характера танца и местных особенностей. Некоторые из них используются чаще и являются общими как для юношей, так и для девушек. В русском народном танце выделяют четыре основных положения рук и одно подготовительное.

Подготовительное положение: обе руки свободно опущены вдоль корпуса, кисти направлены ладонями к корпусу (внутрь).

1-е положение («подбочениться»): обе руки согнуты в локтях и находятся на талии. Локти направлены в стороны и расположены на одной линии с плечами. Кисть руки не прогибается, пальцы сжаты в кулачки, тыльная сторона кисти направлена строго вперед, большой палец прижат к указательному.

Существует **вариант** этого положения: кисти обхватывают талию – большой палец сзади, четыре других, сжатых вместе, спереди.

Наиболее **распространенная ошибка** – смещение (сдвиг) рук к животу.

2-е положение: соответствует 1-й позиции рук в классическом танце, только обе руки, свободные в локтях, подняты вперед на уровне груди, кисти повернуты ладонями вверх, пальцы вытянуты и соединены друг с другом. Голова приподнята, взгляд открытый.

Это положение характерно для приветствия с хлебом – солью, приглашения, соединения рук юношей и девушек, подачи их друг другу.

3-е положение: соответствует 2-й позиции рук в классическом танце, только обе руки широко раскрыты в стороны на уровне груди, ладони направлены вверх, пальцы вытянуты и соединены друг с другом. У девушек локти свободны, руки мягкие. У юношей руки раскрыты широко, грудь расправлена, руки в локтях вытянуты больше, чем у девушек.

4-е положение: обе руки скрещены на уровне груди, сложены «калачиком». У девушек левая рука лежит на правой, руки свободно касаются корпуса. Кисти рук как бы спрятаны

ны под локоть, пальцы собраны вместе. Корпус подтянут, голова приподнята. У юношей левая рука лежит на правой на уровне груди. Руки к корпусу не прикасаются. Ладони рук лежат чуть выше локтя, пальцы собраны вместе. Корпус подтянут, голова приподнята.

Вариант этого положения **для девушек:** руки скрещены чуть ниже груди (левая поверх правой), немного отведены от корпуса вперед. Ладонь правой поддерживает снизу локоть левой, а ладонь левой – локоть правой. Пальцы обеих рук собраны. Такое положение рук придает движению характер задумчивый, «с грустинкой».

КОМБИНИРОВАННЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ РУК

Комбинированные положения рук строятся из основных положений и представляют собой своеобразную импровизацию исполнителей. Например: правая рука в подготовительном положении, левая – в 1-м (или наоборот); правая рука – в 3-м основном положении, левая – в 1-м (или наоборот).

В хороводах, плясках, кадрилих, переплясах существуют различные положения рук, присущие только девушкам либо только юношам. Подробнее ознакомиться можно в книге В.Ф. Матвеева «Русский народный танец. Теория и методика преподавания» [17, с.5].

ОТДЕЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ НАРОДНОГО ТАНЦА

Русский хороводный шаг

Это плавный шаг с носка, который выполняется поочередно каждой ногой. От обычного шага он отличается большей плавностью и устремленностью. В зависимости от выразительности музыки этот шаг может приобретать и иной характер – более оживленный и задорный.

Русский переменный шаг

На «раз» – удлиненный шаг вперед правой ногой, на «и» – небольшой шаг вперед левой ногой, как бы обгоняя правую; на «два и» – небольшой шаг вперед правой ногой с носка. Затем движения повторяются с левой ноги. Переменный шаг выполняется с подчеркнутой устремленностью вперед.

Дробный шаг

Исходное положение: ступни параллельны, колени слегка согнуты. Выполняется подвижно, ритмично, на месте, на всей ступне. Притопы быстро чередуются: правой, левой, правой, левой ногой и т.д. Движение ног активное, ступни поднимаются от пола невысоко. Корпус прямой. Дробный шаг может выполняться с продвижением вперед, при кружении на месте.

Притопы

Эти движения соответствуют веселой плясовой музыке, часто передают ее ритмический рисунок. Притопы выполняются одной ногой или то одной, то другой ногой попеременно с приставлением топнувшей ноги обратно к опорной. На «раз» следует топнуть ногой впереди, на «два» – приставить ногу к ноге.

Шаг с притопом на месте осуществляется следующим образом: на «раз» делается шаг правой ногой на месте, она ставится рядом с левой; на «два» – притоп левой ногой впереди правой, без переноса на нее тяжести тела. Акцент в этом движении падает на притоп – на счет «два». Затем движения выполняются, начиная с левой ноги.

Шаг с притопом в сторону: шаг вправо правой ногой, левая нога подводится к правой и ставится на всю ступню, слегка пристукнув. Такое же движение выполняется влево с левой ноги.

Полуприседание с выставлением ноги на пятку. **Исходное положение:** условная первая позиция. На счет «раз и» – пружинящее полуприседание, на «два и» – выпрямление, одновременно правая нога выставляется вперед на пятку, носок поднят вверх, левая нога остается прямой, корпус чуть откинут назад. На

«раз» следующего такта одновременно с полуприседанием правая нога приставляется к левой, на «два» – выставляется вперед левая нога. Полуприседание с выставлением ноги на пятку можно выполнять на прыжке.

«Качалочка»

На «раз» поднять невысоко вперед правую ногу, упасть на нее, перенести центр тяжести тела; левую ногу сзади приподнять. На «два» откнуться назад на левую ногу, перенести на нее центр тяжести. Движение повторяется.

«Козлик»

Прыжки делаются на левой ноге, правая нога пристукивает об пол стопой. Руки энергично раскачиваются к себе, от себя. Выполняются на счет «раз», «два». Движения задорные, размашистые, энергичные, используются чаще в пляске мальчиков.

Па-де-баск

Исходное положение: условная первая позиция. Выполняется на счет «и раз, и два». На «и» – небольшой прыжок толчком левой ноги, правую вынести полукругом вперед – вправо (невысоко над полом); на «раз» – приземлиться на правую ногу, левую согнуть, колено наружу; на «и» шаг левой ногой, слегка сгибая колено, правую поднять; на «два» – шаг правой ногой, слегка сгибая колено, левую приподнять и слегка согнуть. Затем то же движение начинается с левой ноги.

Выставление ноги вперед на пятку или на носок. Нога на пятку выставляется сильно согнутой в подъеме так, чтобы носок смотрел вверх; корпус прямой. На носок – нога легко выставляется вперед, наискосок (по диагонали) или в сторону.

Прыжки с поочередным выбрасыванием ног вперед. Одновременно с прыжком на левой ноге правая нога приподнимается и выносится вперед (колено выпрямляется, корпус чуть откинут назад). Затем вперед выносится левая нога и т.д.

«Ёлочка»

Движение занимает 1 такт. Исходное положение ног – 4-е.

Руки в 1-м положении. Голова поворачивается в сторону по ходу движения.

И (затакт) – носки обеих ног слегка приподнять над полом и, соединив вместе, скользящим движением перевести вправо. Центр тяжести – на каблуках обеих ног.

Раз – соединенные носки опустить на пол, направив чуть вправо. Корпус остается прямым.

И – каблуки обеих ног слегка приподнять над полом и, соединив вместе, скользящим движением перевести вправо. Центр тяжести – на носках (полупальцах) обеих ног.

Два – каблуки обеих ног опустить на пол в 4-е положение, носки направлены влево. Положение корпуса не меняется.

И – пауза или повторить движение.

«Ёлочка» выполняется влево, вправо, по кругу (поворачиваясь вокруг оси). Руки находятся в 1-м, 3-м или 4-м положениях. Движение исполняется плавно, без рывков.

«Гармошка»

Движение ног в этом элементе напоминает движение мехов гармошки. **Движение занимает 1 такт. Исходное положение ног – 1-е.**

Руки в 1-м положении.

И (затакт) – каблук правой ноги и носок левой приподнять над полом и скользящим движением перевести вправо.

Раз – каблук и носок опустить на пол; носки соприкасаются, каблуки разведены в стороны.

И – носок правой ноги и каблук левой слегка приподнять над полом и скользящим движением перевести вправо.

Два – каблук и носок опускаются на пол; каблуки соприкасаются, носки разведены в стороны.

И – пауза или повторить движение.

«Гармошка» выполняется вправо, влево, по кругу (с поворотом вокруг оси). Это движение позволяет наиболее ярко раскрыть лирические стороны характера, величавость, достоинство. Голова медленно поворачивается в сторону по ходу движения.

Движение ног дополняется разнообраз-

ными **движениями рук**, которые: находятся в 1-м или 3-м положениях; открываются из 1-го в 3-е; закрываются из 3-го в 4-е; одна рука постепенно открывается в 3-е положение.

При движении вправо центр тяжести незаметно перемещается на левую ногу, при движении влево – на правую. Это движение выполняется плавно, ноги в коленях выпрямлены. Однако в ряде случаев, если того требует характер танца или образ исполнителя (чаще в мужском исполнении), «гармошка» выполняется с присогнутыми коленями; можно присесть и подниматься на каждый поворот каблук и носка.

И «гармошка», и «ёлочка» часто комбинируются с притопами, различными шагами, припаданиями и другими элементами.

Припадания

В русском народном танце существует несколько видов припаданий.

В 4-м положении (невыворотно), женское. **Движение занимает 1/2 такта.**

Исходное положение ног – 4-е, каблук левой ноги приподнят над полом, колено присогнуто и направлено вперед. Центр тяжести на правой ноге.

Руки в 4-м положении.

И (затакт) – мягкий подъем на полупальцы левой ноги, колено выпрямить. Правую ногу слегка приподнять (стопа параллельна полу). Центр тяжести перенести на левую ногу.

Раз – правую ногу плавно всей стопой опустить на пол в исходное положение; колени согнуты и направлены вперед. Левую ногу приподнять над полом. Центр тяжести перенести на правую ногу.

И – пауза или повторить движение.

Голова повернута чуть вправо и опущена вниз. Руки плавно переходят из подготовительного положения в пер-вый или второй варианты 4-го положения.

Припадание выполняется плавно, задумчиво, с незначительным продвижением вперед или в сторону; шаги небольшие, на полстопы (это зависит от костюма – длинный сарафан не позволяет делать больших, широких шагов).

Очень часто этот вид припадания выполняется на месте или в медленном повороте вокруг себя. Полный поворот совершается за четыре или восемь припаданий.

В 3-м положении (с подъемом на полупальцы). Движение занимает 1/2 такта.

Исходное положение ног – 3-е, правая нога впереди.

Руки в 1-м положении.

И (затакт) – одновременно с небольшим подъемом на полупальцы левой ноги правую, отделив от пола, выворотом открыть в сторону вправо не выше 35°; носок вытянут и направлен в пол; колени обеих ног выпрямлены. Голова повернута вправо, по ходу движения.

Раз – правую ногу опустить на пол (с носка на всю стопу) в небольшое полуприседание. Одновременно левую, сгибая в колене, отделить от пола и со свободной стопой подвести сзади к щиколотке правой.

И – пауза (или левую ногу, согнув в колене, опустить позади правой на полупальцы; центр тяжести перенести на левую ногу, колени выпрямить, и движение повторяется снова).

Припадание можно выполнять в левую сторону, тогда движение следует начинать с левой ноги, которая находится впереди в 3-м положении.

При выполнении движения необходимо следить за тем, чтобы корпус был прямым, плавно, без наклонов и бокового качания двигался вверх и вниз. Для этого шаги (особенно у девушек) должны быть небольшими, а нога, делающая шаг вправо или влево, сначала ставится на носок, а уже потом переходит на всю стопу.

Шаг с припаданием. Упрощённый вариант описания элемента.

Исходное положение: ноги в третьей позиции. Выполняется на счет «и раз, и два». На «и» правую ногу приподнять вправо; на «раз» сделать небольшой шаг с носка на всю ступню, слегка сгибая колено; одновременно приподнять левую ногу, согнутую в колене; на «и», выпрямляя ноги, встать на носок левой ноги (позади правой), правую отвести в сторо-

ну; на «два и» повторить движение. Во время движения корпус не поворачивается.

«Ковырялочка»

Движение занимает 1 такт. Исходное положение ног – 1-е.

Руки в 1-м положении.

Без подскока

И (затакт) – одновременно с поворотом корпуса влево на низких полупальцах левой ноги правой ногой, согнув ее в колене и вытянув носок, сделать сильный взмах от колена назад-вправо. Голову повернуть вправо, взгляд направлен через плечо на стопу правой ноги.

Раз – правую ногу, согнув в колене и направив его влево, опустить носком в пол; пятка направлена вправо. Положение корпуса и головы не меняется.

И – одновременно со скользящим движением на низких полупальцах левой ноги (колено свободно) корпус и голову повернуть к правой ноге. Одновременно с поворотом корпуса правую ногу, выпрямляя в колене, поднять вперед на 45°; стопа сокращена.

Два – правую ногу, выпрямив в колене, опустить на пол на ребро каблука в ту точку, где раньше находился носок; подъем сокращен, носок направлен вверх. Колено левой опорной ноги в этот момент выпрямлено или полусогнуто. Взгляд направлен на носок правой ноги или прямо перед собой.

И – пауза.

При повторении движения с другой ноги центр тяжести перенести на правую ногу, которая переходит с ребра каблука на всю стопу. Левая, сгибаясь в колене, делает взмах влево-назад.

С подскоком

Раз – одновременно с легким подскоком на левой ноге, полусогнутой в колене, и поворотом корпуса влево сделать сильный взмах правой ногой (согнув в колене, носок вытянут) от колена назад-вправо. Голову повернуть вправо, взгляд через плечо на стопу правой ноги.

И – правую ногу, полусогнув в колене, опустить невыворотом носком в пол; колено направлено влево, стопа – вправо. Корпус и

голова сохраняют прежнее положение.

Два – одновременно с легким подскоком на левой ноге, полусогнутой в колене, корпус и голову повернуть вправо; правую ногу, выпрямляя в колене, поднять вперед на 45°; стопа сильно сокращена, носок направлен вверх.

И – правую ногу, выпрямив в колене, опустить на пол на ребро каблука в ту точку, где раньше находился носок; стопа сокращена, носок направлен вверх. Колено левой опорной ноги вытянуто или полусогнуто. Положение корпуса не меняется, взгляд направлен на носок правой ноги (или голова поворачивается влево). Руки раскрываются в 3-е положение.

Повторяя движение с другой ноги, сделать легкий подскок на правой ноге; центр тяжести перенести на правую ногу, левая делает взмах от колена назад.

Девушки, исполняя «ковырялочку», ударяют носком п каблуком в пол ближе к опорной ноге, чем **юноши**.

Очень часто оба вида «ковырялочки» исполняются с тремя мягкими переступаниями или с тремя притопами, которые занимают **еще 1 такт** музыкального сопровождения.

Раз – мягкое переступание или притоп всей стопой правой ноги около левой в 4-м положении; колено присогнуто. Левую, согнув в колене, приподнять над полом; подъем свободный, колено направлено вперед.

И – мягкое переступание или притоп всей стопой левой ноги в 1-м положении; колено присогнуто. Правую, согнув в колене, приподнять над полом; подъем свободный, колено направлено вперед.

Два – мягкое переступание или притоп всей стопой правой ноги в 1-м положении; колено присогнуто. Руки переводятся из 3-го положения в 1-е.

И – пауза.

«Ковырялочка» хорошо комбинируется с «гармошкой», припаданием, «моталочкой», с различными дробями, при-сядками, другими основными элементами русского танца.

«Ковырялочка». Упрощённый вариант описания элемента.

Исходное положение: ноги в шестой позиции. На счет **«раз и»** небольшой подскок на левой ноге, одновременно правая нога отводится в сторону, ставится на носок (как бы ударяется об пол), слегка согнутое колено правой ноги повернуто внутрь. На **«два и»** – подскок на левой ноге, правую перевернуть, поставив на пятку, колено повернуть наружу. Пятка и носок ставятся на одно и то же место. На следующий такт делается перетоп обеими ногами поочередно – правой, левой, правой. Затем все движение выполняется с левой ноги.

«Верёвочка»

Название этого элемента произошло от манеры его исполнения: движения ног имитируют процесс завивания веревки. Исполнитель стоит на одном месте, не продвигаясь ни назад, ни вперед, корпус прямой и почти неподвижный.

Простая (одинарная)

Простая (одинарная) «веревочка» является основой для всех других видов «веревочки». **Движение занимает 1 такт.**

Исходное положение ног – 3-е.

Руки в 1-м положении.

И (затакт) – из небольшого приседания (одновременно с проскальзыванием левой ноги вперед с низких полупальцев на всю стопу) правая нога, сгибаясь, поднимается с вытянутым подъемом впереди левой до колена, слегка прикасаясь к ней, и на этом же уровне переводится назад.

Раз – правую ногу опустить позади левой на низкие полупальцы в 3-е положение. Колени обеих ног присогнуты.

И – одновременно с проскальзыванием правой ноги вперед с низких полупальцев на всю стопу левая нога, сгибаясь, поднимается с вытянутым подъемом впереди правой до колена, слегка прикасаясь к ней, и на этом уровне переводится назад.

Два – левую ногу опустить позади правой на всю стопу в 3-е положение. Колени обеих ног выпрямить.

Движение выполняется с правой и левой ноги.

Разновидностью простой «веревочки» является **«косинка»:** при энергичном движении ногами назад («заплетении») в ней отсутствует проскальзывание на опорной ноге. Как и в простой «веревочке», на сильную долю такта ноги ставятся сзади с полупальцев на всю стопу в 3-е положение. Так как отсутствует проскальзывание, исполнитель продвигается назад.

С двойным ударом (двойная)

И (затакт) – из небольшого приседания (одновременно с проскальзыванием левой ноги вперед с низких полупальцев на всю стопу) правая сгибается и с вытянутым подъемом поднимается впереди левой до колена, слегка касаясь ее, и на том же уровне переводится назад, опускаясь с ударом полупальцами в пол в 3-е положение.

Раз – второй удар полупальцами правой ноги позади левой в 3-м положении. Правая нога остается на полупальцах. Колени обеих ног присогнуты.

И – одновременно с проскальзыванием правой ноги вперед с низких полупальцев на всю стопу левая сгибается и с вытянутым подъемом поднимается впереди правой ноги до колена, слегка касаясь ее, и на том же уровне переводится назад, опускаясь с ударом полупальцами в пол позади правой ноги в 3-е положение.

Два – второй удар полупальцами левой ноги позади правой в 3-м положении. Левая нога опускается на всю стопу. Колени обеих ног выпрямляются.

И – пауза.

При выполнении «веревочки» необходимо следить за тем, чтобы удары полупальцами в пол были четкими, сильными. Корпус прямой, спокойный; на проскальзывании следует избегать приподнимания вверх-вниз. Колени выворотны; работающая нога, поднимаясь вверх, слегка касается опорной ноги мизинцем.

Простая «веревочка» и «веревочка» с двойным ударом исполняются также с акцентом на слабую долю.

Простая (одинарная) с переступанием.

Движение занимает 1 такт.

Исходное положение ног – 3-е.

Руки в 1-м положении.

И (затакт) – из небольшого приседания (одновременно с проскальзыванием левой ноги вперед с низких полупальцев на всю стопу) правая, сгибаясь, с вытянутым подъемом поднимается впереди левой до колена, слегка касаясь ее, и на том же уровне переводится назад.

Раз – правую ногу опустить позади левой на низкие полупальцы в 3-е положение. Колени обеих ног присогнуты. Левую ногу со свободным подъемом слегка приподнять над полом.

И – левую ногу опустить полупальцами на пол в 3-м положении впереди правой; колени левой ноги присогнуто. Правую ногу со свободным подъемом слегка приподнять над полом позади левой.

Два – правую ногу опустить полупальцами в пол в 3-м положении позади левой. Колени обеих ног присогнуты.

Движение повторить с левой ноги.

«Верёвочка». Упрощённый вариант описания элемента

Исполняется на один такт музыки. Исходное положение: третья позиция (правая нога впереди левой, под углом к ней), руки на поясе.

На затакт подскоком на низких полупальцах левой ноги слегка проскользнуть на месте. Правую ногу, отделив от пола, с согнутым коленом завести назад за левую ногу. Колени должны быть направлены в сторону.

На счет «раз» поставить правую ногу на низкие полупальцы позади левой ноги в третью позицию. На счет «и» подскоком на правой ноге слегка проскользнуть на месте. Левую ногу, отделив от пола, с согнутым коленом завести за правую ногу. На счет «два» поставить левую ногу на низкие полупальцы позади правой в третью позицию. На счет «и» повторить движение, исполняемое на затакт. Затем движение исполнить сначала (со счета «раз»).

«Хлопушки»

Это один из основных и самых распространенных элементов русского народного танца, состоит из различного количества и разнообразных сочетаний хлопков и ударов. **Хлопок** делается ладонью одной руки о ладонь другой, а **удар** – ладонью по голенищу сапога, бедру или подошве. При выполнении хлопущек как удар, так и хлопок должны быть сильными и четкими, а ладонь крепкой и напряженной, локти отведены от корпуса; после удара или хлопка руки быстро и широко разводятся в стороны, локти не прикасаются к корпусу.

Хлопок и удар выполняются как на сильную, так и на слабую долю такта, в среднем и быстром темпах, могут быть сложными по исполнению и разнообразными по ритмическому рисунку. Хорошо сочетаются с другими элементами русского танца. Хлопушки характерны и для женского парного танца (девушки исполняют их мягче, приглушеннее, медленнее, чем юноши).

Одинарные хлопки (фиксирующие).

Движение занимает 1/2 такта.

Исходное положение ног – 1-е.

Руки в 3-м положении.

Перед собой

Раз – хлопок ладонями на уровне груди; локти отведены от корпуса и направлены вниз – в стороны.

И – руки раскрыть от локтей в стороны в 3-е положение.

Позади корпуса

Раз – руки, сгибаясь в локтях и слегка опускаясь, делают хлопок ладонями позади корпуса.

И – обе руки возвращаются в исходное положение.

Перед собой с движением рук сверху вниз и снизу вверх

И (затакт) – обе руки, одновременно сгибаясь в локтях, стремительно поднимаются вверх, и каждая описывает небольшой полукруг.

Раз – после короткого резкого хлопка на уровне подбородка руки стремительно воз-

вращаются в исходное положение. Пальцы при хлопке собраны и направлены вперед. Голова слегка наклоняется вперед, а при возвращении рук в исходное положение поднимается.

И (затакт) – такой же резкий, короткий хлопок перед собой на уровне груди; не размыкая ладоней, поднять руки до уровня подбородка, совершая движения снизу вверх.

Раз – обе руки стремительно опускаются вниз, каждая описывая небольшой полукруг, возвращаются в 3-е положение».

Одинарные хлопки (скользящие).

– Из 3 положения одна рука, выпрямляясь в локте, описав большой полукруг над головой, делает ладонью хлопок по ладони другой руки, находящейся в 3-м положении, и, продолжая движение вниз по кругу, возвращается в исходное положение.

– Из 3 положения одна рука движется перед корпусом по направлению к ладони другой руки, находящейся в 3-м положении (движение руки – к себе, к плечу; локоть при согнут); после хлопка работающая рука, сгибаясь в локте, останавливается над плечом разноименной руки ладонью вниз.

– Левая рука присогнута в локте и раскрыта в сторону. Правая согнута в локте и находится над левым плечом ладонью вниз; стремительно двигаясь по направлению к ладони левой (от себя, от плеча), делает хлопок, после которого обе руки приходят в 3-е положение.

– Левая рука в подготовительном положении, правая присогнута в локте и поднята вверх чуть впереди корпуса. Обе руки одновременно начинают движение навстречу друг другу, делают скользящий хлопок на уровне груди и, продолжая движение, расходятся и меняются местами – левая поднимается вверх, правая опускается в подготовительное положение.

«Присядки»

Это трудный элемент русского танца, требует большой физической подготовки, силы, выносливости, крепких мышц ног и исполняется **только мужчинами**. Если присядки разучивать постепенно, правильно, регулярно и систематически, то мышцы ног и связки ко-

ленного сустава станут крепче.

Присядки делятся на два вида: **полуприсядки** (танцор после каждого глубокого приседания поднимается или же сочетает это движение с другим, исполняющимся в полный рост) и **полные присядки** (танцор находится в положении глубокого приседания и исполняет всё движение, не поднимаясь из этого положения).

Подготовка к присядке

Начинать подготовку к присядке необходимо держась за станок. Ноги на низких полупальцах находятся в 1-м положении (если они расположены шире, то танцор теряет устойчивость) или в 4-м невыворотном (стоим ног соединены вместе). Бедра параллельны полу. Мышцы бедра и голени упругие. В момент глубокого приседания сидеть надо легко и красиво, корпус прямой, подтянут, без наклона вперед (необходимо крепко держать спину). Для «выработки спины» полезно обе руки завести за спину и прижать вытянутые ладони к корпусу, направив локти в стороны. Посадка может быть мягкой или резкой.

В 1-м положении ног. Движение занимает 1 такт.

Исходное положение ног – 1-е.

Руки на станке, позднее в 1-м или 3-м положении.

И (затакт) – небольшой подскок на обеих ногах.

Раз – глубокое, полное приседание на низких полупальцах в 1-м положении.

И – не поднимаясь из глубокого приседания, небольшой подскок на обеих ногах в 1-м положении.

Два – опуститься на низкие полупальцы в 1-е положение.

Движение исполняется от четырех до восьми раз.

В 4-м положении ног. Движение занимает 1 такт.

Исходное положение ног – 4-е.

Руки на станке, позднее в 1-м, 3-м или 4-м положении.

И (затакт) – небольшой подскок на обеих ногах.

Раз – глубокое, полное приседание на низких полупальцах в 4-м положении; колени соединены вместе.

И – не поднимаясь из глубокого приседания, небольшой подскок на обеих ногах в 4-м положении.

Два – опуститься на низкие полупальцы в 4-е положение.

Движение выполняется от четырех до восьми раз.

«Разножка» в стороны на ребро каблука.

Движение занимает 1 такт. Исходное положение ног – 1-е.

Руки в 3-м положении или на станке.

И (затакт) – небольшой подскок на обеих ногах.

Раз резкое и глубокое приседание. Руки опустить вниз в перекрещенное положение.

И – пауза.

Два – одновременно с резким подъемом из глубокого приседания и небольшим подскоком обе ноги, вытянув в коленях, широко развести в стороны и поставить на ребро каблука с сильно сокращенными стопами, сделав перед самым окончанием движения ног короткое и резкое проскальзывание каблуками. Руки открываются в 3-е положение.

И – пауза.

Движение повторить с одновременного подскока на обеих ногах и резкого опускания в глубокое приседание в 1-е положение [18, с.45-53].

Русский хоровод

(музыкальный размер 2/4)

Северный хоровод является танцем, наиболее распространённым в Архангельской области. Сценический вариант данного хоровода создан на основе народного.

Особенность манеры исполнения: девушки идут, «словно лебеди плывут», корпус выпрямлен, взгляд устремлён вперёд, даже друг на друга исполнительницы смотрят, почти не поворачивая головы. Движения плавные, величавые.

Основной шаг танца на каждую четверть такта – простой, мягкий, плавный. В танце участвуют 12 или 16 девушек (возможно, 20, 24 и т.д.).

Исходное положение: исполнительницы стоят в кулисах заднего плана сцены в затылок друг другу в следующем порядке: с левой стороны от зрителя первая шеренга (1-я, 3, 5, 7, 9, 11, ...), с правой стороны вторая шеренга (2-я, 4, 6, 8, 10, 12, ...).

Перед началом танца исполняются четыре такта музыкального вступления.

Первая фигура – 16 тактов

1 – 4 такты. С обеих сторон сцены одновременно выходят шеренги девушек и идут вдоль заднего плана сцены навстречу друг другу. Руки опущены вниз.

5-8 такты. Встретившись на середине заднего плана сцены, каждые две девушки (из 1 и 2 шеренг) подают друг другу правую руку, соединяя их перед корпусом на уровне пояса и, повернувшись лицом к зрителям, идут парами вперёд к переднему плану сцены. Свободные руки опущены вниз.

9 – 16 такты. Дойдя до середины переднего плана сцены, девушки в парах разъединяют руки, опускают их вниз и расходятся в разные стороны.

При этом девушки второй шеренги проходят впереди девушек первой шеренги; девушки первой шеренги идут по кругу против часовой стрелки и доходят до правого верхнего угла сцены, а девушки второй шеренги идут по ходу часовой стрелки и доходят до левого верхнего угла сцены.

Вторая фигура – 32 такта

1 – 16 такты. Обе шеренги девушек идут по диагонали к нижним углам сцены. Руки опущены вниз. Встречаясь в центре сцены, каждая девушка второй шеренги пропускает впереди себя девушку первой шеренги.

18 – 28 такты. Дойдя до нижних углов сцены, ведущие обеих шеренг поворачиваются спиной к зрителям и ведут за собой всех остальных к заднему плану сцены. 1-я девушка ведёт свою шеренгу вдоль левых кулис, 2-я – вдоль правых кулис.

29 – 30 такты. Дойдя до верхних углов сцены, девушки в обеих шеренгах поворачиваются лицом к середине сцены и делают четыре шага вперед навстречу друг другу, соблюдая равнение в шеренгах.

31 – 32 такты. Девушки в шеренгах поворачиваются лицом к зрителям и идут за ведущими девушками к переднему плану сцены. На последнюю четверть 32 такта все поворачиваются лицом к середине сцены.

Третья фигура – 16 тактов

1 – 2 такты. Девушки через одну выходят из шеренг и идут навстречу друг другу к середине сцены. 3-я девушка встречается с 4-й девушкой, 7-я с 8-й, 11-я с 12-й и т.д.

3 – 4 такты. Встретившись на середине сцены, девушки обходят друг друга с правой стороны, затем отступают назад, проходя с левой стороны. Одновременно остальные девушки на 1 и 2 такты отступают назад, делая четыре шага, на 3 и 4 такты кружатся на месте, делая полный поворот в правую сторону. Руки у всех опущены вниз и слегка отведены от корпуса.

5 – 6 такты. 3-я, 4-я, 7-я, 8-я, 11-я, 12-я, 15-я, 16-я девушки отступают назад и возвращаются на свои места. Одновременно остальные девушки делают четыре шага вперед, и таким образом все возвращаются на свои места в шеренгах.

7 – 8 такты. Девушки в каждой шеренге поворачиваются: одна – правым плечом к середине сцены, другая – левым, становясь лицом друг к другу, затем соединяют правые руки, поднимая их от локтя вверх, и кружатся на месте по ходу часовой стрелки. В конце 8 такта, разъединив и опустив руки, становятся лицом к середине сцены, как вначале этой фигуры.

9 – 16 такты. Повторяются движения 1 – 8 тактов, но вперед выходят другие девушки. 1-я девушка встречается со 2-й, 5-я с 6-й, 9-я с 10-й, 13-я с 14-й. Остальные отходят к правым и левым кулисам. В конце 16 такта девушки обеих шеренг поворачиваются спиной к зрителям.

После небольшой паузы, опустив руки вниз, девушки с нечетными номерами поворачиваются левым плечом к зрителям и уходят одна за другой в первую левую кулису. Девушки с четными номерами поворачиваются правым плечом к зрителям и уходят в первую правую кулису.

На этом можно закончить описание хоровода, если есть желание выучить полный вариант хоровода, в котором всего 9 фигур, смотрите в книге М.В. Васильевой-Рождественской «Историко-бытовой танец» [19, с.108].

Занятия сценическим движением, танцами, ритмикой, имеют большое значение для физического развития детей. У них улучшается координация движений. Дети приобретают хорошую осанку, начинают чувствовать эстетику поведения в быту; подтянутость и вежливость становятся нормой поведения. Они следят за своей внешностью, за чистотой, аккуратностью, изяществом своего костюма и прически.

Успех детей в коллективе зависит от преподавателя, который либо обладает профессиональными знаниями и умело применяет их в учебно-тренировочной работе, либо допускает ошибки, которые дети копируют. Преподавателям важно знать особенности методики работы с детьми разных возрастов, разбираться в причинах наиболее распространенных ошибок, встречающихся в практике.

Важно на первом же занятии узнать, занимались ли дети какими-нибудь видами спорта или танцами, есть ли врожденные патологии, приобретенные травмы или медицинские противопоказания, т.к. в зависимости от этого будут выстраиваться будущие занятия с детьми.

Активность детей на занятиях в коллективе зависит от творческой инициативы педагога, стремления вести своих учеников к совершенствованию исполнительской культуры и здоровому духовному развитию.

К одному из основных факторов, обеспечивающих активность детей на занятиях, относятся строгие морально-этические нормы, которые имеют большое воспитательное воздействие.

Открытые отношения между детьми, педагогом и обучающимися, наличие активного творческого процесса способствуют формированию здорового климата в коллективе и помогают детям соотносить свои личные интересы с интересами других детей в группе. У школь-

ников воспитываются дисциплинированность, чувство ответственности, так как у каждого есть определенная обязанность, которую он выполняет самостоятельно.

Дисциплина – это фактор качества организации художественного и учебно-воспитательного процесса. В коллективе должен быть порядок, которому подчиняются все дети. «...Существует одно средство – железная дисциплина. Она необходима при всяком коллективном творчестве» – писал К.С. Станиславский. Отсутствие дисциплины, нарушающее развитие коллектива, – всегда препятствие для творческого процесса. Педагогу необходимо проявить предельную строгость к самому себе, к своей дисциплинированности, к своей внешности, к своему душевному состоянию перед встречей с детьми на занятии.

Для успешной работы руководитель коллектива должен разбираться в физиологических и психологических особенностях характера школьников разного возраста и умело распределять физическую нагрузку.

Объяснять на занятиях нужно медленно, акцентировать внимание обучающихся на всем, что и как делает педагог. Важно следить за тем, как выполняются детьми элементы упражнений. Если дети неточно выполняют движения, нужно остановиться и объяснить все заново, ведь каждое упражнение нацелено на работу определенных групп мышц, что, в конечном итоге, приводит их в нужную рабочую форму и формирует наш телесный аппарат для дальнейшей работы. Очень важно понимать, что тело быстро все запоминает, поэтому нужно добиваться от всех обучающихся правильного исполнения элементов, не стоит гнаться за количеством выполненных упражнений, главное – качество. Только после этого можно двигаться дальше, к более сложным элементам.

МЛАДШИЙ ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ (1-4 КЛАССЫ)

К 7 годам дети усваивают понятие пола (к противоположному полу относятся терпимо, доброжелательно), начинают сознательно регулировать свое поведение. Для них характерна устойчивость, непосредственность, жизнерадостность, веселое настроение. Они способны испытать наслаждение и переживание от восприятия прекрасного. Проявляется потребность во внешних впечатлениях, слушании музыки, в посещении концертов, театров, после чего дети часто изображают увиденное. Большое место в этом возрасте занимает игра – это психологическая потребность осмысления новых знаний через игры.

7-11 лет – в этом возрасте происходят качественные и структурные изменения головного мозга. Происходят изменения и в протекании основных нервных процессов – возбуждения и торможения. Проявляется самостоятельность, сдержанность (умение подчинять свои желания общим требованиям), настойчивость и упрямство. Слабые стороны в физиологии детей этого возраста – быстрое истощение запаса энергии в нервных тканях, поэтому время занятий поначалу может быть ограничено 25-30 минутами и постепенно увеличиваться до 60. Костно-мышечный аппарат детей этого возраста отличается большой гибкостью (значительное количество хрящевых тканей и повышенная эластичность клеток). Развитие мелких мышц идет медленно, поэтому быстрые и мелкие движения, требующие точности исполнения, представляют для детей большую сложность. Объем учебного материала должен быть рассчитан на возможности детей, надо уделять

внимание формированию осанки, умению ориентироваться в пространстве, развитию ритмичности, музыкальности. В этом возрасте преобладает наглядно-образное мышление, господствует чувственное познание окружающего мира. Поэтому младшие школьники особенно чувствительны к воспитательным воздействиям эстетического характера.

Дети этого возраста очень подвижные и привлечь их внимание сложно: чтобы завоевать их доверие, им надо понравиться.

Скелет и мышечный каркас в этом возрасте еще только формируется, надо очень аккуратно подходить к исполнению упражнений, чтобы не навредить здоровью детей. Обязательно надо хвалить и подбадривать их, даже если не всё получается. Корректно указать на ошибки, на то, что неправильно выполняется. Обязательно в середине занятия нужно делать игровую паузу.

Игровая деятельность дает детям возможность в непринужденной форме заниматься тренировкой тела и мысли, развивать смекалку, логическое мышление, а также воспитывать волю.

Игры-импровизации направлены на развитие образного мышления – очень важного элемента творческого процесса. Младшие школьники учатся создавать характер, и при этом могут уже применять знания и умения, полученные ранее на занятиях. И при этом могут фантазировать, придумывая собственные движения, проявляя таким образом навыки самостоятельной деятельности.

СРЕДНИЙ ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ (5 – 8 КЛАССЫ)

11-14 лет – в этот период происходят быстрые количественные изменения и качественные перестройки в организме. Ребенок быстро растет (5-6, а то и 10 см в год). С интенсивным

ростом скелета и мышц происходит перестройка моторного аппарата, которая может выражаться в нарушениях координации движений (говорят: стал таким неуклюжим). Раз-

витие нервной и сердечно-сосудистой систем не всегда успевает за интенсивным ростом, что может при большой физической нагрузке приводить к обморокам и головокружению.

Повышается возбудимость нервной системы под влиянием усиленного функционирования желез внутренней секреции. В этом возрасте нередко появляется раздражительность, обидчивость, вспыльчивость, резкость (дети порой сами не понимают, что с ними происходит, что побуждает их на ту или иную реакцию). Появляется острая потребность в самоутверждении, стремлении к самостоятельности.

Эмоциональное состояние характеризуется силой чувств и трудностью в управлении ими. Эмоциональные переживания носят устойчивый характер, они долго помнят обиду и несправедливость. Наблюдается взаимное отрицание полов, каждый живет своим миром. Но затем это желание сменяется заинтересованностью, которая тщательно скрывается.

Этот возраст – переходный, конфликтный, немного неуверенный и закомплексованный. Телесная восприимчивость у них разная, зависит от того, занимались ли они ранее спортом или танцами. Если тела подготовлены к работе, то они легко включаются в процесс, если же нет, то здесь появляются сложности. Неподготовленные дети этого возраста очень реагируют на любую реакцию со стороны сверстников, стесняются, негативно относятся к тем, кто любит подтрунивать над другими. На занятиях должна быть создана доброжелательная атмосфера, возможны положительные шутки, постоянное подбадривание детей, но ни в

каком случае не досадовать (не раздражаться) и не сердиться на них. Важно убедить детей в том, что педагог именно тот человек, которому можно верить. Как только «стена» непонимания и отчуждения будет «пробита», работоспособность приятно удивит и педагога, и самого подростка.

Дети среднего школьного возраста, пройдя этап погружения в мир творчества, уже владеют первоначальной координацией движений, определённым запасом танцевальных элементов, уже развито их внимание к восприятию нового материала.

Для того, чтобы поддерживать интерес детей к движению, к пластике, к танцу, необходимо продолжать изучение танцевальных игр. Также необходимо сделать акцент на изучении современного танцевального материала, который привлекает внимание школьников данного возраста. Для обучающихся 5 – 8 классов на занятиях полезно вводить соревновательный момент и активно включать элементы современного танца, современной выразительной пластики. Это будет способствовать освобождению мышц и связок.

На основе знаний и умений, полученных на этапе знакомства с пластической культурой, необходимо дальнейшее развитие творческой фантазии детей, и здесь должны помочь задания по подготовке самостоятельных небольших ритмопластических этюдов на игровой основе.

Итогом обучения на данном этапе должно стать умение детей органично двигаться, общаться с партнёрами, соотносить свои движения с предложенной им музыкой.

СТАРШИЙ ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ (9 – 11 КЛАССЫ)

Старший школьный возраст (9-11 классы) 15-17 лет – в физиологическом отношении это период интенсивного развития мускулатуры, продолжение развития мозга. Юноши

и девушки готовы к физической и умственной нагрузке. Формируются убеждения и мировоззрение, возникает потребность понять себя, смысл жизни. Встает проблема выбора

профессии. Возникает желание быть замеченным, хочется выделиться. Появляется самостоятельность в суждениях. Юности свойственно состояние влюбленности, жизнерадостности, уверенности в себе. Занятия должны строиться с полной нагрузкой.

С этим возрастом работать сложнее всего. Почему?

1. В основном, без спортивной или хореографической подготовки их тела совсем не приспособлены к работе, подростки отрицают все, кроме техники и социальных сетей.

2. Они считают себя уже взрослыми и знающими все.

Что делать?

1. Дать им понять, что подвижное тело – это залог долгой и здоровой жизни.

2. По возможности, рассказывать им достоверные факты о возможностях человеческого тела, показать видеосюжеты.

3. Аккуратно дать понять старшим школьникам о том, что они мало осведомлены о двигательных возможностях своего тела.

Реализация общей цели художественно-эстетического обучения требует соблюдения ряда педагогических условий:

– занятия с младшими школьниками предполагают личностно-ориентированное взаимодействие педагога с детьми, необходимость создания образовательной среды, спо-

собствующей личностному и познавательному развитию ребёнка: это условия проведения занятий, подбор и форма подачи учебного материала, содержание и качество музыкального материала;

– занятия с детьми среднего школьного возраста – следующий этап обучения, это опора на уровень достижений, полученных ранее в начальной школе, направленность процесса обучения на формирование умения учиться как наиважнейшего достижения этого возрастного периода развития, поощрение желания детей знать и хотеть;

– занятия со старшеклассниками – это завершающий этап обучения, который предполагает изучение нового материала и совершенствование набранного исполнительского мастерства. На этом этапе закрепляются и развиваются полученные пластические и танцевальные навыки, т.е. идёт усложнение материала, интенсивное пополнение знаний.

Конкретные цели каждого возрастного этапа обучения школьников формулируются по содержательным изменениям, которые отражают важнейшие стороны развития личности: физическое, познавательное, социально-личностное и художественно-эстетическое. Занятия оказывают большое влияние на формирование внутренней культуры школьника.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Беседы К.С. Станиславского в студии Большого театра. – М.: Искусство, 1952. С. 116.
2. Иванов И.С., Шишмарева Е.С. Воспитание движения актера: Пособие для театральных школ, вузов и студий. – М.: Гослитиздат, 1937. С. 5.
3. Физический тренинг актера по методике А. Дрознина. – М.: ВЦХТ («Я вхожу в мир искусств»), 2004. С. 7.
4. Физический тренинг актера по методике А. Дрознина. – М.: ВЦХТ («Я вхожу в мир искусств»), 2004. С. 29.
5. Физический тренинг актера по методике А. Дрознина. – М.: ВЦХТ («Я вхожу в мир искусств»), 2004. С. 36.
6. Физический тренинг актера по методике А. Дрознина. – М.: ВЦХТ («Я вхожу в мир искусств»), 2004. С. 37.
7. Физический тренинг актера по методике А. Дрознина. – М.: ВЦХТ («Я вхожу в мир искусств»), 2004. С. 38-39.
8. Физический тренинг актера по методике А. Дрознина. – М.: ВЦХТ («Я вхожу в мир искусств»), 2004. С. 40-41.
9. Физический тренинг актера по методике А. Дрознина. – М.: ВЦХТ («Я вхожу в мир искусств»), 2004. С. 42-43.
10. Физический тренинг актера по методике А. Дрознина. – М.: ВЦХТ («Я вхожу в мир искусств»), 2004. С. 44-45.
11. Физический тренинг актера по методике А. Дрознина. – М.: ВЦХТ («Я вхожу в мир искусств»), 2004. С. 46-47.
12. Физический тренинг актера по методике А. Дрознина. – М.: ВЦХТ («Я вхожу в мир искусств»), 2004. С. 53-55.
13. Лифиц И.В. Ритмика. Учебное пособие. Для студентов средних и высших педагогических учебных заведений. – М.: «Академия», 1999. С. 59.
14. Лифиц И.В. Ритмика. Учебное пособие. Для студентов средних и высших педагогических учебных заведений. – М.: «Академия», 1999. С. 59.
15. Васильева-Рождественская М.В. Историко-бытовой танец. Учебное пособие. – М.: ГИТИС, 2005. С. 24.
16. Васильева-Рождественская М.В. Историко-бытовой танец. Учебное пособие. – М.: ГИТИС, 2005. С. 41-47.
17. Матвеев В.Ф. Русский народный танец. Теория и методика преподавания: Учебное пособие. – СПб.: «Лань», «Планета музыки», 2010. С. 5.
18. Матвеев В.Ф. Русский народный танец. Теория и методика преподавания: Учебное пособие. – СПб.: «Лань», «Планета музыки», 2010. С. 45-53.
19. Васильева-Рождественская М.В. Историко-бытовой танец. Учебное пособие. – М.: ГИТИС, 2005. С. 78.

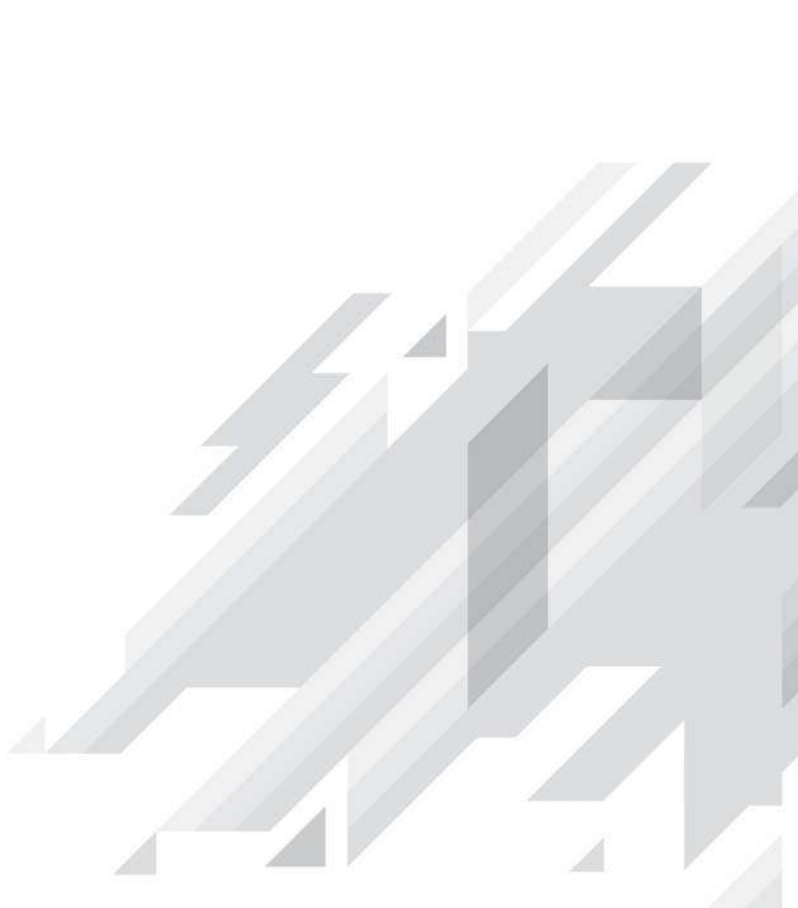
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Базарова Н.П. Азбука классического танца. Первые три года обучения: учебное пособие / Н.П. Базарова, В.П. Мей. – СПб.: «Лань», 2006;
2. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. – М.: Айрис-Пресс, 2000;
3. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики: учебное пособие. – М.: Академия, 2000;
4. Беседы К.С. Станиславского в студии Большого театра в 1918-1922гг. – М.: ВТО, 1947;
5. Васильева-Рождественская М.В. Историко-бытовой танец. Учебное пособие. – М.: ГИТИС, 2005;
6. Вербицкая А.В. Основы сценического движения. – М.: ГИТИС, 1982;
7. Возрастная и педагогическая психология: Детство, отрочество, юность – М.: Академия, 2000;
8. Голубовский Б.Г. Пластика в искусстве актера. – М.: Искусство, 1986;
9. Гринер В.А. Ритм в искусстве актера. Методическое пособие для театральных и культурно-просветительных училищ. – М.: Просвещение, 1966;
10. Дрознин А.Б. Физический тренинг актёра по методике А. Дрознина. – М.: ВЦХТ, 2004;
11. Иванов И.С., Шишмарева Е.С. Воспитание движения актера. Пособие для театральных школ, вузов и студий. – М.: ГИХЛ, 1937;
12. Карпов Н.В. Уроки сценического движения. – М.: ГИТИС, 1999;
13. Лифиц И.В. Ритмика. Учебное пособие. Для студентов средних и высших педагогических учебных заведений. – М.: «Академия», 1999;
14. Матвеев В.Ф. Русский народный танец. Теория и методика преподавания: Учебное пособие. – СПб.: «Лань», «Планета музыки», 2010;
15. Морозова Г.В. Пластическое воспитание актера. – М.: Терра-спорт, 1998;
16. Пуртова Т.В. Учите детей танцевать: учебное пособие / Т.В. Пуртова, А.Н. Беликова, О.В. Кветная. – М.: ВЛАДОС, 2003;
17. Тернан К.И. Фехтование на рапирах. – СПб.: типография. период. изд. Министерства финансов, 1913;
18. Тен Н.С. Работа с плащом. – М.: Искусство, 1982;
19. Цорн А.Я. Грамматика танцевального искусства и хореографии. – СПб.: «Лань», «Планета музыки», 2011;
20. Шарова Н.И. Детский танец. – СПб.: «Лань», «Планета музыки», 2011;
21. Щукин А.А. Рабочая программа «Сценическое движение» по специальности Актёрское искусство. – М.: Издательство Театрального института имени Бориса Щукина, 2013.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ,
ПРАКТИКУМ

Е.Ю. Дружникова, И.В. Табацкая

РИТМИКА



*«Если мы хотим принести на сцену жизнь,
принесем на сцену ритм».*

Вальдемар Пансо

ВВЕДЕНИЕ

Ритмике, как методу, основанному и разработанному швейцарским композитором и педагогом Эмилем Жаком-Далькросом, более ста лет. С начала прошлого века в Европе, а затем и в России, благодаря усилиям самого Э. Жака-Далькроза, а также его последователям и ученикам, ритмическое воспитание широко распространилось. Система, созданная музыкантом изначально для детей – будущих музыкантов, быстрее всех привлекла внимание хореографов (связь музыки и движения здесь прослеживалась безоговорочно). Но вскоре метод Э. Жака-Далькроза заинтересовал и педагогов общего образования, и учителей дошкольного воспитания, и спортсменов, и представителей научно-медицинского сообщества.

Сергей Михайлович Волконский (1860-1937) – один из основоположников «ритмической гимнастики» в России по методу Э. Жака-Далькроза, читавший лекции о ритме и преподававший ритмику в Государственном институте ритмического воспитания в Москве, а позже в Париже в Русской консерватории, писал: *«...Мы должны признать, что в основе того здания, вершинами которого мы так любуемся, краеугольный камень – ритм; мы не можем не признать, что на страницах той книги Бытия, которая повествует о возникновении изумительного, без человека не существующего, мира вымысла, именуемо-*

го Искусством, – пробуждение ритма есть то же, что «да будет свет»: как без света не было бы мира действительности, так без ритма не было бы мира вымысла». Рим. Январь, 1911».

Именно С.М. Волконский рассказал К.С. Станиславскому об этом новом методе. Главное К.С. Станиславский уловил сразу же: в методе были возможности для развития важнейших психофизических качеств актерского аппарата воплощения – и внутренней, и внешней техники.

Ритмичностью, или чувством ритма, называют способность человека выявлять, воспринимать, создавать ритм. Это одно из тех психофизических качеств, без которых невозможна успешная профессиональная деятельность; высокий уровень развития этого качества – важный показатель пластической культуры актера, поэтому всестороннее развитие и совершенствование ритмичности входит в число первостепенных задач педагогического процесса в театральной школе.

Актеры должны уметь воспринимать различные ритмы и воспроизводить их через движения собственного тела. Ритмично выполнять движения актеру помогает ловкость; она обеспечивает возможность действовать в верных темпо-ритмах физических действий. Процесс восприятия ритмов создает у актера опреде-

ленные представления о них, а их воспроизведение зависит от гибкости и подвижности, совершенной координации и быстроты реакции.

От ритмичности актера зависит его способность улавливать темпо-ритм происходящего на сцене и правильно на него реагировать.

Занятия ритмикой призваны:

- совершенствовать физические и психофизические качества;
- развить внимание, внутреннюю собранность;
- совершенствовать умение ориентироваться в пространстве и в коллективе;
- повысить общий тонус, развить легкость движения, мобильность и ловкость;
- выработать обостренное внимание к партнеру;
- воспитать у школьников творческое мышление: наблюдательность, фантазию, изобретательность, творческую инициативу в области движения;

- повысить реактивные возможности тела, координацию движений и ритмичность;
- развить максимально свободное и точное владение движением;
- получить представление о содержательности и эмоциональной окраске движения, сделать его выразительным;
- научиться использовать приобретенные знания и навыки в творческой работе.

Занятия ритмикой полезны не только будущим профессиональным актерам, но и детям, чьи родители стремятся к воспитанию гармоничной личности своего ребенка.

В данном методическом пособии мы предлагаем вам игры, упражнения и задания на развитие чувства ритма.

В прилагаемом к учебно-методическому пособию Словаре мы даем объяснения не музыкальных понятий, где главную роль играет время (их легко можно найти в интернете), а делаем акцент на связь времени и пространства, психофизические качества актера, движение и его законы с точки зрения ритма.

ПРЕДМЕТ «РИТМИКА»

РАЗДЕЛ 1. РИТМИЧНОСТЬ КАК ПСИХОФИЗИЧЕСКОЕ КАЧЕСТВО

Тема 1. Внимание и память

Развитие и укрепление внимания и памяти проводятся всеми дисциплинами, входящими в комплекс воспитания актера. Но каждая дисциплина работает над этой задачей в своей специфике и применяет свои приемы. Тренировка внимания и памяти должна вестись на всем протяжении курса ритмики и постоянно сопутствовать всем остальным тренировочным задачам.

В тренинг входят упражнения, развива-

ющие умение сосредоточить внимание на поставленной задаче и на ее техническом выполнении, умение быстро переключать внимание, умение сосредоточить внимание на нескольких задачах одновременно (объем внимания); упражнения на устойчивость внимания.

Тема 2. Воля и активность

Воля (активность) – совокупность взаимодействующих и дополняющих друг друга качеств, присущих сознанию человека: стремление, желание, самостоятельность, иници-

ативность, решительность, настойчивость, смелость, самообладание. Эти качества, без которых немислима актерская деятельность, воспитываются на всем протяжении курса ритмики.

РАЗДЕЛ 2. ПРОСТРАНСТВО

Тема 1. Линии, формы и направления в пространстве

Одна из первых вещей, которую необходимо постичь актеру – это образное понимание пространства. Упражнения направлены на переживание линий, форм и направлений в пространстве.

Тема 2. Уровни в пространстве

Движения тела актера в пространстве – вперед, назад, вбок, – представляются на трех уровнях, низком (на полу), высоком (высоко поднятые руки, прыжки) и среднем (между

РАЗДЕЛ 3. ВРЕМЯ

Тема 1. Метры, размеры, такт

Изучение в теории и движении музыкальных метров (полиметрия), размеров (простые, сложные, смешанные), понятие такта.

Тема 2. Длительности

Изучение в музыкальной теории и в пластике длительности звука и движения. Соотношение различной длительности звуков (движений), проявляющееся в метре и ритме, лежит в основе музыкальной (пластической) выразительности. Обозначениями относительных длительностей служат условные знаки – ноты: целая, половинная, четвертная, восьмая, шестнадцатая, тридцатьвторая, шестьдесятчетвертая и т.д. К нотам могут присоединяться дополнительные знаки – точки и лиги, увеличивающие их длительность соответственно определенным правилам.

Тема 3. Координация движений и быстрота реакции

Повышение точности организации движений во времени и пространстве, развитие скорости освоения новых движений, умений, навыков.

низким и высоким). Упражнения развивают понимание и ощущение уровней в пространстве, совершенствуют многоплоскостное внимание.

Тема 3. Амплитуда движения

Все движения человека на сценической площадке осуществляются в пространстве и во времени, и от того, насколько точно он воспринимает пространство, зависит точность его двигательных действий. Чувство пространства проявляется в точности выполнения движений, в правильном выборе их амплитуды.

Тема 3. Ритмический рисунок

Ритмический рисунок – это определенная повторяющаяся последовательность звуков (движений) разной длины.

Тема 4. Пластическая и музыкальная пауза

Пауза, как временная остановка, прерыв в действии, рассматривается с двух точек зрения. Пауза в движении – это момент фиксации движения, зона статики. Пауза в музыке – это временное отсутствие звучания. Умение выдержать паузу связано с устойчивостью в темпе и метре и мышечной памятью.

Тема 5. Скорость и темп: сходство и различие

В музыке слово tempo применяется для обозначения скорости музыкального движения. В системе ритмического воспитания темп обозначает скорость телесного движения и умение воспроизводить, сохранять и менять

эту скорость. Упражнения на переключение из одного темпа в другой, параллельные темпы, постепенно убыстряющиеся и замедляющиеся темпы, на устойчивость в темпе.

Тема 6. Полиритмия

«Полиритмия» – это одновременное звучание и, соответственно, сочетание нескольких самостоятельных ритмических рисунков, построенных в одном метре. Тренировочные задачи над ритмическим рисунком при исполь-

зовании принципа полиритмии значительно усложняются, так как включают очень сложную координацию движений и требуют «виртуозной» ритмической изобретательности.

Тема 7. Временные ритмические приемы

Упражнения на ритмический контрапункт, ритмический канон, а также изучение в движении особых видов временного ритмического деления, например, триоль.

РАЗДЕЛ 4. ЭНЕРГИЯ

Тема 1. Качества движения в зависимости от приложенной энергии. Импульс движения

Изучение движения тела в пространстве с различными качествами энергии (сильной, слабой, нормальной) и в различных скоростях (медленной, средней и быстрой). Индивидуальная энергия и интенсивность существования. Импульс – начало движения.

Тема 2. Затакт

В теме рассматриваются и проводятся параллели между музыкальным термином «затакт» и пластическим термином «отказное движение». Затакт, как начало музыкального произведения или его части со слабой доли, и «отказное», подготовительное движение, со-

вершаемое всегда в направлении, противоположном основному. В групповых упражнениях часто используются мячи.

Тема 3. Акцент

Изучение в музыке и движении метрического акцента. Сильные и слабые доли. Акценты реальные (выделение за счет звука большей громкости) и воображаемые (выделение паузой).

Тема 4. Энергия взаимодействия

В теме представлены упражнения, требующие умения согласовывать движения и действия во времени и пространстве в соответствии с движениями и действиями партнеров. Работа с партнером. Работа в коллективе.

РАЗДЕЛ 5. РИТМИЧЕСКИЕ ДИАЛОГИ И ОРКЕСТРЫ

Тема 1. Импровизационные ритмические диалоги

Парные упражнения данной темы развивают творческое мышление, воображение, способность к активной пристройке, чувство партнера; помогают выявлению индивидуальных качеств партнеров, необходимых при взаимодействии друг с другом.

Тема 2. Самостоятельные работы на заданные ритмические рисунки

Короткие (например, 2 такта в размере 4/4) пластические композиции на двух или

трех человек на заданные педагогом ритмические рисунки. Данная работа способствует верному распределению мышечной энергии и экономичному ее использованию, развивает чувство партнера.

Тема 3. Шумовой оркестр.

В оркестре можно использовать трещотки, бубен, барабанчики, деревянные и металлические ложки, кастаньеты, колокольчики, пластмассовые бутылки, железные баночки от напитков, воздушные шарики и т.д. Интересно создавать звуковые картины на заданную тему.

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ

Занятия ритмикой требуют от участников большого, практически непрерывного внимания в течение занятия. Поэтому мы рекомендуем продолжительность занятий:

1-4 классы – 35-45 минут.

5-8 классы – 45-60 минут.

9-11 классы – сдвоенные уроки – 90 минут.

Занятия ритмикой проводятся в просторном помещении, площадь которого зависит от количества участников: класс, освобожденный от парт и стульев; рекреационная комната; залы – актов, репетиционный или хореографический (в этом случае имеющиеся зеркала лучше закрыть шторами), театральная сцена. Важно учитывать безопасность учебного пространства. Оно должно быть свободно от разных предметов интерьера, мебели (особенно с острыми углами), цветов в горшках, которые могут разбить мячики. Для здоровья и гигиены мы рекомендуем часто проветривать помещение и производить влажную уборку пола.

Для занятий ритмикой учащимся реко-

мендуется переодеваться в удобную спортивную одежду, не сковывающую движения. Возможна договоренность о выборе одежды единого стиля и цвета. Например, черная футболка и спортивные (гимнастические, танцевальные) штаны или лосины тоже черного или другого цвета. Это тоже организует внимание школьников.

Ученики должны знать, что опоздание на занятия неприемлемо. Опоздавший не только сам пропускает начало урока, которое формирует настрой, собирает групповое и индивидуальное внимание, но и отвлекает своим поздним приходом педагога и остальных школьников от начавшейся работы.

Если педагог обладает чувством юмора, его шутки периодически снимают напряжение. Но при этом необходимо продолжать следить за темпо-ритмом занятия и контролировать правильное выполнение упражнения. После урока ритмики, несмотря на ошибки и неудачи в процессе, у ученика должно оставаться **ощущение радости и позитива.**

ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ИГР, УПРАЖНЕНИЙ И ЗАДАНИЙ

Предмет «Ритмика» развивает психофизические качества, которыми человек должен обладать в комплексе. Трудно вычленив одно упражнение, направленное на улучшение какого-то одного качества. В связи с этой спецификой программа курса ритмики предполагает изучение материала не последовательно от темы к теме, а концентрическим способом. На всех этапах обучения нам необходим возврат к уже сделанным упражнениям и продвижение их на следующий, более сложный виток. Происходит как бы движение по спирали. При этом принцип «от простого к сложному» сохраняется, а каждое занятие носит комплексный характер, включая материал всех разделов.

Именно поэтому после названия упражнения мы указываем основные понятия, термины и качества, на которые данное упражнение направлено.

Мы знаем, как дети любого возраста любят повторы, а особенно получившихся моментов. Например, к упражнению «Четыре шага» в его простом варианте, мы возвращаемся при изучении триолей, приступив к Усложнению 3.

В групповых упражнениях результат чаще всего зависит от каждого ученика в отдельности. Если совершаемые ошибки не носят «криминального» характера, т.е. следующий школьник в цепочке исправляет неточность предыдущего, то мы рекомендуем не

прерывать игру. Если же ошибка такова, что подхватить правильное выполнение упражнения невозможно (например, после возникшей долгой паузы), педагог останавливает игру и прорабатывает ошибки. Затем пробуем упражнение повторить.

Упражнения, которые мы предлагаем, подходят для всех возрастов. Некоторые упражнения у младших школьников получаются лучше, чем у старших. Малыши действуют интуитивно, не задумываясь, доверяя себе. Но при этом они

не умеют контролировать процесс. У подростков – более осознанный подход к упражнениям. Это хорошо. Но при включении головы часто одновременно появляются стеснения, сомнения, и, как следствие, – мышечные зажимы. Именно поэтому у каждого из упражнений и игр существуют усложнения по номерам.

Выбирайте упражнения, которые вам больше нравятся. Предлагайте усложнения в зависимости от подготовленности, активности и возраста учащихся.

УПРАЖНЕНИЯ

«КАРУСЕЛЬ»

Внимание, скорость, темп, импульс, чувство ансамбля, чувство партнера, чувство пространства.

Разгон и торможение круга.

Ребята стоят в большом кругу левым плечом в центр. Из полной тишины весь круг ОДНОВРЕМЕННО начинает движение. Один шаг, второй, третий... Шаги ускоряются, превращаясь в бег. Доводим бег до возможной скорости, затем скорость постепенно сбрасываем, переходим на шаг, замедляемся до полной остановки. Точка. Тишина.

Важно:

- 1) сохранять начальную форму круга и дистанции между учениками;
- 2) не надо пытаться идти в ногу: у каждого своя ширина шага (т.е. разный темп ходьбы) при одной общей скорости движения;
- 3) в течение всего упражнения ни от педагога, ни от самих ребят никаких звуковых команд поступать не должно.

Обратите внимание! Лидера в группе нет. Каждый из участников должен все время помнить, что обязан играть две роли одновременно: я – это тот, кто движет круг вперед, и я – это тот, кто подчиняется всем остальным. Для точного выполнения упражнения соединение в себе лидера и подчиненного необходимо. При первых пробах упражнение может зани-

мать 10-15 минут или не получаться вообще. По мере возникновения в группе контакта упражнение сокращается по времени и доходит до 2-3 минут.

Усложнение заключается в возрастании количества участников.

«СМЕНА НАПРАВЛЕНИЯ ДВИЖЕНИЯ»

Внимание, импульс, темп, чувство партнера, чувство ансамбля, направления и уровни пространства.

Ученики разбиваются на группы по 4-6 человек. Внутри каждой группы устанавливаем физический контакт. Педагог задает негромкую пульсацию, которая не подчиняет себе каждое движение, но задает темп существования. Не разговаривая, пытаемся найти общее направление движения.

Направление можно менять, но очень медленно, чтобы избежать борьбы. Направления могут быть: вверх, вниз, вперед, назад, круговое, диагональное или любое другое.

Важно! Следим за тем, чтобы направление не менялось до того, как оно не будет полностью и ясно установлено.

Обратите внимание! Упражнение развивает чувствительность к изменениям направления движения в группе. Поэтому здесь

не должно быть лидера, не назначенного ни вербально, ни указом педагога. Если кто-то из ребят постоянно доминирует, перемешайте группы так, чтобы этого не случилось.

Усложнение 1. Когда в группе найдено некое взаимопонимание, попробуйте в процессе упражнения менять темп движения в зависимости от частоты задаваемой педагогом пульсации.

Усложнение 2. Попробуйте выполнить это упражнение без физического контакта.

«ФИГУРЫ, БУКВЫ, ЦИФРЫ»

Внимание, чувство времени, чувство пространства, чувство партнера, чувство ансамбля.

Ученики равномерно распределяются по площадке. Педагог называет геометрическую фигуру, цифру или букву, и – время, за которое ребята из исходного положения перемещаются в мизансцену, заданную педагогом. Например, педагог говорит: «Ромб – 8 секунд» и вслух отсчитывает время.

Важно:

1) мы должны молча, внимательно и аккуратно РАСПРЕДЕЛИТЬСЯ во времени и в пространстве;

2) движение необходимо начать в первую секунду и закончить перемещение не раньше, чем на последнюю секунду заданного времени.

Усложнение. После затакта педагог озвучивает только первую и последнюю секунду заданного времени.

«ЧЕТЫРЕ ХЛОПКА»

Внимание, пульсация, темп, быстрота реакции, чувство пространства.

Группа школьников хаотично движется по залу. На один хлопок педагога – остановиться; на два хлопка – прыгнуть вперед и продолжать идти вперед; на три хлопка – прыгнуть назад и продолжать идти спиной вперед; на четыре хлопка – лечь, встать и

продолжить путь.

Усложнение 1. Упражнение выполняется под заданную пульсацию.

Усложнение 2. Постепенно ускорять и замедлять частоту пульсации.

Важно: следить за постоянным равномерным распределением в пространстве.

«ЧЕТЫРЕ ШАГА»

Внимание, пульсация, сильная доля, чувство партнера, чувство ансамбля, чувство пространства, координация, рече-двигательная координация.

Группа учеников, разместившись равномерно по пространству зала, начинает хаотичное движение, шагами поддерживая заданную метрономом пульсацию и равноудаленность друг от друга.

Затем по команде педагога группа добавляет хлопок на каждый первый шаг из четырех, превратив таким образом пульсацию в размер 4/4. Не забывайте видеть пространство и встречающихся вам партнеров.

Усложнение 1. В каждый первый шаг с хлопком входим с поворотом на одной ноге на 90 градусов влево или вправо и продолжаем движение вперед на оставшиеся 3 шага.

Усложнение 2. По сигналу педагога поворот на 90 градусов делаем на второй шаг. Затем на третий. Затем на четвертый. Хлопок звучит по-прежнему на первом шаге.

Усложнение 3. Тренируем координацию вариативностью хлопков:

Первый вариант: добавим затактовый хлопок, т.е. теперь хлопки звучат и на «и», и на «раз».

Второй вариант: добавим половинную триоль, начинающуюся на первый шаг.

Третий вариант: к звучащей хлопками триоли прибавляем хлопки на восьмые доли после третьего и четвертого шага.

Усложнение 4. Команда педагога на повороты звучит вразброс: «На четвертый!», «На первый!», «На третий!», «На второй!» и т.д.

Усложнение 5. Попробуйте во время

упражнения и выполнения команд педагога на повороты почитать вслух стихи – ритмическими акцентами совпадающие с пульсацией и не совпадающие.

«БЕГ В ДИАГОНАЛЯХ КВАДРАТА»

Внимание, пульсация, чувство партнера, чувство ансамбля, чувство пространства, координация, импульс, метр, размер, затакт, ритмический рисунок, сильная и слабая доля, канон.

Ученики, разделившись на четыре равные группы, становятся в углы воображаемого квадрата на его диагонали лицом к центру, в затылок друг другу. Стартуя по очереди против часовой стрелки (т.е. после левого партнера), делая первый шаг на каждую первую долю такта размером в $4/4$, ребята легким бегом перемещаются по прямой в противоположный угол, огибая стоящих там справа и становясь в «хвост». Пульсацию бега задает первый человек, бегущие дальше ее поддерживают.

Обратите внимание! Это касается самого упражнения и всех его усложнений. Миновав центр квадрата, необходимо продолжать на бегу слушать пространство, оставшееся у нас за спиной. Внимание в отсутствие зрительного ряда обостряется.

Усложнение 1. Первый беговой шаг выполняется на первую долю такта в размере $3/4$, затем $2/4$. Позднее можно попробовать стартовать на каждую долю пульсации.

Усложнение 2. Ученик, стоящий первым в противоположном углу от бегущего, акцентирует его первый шаг хлопком.

Усложнение 3. Внимание резко возрастает, если упражнение выполняется восьмью ребятами (т.е. по два человека в каждом углу квадрата).

Усложнение 4. Бегущий произносит свое полное имя (Алла, Александр) так, чтобы ударение в нем совпало с первым беговым шагом. В варианте: бегущий произносит имя партнера напротив.

Усложнение 5. Если группа большая и

пространство позволяет, можно работать не в квадрате, а в шестиугольнике.

«ХЛОПОК ПО КРУГУ И ЧЕРЕЗ ЦЕНТР»

Пульсация, общение в ритме, внимание, чувство партнера, темп, отказное движение.

Ученики стоят лицом в круг в метре друг от друга. Педагог задает равномерную пульсацию, в которой от одного к другому по кругу передается хлопок. Вначале работать можно с метрономом.

Важно:

1) следить за тем, чтобы в посыле хлопка обязательно было задействовано все тело – от одного импульса, в одном направлении – к партнеру.

2) сохранять равномерность пульсации, работать движениями большой амплитуды с соответствующей амплитудой отказного движения (замаха).

Усложнение 1. Постепенно увеличивать и уменьшать темп передачи хлопка.

Усложнение 2. Неожиданно менять направление посылы хлопка по кругу направо и налево. Затем прибавить Усложнение 1.

Усложнение 3. Хлопок передается любым импровизированным движением: с поворотом на 360° , наклоном, с махом ногой, прыжком и т.д. Затем прибавить Усложнение 1.

Усложнение 4. В противоположную от хлопка сторону «запускается» «топ» ногой. Звук от хлопка и ноги совпадают. Затем прибавить **Усложнение 1.**

Усложнение 5. Хлопок посылается через центр любому из участников упражнения.

«БЕСЕДЫ В КРУГУ»

Общение в ритме, внимание, скорость, чувство партнера, чувство ансамбля, ритмический рисунок, отказное движение.

Педагог с учениками образуют большой круг. После усвоения предложенного педагогом ритмического рисунка, передаем его хлоп-

ками по кругу так, чтобы на каждого человека приходилась лишь одна доля из заданного рисунка.

Усложнение 1. Пересылаем доли ритмического рисунка не по кругу, а любому человеку из круга.

Усложнение 2. Одну из долей рисунка педагог заменяет движением со звуком от ног: прыжком вверх, пируэтом, туром в воздухе и т.д. Следующую долю хлопком передает дальше этот же человек.

Усложнение 3. Одну из долей рисунка ученик сам заменяет каждый раз новым импровизированным движением.

Усложнение 4. Постепенно увеличивать и уменьшать скорость передачи ритмического рисунка.

«НЕПРОСТЫЕ НОЖКИ»

Внимание, ритмический рисунок, чувство партнера.

Ученики с педагогом стоят в небольшом кругу лицом в центр. Разучиваем любой короткий ритмический рисунок из трех долей, например: восьмая с точкой, шестнадцатая, четверть.

Затем «перекладываем» его в ноги, т.е. выполняем, начиная с педагога, против часовой стрелки, мягкий «топ» каждой ногой, стоящей в кругу ПО ОЧЕРЕДИ. Одна доля рисунка – одна нога.

Усложнение 1. Каждый следующий рисунок начинает та же нога, которая его закончила.

Усложнение 2. Каждый следующий рисунок начинает предпоследняя нога.

Усложнение 3. Вторая доля рисунка заменяется хлопком.

Обратите внимание!

1) Сам рисунок, вне зависимости от усложнений, всегда идет по кругу в изначально заданном направлении.

2) Педагог начинает все варианты этого упражнения сначала с левой ноги, а следующий круг – с правой.

«СТОП-КАДР»

Внимание, пульсация, акцент, импульс, инерция тела, амплитуда движений, уровни и направления в пространстве, координация, ощущение тела в пространстве, энергия, поза.

По расположению в пространстве – лучше большой круг лицом в центр. Педагог предлагает выучить следующую схему хлопками:

ХООО / ОХОО / ООХО / ОООХ

ХХОО / ООХХ / ОХХО / ХООХ

Здесь «Х» означает хлопок, «О» – паузу. Считаем вслух: раз – хлопок, два – пауза, три – пауза, четыре – пауза и т.д.

Усложнение 1. Хлопки заменить шагами и задать точный отрезок пути, который должен быть преодолен за данное количество шагов (12). Например, мы идем первую часть схемы (т.е. 6 шагов) вперед к центру, вторую – возвращаемся обратно спиной вперед на свои места. Последний шаг – приставной: мы закончили схему, а значит, поставили пластическую точку.

Обратите внимание! Если мы делаем первый шаг вперед с правой ноги, то смена направления в обратную сторону (оставшиеся шесть шагов) начинается тоже с правой ноги.

Важно! Педагог должен следить за правильным переносом веса тела на опорную ногу после каждого шага и добиваться плавности и непрерывности движения в течение всей схемы.

Усложнение 2. Распределившись равномерно по пространству, на звучащие доли вместо хлопков (или шагов) меняем беззвучно положение тела в пространстве (пока не сходя с места). Педагог при этом сам озвучивает основные доли схемы хлопками, а паузы – ногой.

Важно:

1) точно фиксировать каждую позу, ощущая ее форму в пространстве;

2) вовремя начинать движение и быстро гасить инерцию тела при остановке;

3) чем большую амплитуду движения используют ученики, тем сложнее становится упражнение;

4) необходимо работать на разных уров-

нях пространства и в различных направлениях.

Усложнение 3. Педагог любым звуком задает лишь пульсацию, а ребята, пытаясь ее сохранить, сами меняют положение тела в пространстве по заданной схеме.

Усложнение 4. Упражнение выполняется в тишине, после затакта педагога.

Усложнение 5. Поменять в заданной схеме хлопки на паузы, а паузы – на хлопки; затем пробуем **Усложнение 4.**

Усложнение 6. Распределившись равномерно по пространству, делаем в любом направлении шаги по начальной схеме и хлопки – на паузы, потом – наоборот.

Важно! Следить за равноудаленностью друг от друга, а также за тем, чтобы хлопки не накладывались на шаги. Все должно звучать отдельно.

Усложнение 7. Движение ногами может быть разное: повороты, прыжки, бег, – при сохраняемой пульсации.

Важно!

1) все время менять направление и амплитуду движений в ногах;

2) по-прежнему сохранять в динамике равные расстояния между членами группы в пространстве.

«Я ТАНЦУЮ ЗВУК НОГАМИ»

Ритмический рисунок, чувство пространства, динамика звука, характер звука.

Ученики распределяются равномерно по площадке. Педагог на кубе отбивает различные ритмические рисунки размером в 2/4, между которыми делает такой же длины паузы. Дети в оставляемые педагогом паузы воспроизводят ногами эти ритмические рисунки, свободно перемещаясь по площадке и максимально точно передавая характер и динамику звуков.

Важно! Следить за тем, чтобы ребята не топали, а работали как можно мягче.

Усложнение 1. Удлиняем рисунки до размера 4/4 (возможны более сложные размеры).

Усложнение 2. Воспроизведение усложняется, если в предлагаемых педагогом ритми-

ческих рисунках присутствуют и мелкие длительности, и большие паузы.

Усложнение 3. В процессе упражнения ребята внимательно следят за размещением всей группы в пространстве, стараясь постоянно сохранять равноудаленность друг от друга и от стен аудитории.

«Я РИСУЮ ЗВУК»

Ритмический рисунок, вертикаль в пространстве, динамика звука, характер звука, координация.

Ученики распределяются равномерно по площадке. Педагог на кубе отбивает различные ритмические рисунки размером в 2/4, между которыми делает такой же длины паузы.

В эти паузы на огромном (чтобы было задействовано все тело!) воображаемом холсте ребята рукой «рисуют» предложенные педагогом ритмические рисунки «красками».

Усложнение 1. Рисовать можно не только одной рукой, но и двумя одновременно, а также разными частями тела (локтями, коленками, ступнями, носом, ухом и т.д.).

Усложнение 2. Стараться соблюдать вертикальность холста.

Усложнение 3. Удлиняем рисунки до размера 4/4 (возможны более сложные размеры).

Обратите внимание! Интенсивность «мазков», «штрихов», «линий» и «точек», которые ребята «наносят» на холст, должна соответствовать характеру и динамике издаваемых педагогом звуков ритмического рисунка.

«МОЕ ТЕЛО – ЗВУК»

Ритмический рисунок, координация, динамика звука, характер звука, интенсивность существования.

Ученики распределяются равномерно по площадке. Педагог на кубе отбивает различные ритмические рисунки в размере 2/4, между которыми делает такой же длины паузы.

В паузы ребята, не сходя с места, беззвучно воспроизводят рисунок одной частью тела,

например, кистью руки. Потом двумя кистями симметрично.

Примечание: в трех первых Усложнениях рекомендуется повторять даже простые ритмические рисунки по несколько раз.

Усложнение 1. Добавляем другие части руки: палец, плечо, локоть. Работаем одной рукой, потом двумя руками – симметрично.

Усложнение 2. Продолжаем движение руками: по-прежнему одновременно, но теперь НЕ СИММЕТРИЧНО.

Усложнение 3. Воспроизводим доли рисунка разными частями тела в заданной педагогом последовательности. Например: ноги, руки, голова. Или: бедра, голова, плечи.

Усложнение 4. В воспроизведении рисунков участвует все тело.

Усложнение 5. Удлиняем рисунки до размера 4/4 (возможны более сложные размеры).

Обратите внимание! Необходимо следить за тем, чтобы рисунок не «размазывался», чтобы ученик хорошо ощущал начало и конец каждого движения, составляющего данный ритмический рисунок.

«ТРИ ЦИФРЫ»

Внимание, пульсация, память тела, пластическая фантазия.

Школьники стоят парами лицом друг к другу.

Сначала они просто ровно считают до трех по очереди несколько раз вслух: ученик А говорит «Раз», Б – «Два», А – «Три», Б – «Раз», А – «Два», Б – «Три».

Затем вместо произнесения «Раз» А делает импровизационное движение, которым далее заменяет все время цифру «один». Таким образом, получается следующая последовательность: А выполняет движение, Б говорит: «Два», А – «Три», Б повторяет движение, изобретенное учеником А, А говорит: «Два», Б – «Три» и т.д.

Таким же образом далее движение заменяет цифру «Два». И наконец, заменяется и

цифра «Три». Теперь упражнение состоит не из цифр, а из движений.

Усложнение 1. К придумываемым движениям добавлять любой звук.

Усложнение 2. Удлиняем цепочку, начав не с трех цифр, а с 5, 7, 9 и т.д. Можно также добавлять по две цифры в уже имеющуюся цепочку движений. Четные числа здесь не работают, т.к. вместо копирования движения и звука партнера, ребята в этом случае будут повторять сами себя.

Усложнение 3. Три школьника в кругу. Работают по той же схеме, только считая до 4, 7, 10 и т.д.

Важно:

- 1) движение и звук необходимо воспроизводить максимально точно и аккуратно;
- 2) поддерживать изначально взятую цифрами пульсацию.

Обратите внимание! Если не заниматься «утренней гимнастикой», а каждое свое новое движение рождать как ответное действие на действие партнера, может получиться некий этюд, история.

«ПЯТОЧКИ»

Общение в ритме, пульсация, ритмический рисунок, координация.

В усложнениях: импровизация, чувство ансамбля, чувство партнера.

Ученики равномерно распределяются по всей площадке перед педагогом. Педагог показывает и объясняет движение нижней части тела, – оно будет основным при всех вариантах дальнейшей работы.

Ноги – на ширине бедер. На «и» – согнуть колени, перенести вес тела на низкие полупальцы и, не останавливаясь, выпрямляя колени и уходя чуть вверх, на «раз» опустить пятки на пол – пластический акцент. Движение проживается как круглое: вниз, вперед и через верх в исходной положение.

Таким образом, вся группа вместе с педагогом ногами держит пульсацию.

Условно назовем звуки от пяток четвертями.

Когда это движение усвоится и станет удобным и легким, педагог «накладывает» на него хлопками одноклапываемый ритмический рисунок в размере 2/4. Следующий такт – вся группа одновременно этот рисунок повторяет. И так по очереди.

Усложнение 1. Удлиняем рисунки до размера 4/4.

Усложнение 2. Воспроизводим ритмические рисунки, предлагаемые педагогом, по одному.

Усложнение 3. У педагога в руках один и тот же ритмический рисунок, на который ребята индивидуально отвечают импровизацией.

Усложнение 4. Ученики отвечают педагогу импровизацией по два человека одновременно.

Усложнение 5. Ученики отвечают педагогу групповой импровизацией.

«ОДНА ПУЛЬСАЦИЯ НА ВСЕХ»

Пульсация, внимание, ритмический рисунок, ритмическая и пластическая фантазия, чувство пространства, темп, пауза, быстрота реакции, устойчивость, равновесие, уровни в пространстве.

Педагогом устанавливается пульсация. Ребята перемещаются в ней по залу различными движениями в импровизированных ритмических рисунках.

Усложнение 1. Повторяем каждый найденный ритмический рисунок по 4 раза подряд, но разными движениями.

Усложнение 2. Педагог постепенно ускоряет и замедляет частоту пульсации.

Усложнение 3. «Внезапная остановка».

Двигаемся импровизированными ритмическими рисунками НА ОДНОМ МЕСТЕ, используя как можно больше пространства. Как только педагог хлопает или издает любой другой резкий звук, замираем.

Усложнение 4. Далее: педагог не меняет частоту пульсации, а ученики движутся в 2-4 раза быстрее. Сосредотачивайтесь на оста-

новках так, чтобы они проходили без шатаний. Ищите равновесие.

Усложнение 5. Через какое-то время начните двигаться по залу, используя различные уровни пространства (работайте на полупальцах, максимально близко к полу и т.д.)

Усложнение 6. Попробуйте для остановки использовать зрительный сигнал вместо звукового.

«ОДИН РИСУНОК НА ВСЕХ»

Ритмический рисунок, пластическая фантазия, чувство пространства.

В усложнениях: чувство партнера, темп, уровни пространства.

Педагогом задается один на всех ритмический рисунок. Группа поддерживает его с помощью различных движений: шаги, прыжки, удары, вращения. Главное – найти как можно больше разных движений в заданном ритмическом рисунке.

Усложнение 1. Не прерывая звучания и движения, педагог постепенно меняет темп.

Усложнение 2. Попробуйте работать близко друг к другу, с физическим контактом и без, молча и со звуком.

Усложнение 3. Используйте различные уровни пространства: сидя, лежа, бегом и в прыжках. Интересно, когда уровни меняются в одном ритмическом рисунке.

«ДВИЖЕНИЕ – СТАТИКА – ДВИЖЕНИЕ»

Пауза, статика, идеомоторика, ритмический рисунок, внимание, пластическая фантазия.

Педагог задает группе школьников ритмический рисунок. Первый раз – прослушать, II раз – симпровизировать этот рисунок в движении, III раз – остановиться и проделать его мысленно, IV – повторить предыдущую импровизацию.

Усложнение 1. Увеличиваем длину ритмического рисунка и усложняем его.

Усложнение 2. Увеличиваем на несколько повторов время статики, когда вы воспроизводите мысленно придуманный только что пластический рисунок.

«СОЛИСТ И КОРДЕБАЛЕТ»

Пластическое воображение, чувство пространства, симметрия пространства, ритмический рисунок, мышечная память, быстрота реакции.

Дети располагаются равномерно по площадке. Педагог хлопками предлагает ритмический рисунок, который один раз прослушивается и три раза повторяется учениками для запоминания. Далее, без паузы, рисунок переносится в ноги, т.е. свободно перемещаясь по залу ребята воспроизводят предложенный ритмический рисунок любыми движениями так, чтобы звук шел от ног.

Усложнение 1. К этим звукам можно добавить любые другие, но – совпадающие с ногами – так, чтобы заданный ритмический рисунок не изменился. За короткое время (3-5 минут) на этот ритмический рисунок ребята придумывают фиксированный пластический. Затем один из учеников выходит вперед, становится спиной к группе и четыре раза подряд исполняет только что созданное им «произведение». Остальные повторяют эти движения ОДНОВРЕМЕННО с ним, «считывают с листа».

Усложнение 2. Работающий впереди располагает свои четыре повтора пластического рисунка симметрично в пространстве. Например, два раза с одной ноги, два – с другой; или «крестом», или «ромбом», или вперед-назад, и т.п.

Усложнение 3. Для продвинутой группы учеников. После быстрого заучивания предложенного ритмического рисунка ребятам не дается времени на придумывание пластического рисунка. Выйдя вперед и встав спиной к группе, ученик сразу импровизирует движения, на ходу запоминает их и повторяет еще три раза, располагая симметрично в заданном пространстве.

Усложнение 4. Пространство, на котором работает солирующий, можно ограничить и придать ему любую форму: квадрат, прямоугольник, круг и т.п.

Важно! Повторяя пластический рисунок за солирующим, группа за его спиной пытается «снять» его движения сразу, с самого первого импульса, пусть даже ошибаясь, но не раздумывая.

«ПОСИДЕЛКИ»

Внимание, ритмический рисунок, ритмическая фантазия, чувство партнера.

Группа сидит в кругу на полу. Кто-то начинает отбивать ритмический рисунок любыми возможными в этом положении движениями со звуком. Этот рисунок идет направо, захватывая по очереди всех в кругу.

Левый партнер задавшего рисунок начинает другой ритм, который движется в обратном направлении. Все участники работают без остановок заданный ритм, пока его не заменит другой, пришедший справа или слева.

Усложнение 1. Менять ритмический рисунок может любой участник игры.

Усложнение 2. То же, но – стоя в кругу, работаем всем телом.

«ТЕЛОХРАНИТЕЛИ ВОЖДЯ»

Внимание, быстрота реакции, темп, ритмическая и пластическая фантазия, чувство партнера, чувство ансамбля, координация, уровни в пространстве.

Из группы учеников выбирается 5 человек. Вождь в центре, с одним телохранителем лицом к нему впереди, одним – сзади, и двумя – сбоку, смотрящим в том же направлении, что и вождь.

Педагог задает пульсацию. Вождь выполняет ритмическое движение со звуком, охрана повторяет его (стоящий к вождю лицом работает зеркально, остальные – так же, как вождь). Вождь движется по залу со своим эскортом, совершая повороты на 90 и 180 градусов по

своему усмотрению так, что один из четырех телохранителей становится зеркалом.

Время от времени педагог назначает нового вождя.

Усложнение 1. Вождь использует различные уровни пространства.

Усложнение 2. В заданной пульсации вождь замедляет или ускоряет свои ритмические рисунки в 2 раза.

«ИГРА С ПАУЗАМИ»

Ритмическая фантазия, ритмический рисунок, пауза.

Педагог предлагает ребятам последовательность из нескольких простых звучащих движений: различные шаги, прыжочки, хлопки, удары ладонками по себе и полу, голосовые звуки. Не меняя очередности заданных педагогом движений, а лишь увеличивая или уменьшая паузы между ними, каждому ученику необходимо придумать несколько вариантов своих ритмических рисунков.

Усложнение. Педагог увеличивает количество движений в последовательности и усложняет движения.

«БУДУЩАЯ РИТМИЧЕСКАЯ КОМПОЗИЦИЯ»

Ритмическая фантазия, ритмический рисунок.

В усложнениях: *пластическая фантазия, чувство пространства, чувство партнера, линии и уровни в пространстве, чувство ансамбля, пластический и ритмический каноны.*

Под диктовку педагога ученики выполняют следующую последовательность движений: из исходной точки – шаг правой ногой вперед, хлопок, второй шаг левой вперед, два хлопка, третий шаг правой ногой вперед, три хлопка. Затем зеркально обратно, т.е. шаг левой ногой назад, три хлопка, второй шаг правой ногой назад, два хлопка, третий шаг приставной левой ногой – в исходной точке, один хлопок.

Меняя временные расстояния между

звуками от ног и хлопков последовательности, придумать различные ритмические рисунки.

Усложнение 1. Простые шаги заменить любимыми другими вариантами перемещений (прыжочками, поворотами, скрестными шагами, выпадами и т.д.), сохранив количество звуков от ног и возвращение в конце рисунка в исходную точку пространства.

Усложнение 2. К движению из исходной точки вперед и обратно прибавить перемещения в других направлениях (назад, в стороны, в диагонали и – обратно).

Усложнение 3. Поменять функции рук и ног: хлопок, один шаг, хлопок, два шага, хлопок, три шага, и – зеркально обратно.

Усложнение 4. Из придуманных учениками ритмических и пластических рисунков выбирается – педагогом или сообща – один для всей группы. Под руководством педагога на отобранный ритмический рисунок ребятами ищутся интересно и чисто звучащие каноны.

Обратите внимание! Из данного упражнения впоследствии можно построить ритмическую композицию, разделив учеников на группы и использовав найденные каноны.

«НАЛОЖЕНИЕ»

Полиритмия, внимание, ритмический рисунок, чувство пространства, пластическая фантазия.

Педагог хлопает короткий ритмический рисунок 4 раза подряд. Следующие 4 раза ученики выполняют его пластической импровизацией, а одновременно с этим педагог хлопает другой ритмический рисунок.

Воплощая в движение первый рисунок, ребята прислушиваются ко второму, затем пластически его осуществляют и т.д.

Обратите внимание! Группа может работать со звуком и без. В том случае, если группа воспроизводит рисунок телом со звуком, сложность заключается в том, чтобы сквозь шум точно вычленить и понять следующий рисунок педагога. Если же группа работает в тишине, то сложно, направив внимание на но-

вый рисунок педагога, точно удержать пластически тот, который вы в это время воплощаете.

Усложнение. Задача пластической импровизации усложнится и внимание, безусловно, возрастет, если не повторять ритмический рисунок 4 раза подряд, а менять его каждый такт.

«ДИРИЖЕР И ОРКЕСТР»

Полиритмия, внимание, ритмический рисунок, чувство партнера, чувство ансамбля, пластическая и ритмическая фантазия.

Ученики разбиваются на пары и придумывают вдвоем шумовой ритмический рисунок, используя хлопки, щелчки, удары ногой в пол, рукой по себе и т.д. Можно подключать голос.

Пары формируют полукруг. Дирижер по очереди прослушивает пары. Затем дирижер просит пары жестом или дирижерской палочкой воспроизвести свои ритмические рисунки не по очереди, а по своему выбору. Остальные в это время молчат. Таким образом, дирижер, кого-то останавливая, а кого-то «запуская», может «сочинить» (скомбинировать) из этих звуков и шумов свою собственную пьесу.

Усложнение 1. Работать можно по одной паре выборочно, а также одновременно по две, три и т.д. пары. Заканчивайте упражнение одновременным звучанием целого оркестра.

Усложнение 2. Сначала в роли дирижера работает педагог, а затем каждый из группы должен побывать на месте дирижера.

«ДВЕ ПАЛКИ»

Внимание, скорость, темп, чувство времени и пространства.

Два ученика стоят лицом друг к другу, держа две гимнастические палки как носилки, затем разводят прямые руки в стороны.

Далее совершается движение маятника: одна палка поднимается, другая одновременно идет вниз.

Остальные наблюдают за ними с некоторого расстояния, а затем приближаются по

одному, двигаясь с той скоростью, которая позволит им проходить сквозь ворота, образованные двумя палками, не прикасаясь к ним и не меняя их ритма. Каждый подходит в тот момент, когда ближайшая к нему палка наверху, проходит в середину и выходит, не останавливаясь, когда поднимается вторая палка (первая в это время – внизу).

Важно! На протяжении всего отрезка пути сохранять одну и ту же скорость.

«ВООБРАЖАЕМЫЙ МЯЧ»

Внимание, память тела, чувство партнера, чувство пространства, ритмическая и пластическая фантазия.

У каждого ученика – воображаемый мяч: попрыгунчик, футбольный, баскетбольный, теннисный или надувной.

Нужно точно представить себе, из какого материала он сделан и поиграть с ним в повторяющемся ритме так, чтобы все тело включилось в эту игру, а голос воспроизводил бы ритмические звуки, характерные именно для данного вида мяча. Ребятам дается пара минут для установления регулярно повторяющегося ритмического действия и звука, который ищется в процессе передвижения по залу.

После слов педагога: «Приготовьтесь» каждый из участников находит себе партнера, и они вдвоем продолжают играть со своими мячами, только развернувшись друг к другу лицом и внимательно наблюдая за малейшими деталями мяча партнера, его действиями и звуками. Через несколько мгновений одновременной игры и наблюдения, педагог говорит: «Поменяйтесь мячами». Ребята обмениваются воображаемыми мячами и соответствующими движениями, звуками и ритмами.

Через некоторое время педагог вновь проносит: «Приготовьтесь», и игроки ищут себе нового партнера, а затем звучит команда: «Поменяйтесь мячами». Так происходит и третий раз.

Наконец, педагог говорит: «Вернитесь к вашим собственным мячам», и с этого момента ребята, продолжая работать с последним

взятым мячом, стараются найти свой, с которого они начинали. Как только они его нашли, они подходят к обладателю этого мяча и говорят: «Это мой мяч – ты вылетаешь!». Человек отходит в сторону и, если он к тому времени еще не нашел свой мяч, он пытается его отыскать, стоя в стороне, – и если он увидел его, то подходит к его обладателю и произносит ту же фразу. Игра продолжается до тех пор, пока каждый из участников не найдет свой мяч – что случается редко!

Обратите внимание! Если все же в конце игры остаются люди, не нашедшие свой мяч, можно, спрашивая кто с кем менялся, попытаться восстановить пути, по которым прошли ваши мячи. На самом деле, отыскать таким способом ваш мяч тоже практически невозможно, но зато вы проследите за интересными изменениями действий и звуков, если попросите игроков показать, как они работали с тем или иным мячом; могут выявиться различные варианты одного и того же мяча.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

«Движение становится искусством благодаря ритму».

Карл Шторк

МЛАДШИЙ (1-4 КЛАССЫ) И СРЕДНИЙ (5-6 КЛАССЫ) ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ

В этом разделе представлены методические советы И.В. Табацкой, стажера кафедры пластической выразительности Театрального института имени Бориса Щукина.

Музыкально-ритмическое воспитание маленького актера имеет определенную специфику, отличающуюся от применения метода в системе музыкального образования, для которого, собственно, и была создана Эмилем Жаком-Далькрозом. Поэтому содержание некоторых классических разделов ритмики требуют пересмотра и определенной адаптации. Учащиеся школьного возраста, независимо от имеющегося опыта занятий в музыкальной школе, должны уметь согласовывать свои движения, а как результат, – и действия, – с музыкой, звучащей на сцене в спектакле.

Для этого надо:

- уметь внимательно слушать музыку;
- осознанно воспринимать музыкальное произведение;
- ориентироваться в музыкальном пространстве (следить за музыкальным развитием);
- знать элементарные музыкально-

теоретические понятия и средства музыкальной выразительности.

Важным и серьезным для занятий представляется **вопрос выбора музыкальных произведений**. Подходящих жанров и жанровых разновидностей много: танцы – старинные, народные, бальные, современные; песни – детские, народные, эстрадные; марши – детские, сказочные, спортивные, военные и т.д.; некоторые жанры классической музыки – симфония, увертюра, опера, балет, мюзикл и др.

Известно, что Жак-Далькроз, будучи одаренным композитором, часто использовал на уроке собственные импровизации на проработку той или иной конкретной музыкальной или ритмической задачи, не забывая при этом и произведения композиторов-классиков.

В настоящее время на уроках ритмики рекомендуется использовать **высокохудожественный музыкальный материал**. В первую очередь, это произведения великих отечественных и зарубежных композиторов. Ребятам необходимо знакомить с творчеством как старых мастеров, так и современных авторов. Благоприятным для работы является материал из области народного творчества. Для учащихся

ся (особенно младшего школьного возраста) естественным будет обращение к музыке и песням из любимых мультипликационных и художественных фильмов для детей.

Учебный репертуар должен быть разнообразным, содержать музыкальные примеры разных стилей, жанров, национальных культур. Воспроизведение музыки возможно посредством имеющихся аудиоустройств. Приветствуется живое исполнение, например, на фортепиано самим преподавателем, если тот имеет соответствующее образование, или концертмейстером.

В музыкально-ритмическом воспитании детей нам представляется важным выделить три основных раздела:

1. Характер музыки и средства музыкальной выразительности

Определить **характер** музыкального произведения или почувствовать и рассказать о нем сможет любой школьник. Он легко поделится своими впечатлениями, подберет нужные слова, опишет воображаемую картину или сцену. Здесь важно поддержать его и подвести остальных к активному обсуждению услышанного произведения.

Средствами музыкальной выразительности являются мелодия, гармония, темп, динамические оттенки, штрихи (*staccato*, *legato*), тембр, акцент.

В работе над музыкальным **темпом** важно слышать и различать с какой скоростью звучит тот или иной музыкальный пример. Не лишним будет и знакомство с некоторыми обозначениями темпов на русском и итальянском языках (*Andante* – медленно, *Moderato* – умеренно, *Allegro* – быстро, и др.)

Без **динамики** (от греч. – **сила**) музыка теряет свою выразительность. Знание основных динамических оттенков (*pp*, *mp*, *p*, *f*, *mf*, *ff*, *sf*) и несложных приемов динамического развития, т.е. смены громкости звука (усиление – крещендо, ослабление звучания – диминуэндо) обогатит рабочий процесс, сделает интереснее разучивание и выполнение ритмиче-

ских упражнений.

В результате анализа названных элементов у учащихся формируется более осознанное восприятие музыки, понимание ее содержания и, как следствие, происходит выбор правильных, естественных движений для ее пластического воплощения.

В качестве двигательной основы в упражнениях этого раздела лучше всего использовать локомоторные движения: ходьба, бег, прыжки, подскоки и др.)

2. Музыкальная форма

Знакомясь на ритмике со строением музыкального произведения, школьники должны на слух, а затем в движении отмечать начало и окончание музыкального примера, а также границы более мелких частей внутри композиции (части, предложения, фразы, мотива). Приготовиться, вовремя вступить и в конце остановиться вместе с музыкой, согласовать с фразировкой смену направления и виды движения – непростая задача даже для взрослого человека. Справиться с ней школьникам помогут представления о простой двухчастной, простой трехчастной формах, репризой, куплетами с припевом (в куплетной форме), повторами, вариациями (повторение с изменениями).

3. Метроритм

Большое значение в данном разделе имеет теоретическая составляющая: пульс, доля, метр, ритм, размер (2/4, 3/4, 4/4 – в определении размера можно использовать слова: двухдольный, трехдольный, четырехдольный), такт, затакт, длительности нот. Умение прочесть несложный ритмический рисунок придаст занятиям более качественный, профессиональный уровень и ускорит выучивание и закрепление ритмических упражнений.

Практическое освоение метро-ритмического раздела начинается с работы над развитием «внутреннего метронома» – **пульса**. Стабильное чувство равномерной пульсации, способность удерживать и контролировать пульс в движении – залог ритмически точно

выполненных движений. В упражнениях на решение данной задачи предлагается, в соответствии со звучащим музыкальным фрагментом, услышать, определить пульс и затем его прохлопать, пройти, изменяя направление и виды шага, промаршировать.

В свою очередь, удар пульса отмеряет начало **доли** (единица измерения музыкального времени), а функциональное разделение долей на сильные и слабые и дальнейшее их соотношение объясняют образование **размеров, тактов**. Здесь особое внимание уделяется проработке восприятия именно **сильной доли**. Например, в этот момент может быть выполнен бросок мяча, передача какого-либо предмета или исполнено точное движение (прыжок, наклон, поворот и т.д.). В целом, необходим навык счета всех долей такта и их проработка в движении.

Следующий важный этап – знакомство с длительностями и состоящими из них ритми-

ческими рисунками. В теории и практике эту тему следует развивать последовательно, двигаясь от простого к сложному.

Ритмика – необычайно информативный предмет, поэтому объем и качество учебной информации зависит от возраста, уровня подготовленности обучающихся, а также стремлений преподавателя придать занятиям не только развивающий, творческий, но и познавательный характер.

Упражнения для данных возрастных групп школьников подробно описаны в большом количестве популярных методических пособий, список которых представлен в разделе «Литература»: **Музыкально-ритмическое воспитание детей младшего и среднего школьного возраста**.

Помочь с элементарной теорией музыки сможет находящийся там же список **Пособий по музыкальной грамоте**; многое по этой теме можно найти в интернете.

СРЕДНИЙ (7-9 КЛАССЫ) И СТАРШИЙ (10-11 КЛАССЫ) ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ

Все, что касается раздела «Метроритм» из рекомендаций И.В. Табацкой для детей с 1-го по 6-й классы, используется и в классах с 7-го по 11-й.

Если в младшем возрасте предпочтительнее занятия с использованием музыки и акцентом на групповые и индивидуальные (с педагогом) упражнения, то в среднем и старшем возрасте можно работать без музыкального сопровождения и делить ребят на более мелкие группы и пары. Подросткам ценнее периодически (это указано в наших упражнениях)

включать метроном, что способствует развитию внутренней пульсации и разнообразию внешних проявлений.

Часто ритмические игры так захватывают старших учеников, что они начинают сами придумывать варианты упражнений. Такие проявления школьников – счастье! В задачу учителя входит внимательно прислушиваться к предложениям ребят и пробовать их реализовывать, если они приближают нас к финальной цели игры.

КРАТКИЙ СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ

Из книги Е.Ю. Дружниковой «Ритм. Словарь (для актеров, режиссеров, студентов и педагогов театральных вузов)»

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ:

Активность	Идеомоторные движения	Ритм движений
Акцент	Импульс движения	Ритм и метр
Амплитуда	Инерция	Ритмический рисунок движения
Ансамбль 2	Интенсивность существования	Ритмичность
Аритмия	Качества движения	Ритм существования
Бег	Координация 2	Симметрия
Быстрота реакции	Ловкость	Синкопа
Внешний и внутренний ритм	Отказное движение	Скорость движения
Внимание	Память тела 2	Статика 2
Воображение	Пауза 3	Темпо-ритм
Воображение и фантазия	Поза 2	Чувство партнера
Восприятие ритма	Полиритмия	Чувство пространства
Движение и действие	Пространство и время	Энергия

Активность. Большую ошибку делают актеры, предполагая, что они могут появляться на сцене (или на репетиции) с той степенью активности, которая знакома им в их повседневной жизни. Желая быть «натуральными», они переносят на сцену вместе с повседневностью и эту пониженную активность. По словам французского актера и теоретика театра Коклена, повседневная жизнь, перенесенная на сцену, производит то же впечатление, что и статуя в нормальный рост, поставленная на высокую колонну. Как статуя, поставленная на высокую колонну, теряет для наблюдателя свою натуральную величину, так и актер теряет для зрителя свою натуральную активность, перенося ее на сцену.

Инстинктивно чувствуя необходимость повышенной активности, большинство актеров, играя, прибегают к так называемому на-

жиму. Но эта ложная активность не достигает цели. Она отталкивает публику и парализует творческие силы актера. Она всегда локализуется в отдельных частях нашего тела (в руках, ногах, шее, голосовых связках и т.п.), сжимает их конвульсивно, образует скверные театральные привычки (штампы) и разъединяет актера с партнерами на сцене. Здоровая же активность, наоборот, наполняет собой все душевное и телесное существо актера, освобождает его, делает сильным, способным к излучениям и помогает установить контакт с партнерами. Она вызывает новые, неожиданные средства выразительности на сцене и ощущается актером как постоянное желание творчества¹.

Акцент. Кто из вас определял ритм как соотношение двух длительностей? Это по-сво-

¹ Чехов М.А. Литературное наследие. В 2 т. М.: Искусство, 1986. Т.2. С.259.

ему правильно. Но мы в своей формулировке не подчеркиваем длительности, хотя мы ее учитываем. Мы выделяем акцентированность. По сути длительность зависит от силы акцента: как сильный удар требует большого размаха, и поэтому он длиннее, занимает больше места во времени, чем мелкий стук, короткие акценты которого требуют меньшей амплитуды движения, а значит и более короткой длительности².

Амплитуда (от лат. *amplitudo* – величина) – размер движения, измеряемый расстоянием от его исходящей точки до конечной; один из признаков, определяющих внешнюю форму отдельно взятого конкретного движения – его кинематику. Смысловая содержательность движения и его эстетическая характеристика во многом зависят от точного соответствия амплитуды движения задаче двигательного действия; нарушение этого соответствия (преувеличение или преуменьшение амплитуды относительно необходимой) искажает логику движения и его форму, что часто используется для достижения комедийного эффекта³.

Ансамбль (1) (от фр. *ensemble* – единство, созвучие, согласованность) в театральном искусстве – стройность и согласованность игры актеров. Ансамбль служит раскрытию замысла сценического произведения, осуществлению стилевого единства спектакля. В ансамбле проявляется особая природа театрального действия как искусства синтетического и коллективного. Наличие в спектакле ансамбля определяется умением каждого актера сочетать свой замысел и сценические задачи с задачами других актеров, добиться гармоничности, согласованности исполнения, поддерживать на сцене общий тон, ритм и настроение⁴.

Ансамбль (2) на сцене есть явление чисто душевное. Его нельзя достигнуть внешними средствами. Ансамбль есть результат созвучия душ, результат взаимного душевного понимания актерами друг друга. Никакая, даже самая

тщательная сретовка не даст ансамбля, если актеры – душевно чужие люди, если между ними нет объединяющей их атмосферы⁵.

Безразличие – достаточно неприятная вещь, но критика – это просто преступление. Только умение радоваться игре своего партнера открывает потайную дверцу в мир сценического единения⁶.

Аритмия. В работе над выявлением своего замысла человек часто встречается с целым рядом препятствий, возникающих или на почве присущих ему органических недостатков, или вследствие неразвитости навыков к работе с данным материалом. Полная «аритмия», то есть полное отсутствие способности восприятия соотношений (временных, пространственных и пр.), невозможна в живом организме. Явления же частичной «аритмии» встречаются довольно часто и происходят в результате нарушения нормальной деятельности нервно-мышечного аппарата. Это нарушение может быть органическим, – в таком случае методами одной только воспитательной работы помочь делу нельзя и требуется лечебное воздействие. В случае же, если такое нарушение возникло под влиянием тех или других специфических условий развития организма, воспитательная работа – и в первую очередь устранение дурно влияющих условий – может успешно содействовать восстановлению нормальных свойств человеческого организма, одним из которых является «чувство ритма».

Примеры частичной аритмии: 1. Слабое ощущение времени и поэтому плохая ориентировка во времени. 2. Слабое ощущение пространства – неумение распределить то или иное движение в данных пространственных условиях. 3. Неумение учитывать количество мускульной энергии, необходимой для выполнения движения⁷.

Бег – вид естественной локомоции, которым ребенок овладевает через 1-2 года после начала ходьбы. Следовательно, сложность

² Курбас Л. Березиль. Из творчої спадщини. Київ: «Дніпро», 1988. С.162.

³ Морозова Г.В. Пластическая культура актера. М.: ГИТИС, 1999. С.9.

⁴ Театральная энциклопедия в 5+1 т. М.: Советская энциклопедия, 1961-1967. Т.1. С.223.

⁵ Чехов М.А. Литературное наследие. В 2 т. М.: Искусство, 1986. Т.2. С.142-143.

⁶ Чехов М.А. Литературное наследие. В 2 т. М.: Искусство, 1986. Т.2. С.358.

⁷ Збруева Н.П. Ритмическое воспитание. М.: Художественная литература, 1935. С.19.

управления бегом намного больше, чем ходьбой. Это обусловлено наличием фазы полета, в которой антигравитационные усилия достигают такой величины, что позволяют оторваться от земли. Постепенно совершенствуясь в беге, ребенок полностью овладевает техникой этого вида локомоции лишь к 12-14 годам.

Сложность управления бегом связана с тем, что основная работа мышц, от которой зависит траектория полета, совершается в течение кратковременной опоры. При ходьбе опора непрерывна, и это обеспечивает коррекцию пространственных характеристик шага. При беге же опора столь кратковременна, что текущие коррекции всех его характеристик осуществляются с трудом⁸.

Быстрота реакции. Физическое действие будет по-настоящему продуктивным лишь в том случае, если движения будут выполнены своевременно, а это зависит от быстроты реакции...

Порой бывает и в жизни: здоровый, сильный человек в обстоятельствах, когда необходимо немедленно действовать, теряется и остается совершенно пассивным. Сами по себе сила, подвижность, гибкость, скорость и даже высокая координация, но без быстроты реагирования, еще не создают нужного действия, и в этом случае человек по существу оказывается неловким, потому что опаздывает с нужными движениями. Однако быстрое реагирование при плохой координации также не создает верных действий⁹.

Внешний и внутренний ритм.

Внешним ритмом мы называем такой, который воспринимается в форме определенного рисунка движений, т.е. зрительным путем. Станиславский называет его «*видимым, а не только осязательным*». Этот внешний ритм всегда рождается под влиянием внутреннего ритма и в свою очередь влияет на него. Один от другого не может быть оторван. На сцене не может быть внешнего ритма без внутреннего и

не может быть внутреннего ритма, не ищущего выявления вовне.

Под **внутренним ритмом** мы понимаем такое душевное состояние, которое рождается под влиянием определенных предлагаемых обстоятельств. Внутренний ритм определяет интенсивность переживаний актера, руководит его поведением. Станиславский называет его «не внешне видимым, а лишь внутренне осязательным».

Ярче и нагляднее всего выражается взаимосвязь внешнего и внутреннего ритма, когда он выливается в резко контрастные формы. Например, взволнованное, тревожное состояние маскируется сдержанным, почти неподвижным внешним поведением.

Сопоставление этих двух форм ритма невольно вызывает у нас мысль о взаимосвязи между так называемыми физическими действиями и их психологическим обоснованием, иначе говоря, о единстве физического и психического в искусстве актера¹⁰.

Внимание – одно из важнейших для актера качеств психофизического аппарата, необходимое для органичного существования в сценических обстоятельствах. К.С. Станиславский считал наиболее существенными такие признаки внимания, как сосредоточенность (на объекте), подробность (охват всех деталей объекта) и переключаемость (с объекта на объект). Развитие этих признаков внимания он относил к числу первоочередных задач педагогического процесса в театральной школе. Сценическое внимание может быть направлено как на внешний для воплощаемого образа объект (предметы сценической обстановки, партнеры и их действия), так и на собственный действия персонажа (созданные воображением актера мотивации поступков действующего лица и его поведение в предлагаемых обстоятельствах).

В соответствии с этим Станиславский ввел понятие «кругов внимания» – малого, среднего, большого. «Малый круг» – сосре-

⁸ Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1975. С.182.

⁹ Кох И.Э. Основы сценического движения. СПб.: Планета музыки, 2010. С.35.

¹⁰ Гринер В.А. Ритм в искусстве актера. С.84-85.

доточенность внимания актера на процессах внутренней жизни персонажа и чертах его внешнего облика (пребывание в состоянии «публичного одиночества»), или на предмете, наиболее важном для данного момента его сценической жизни, или на действиях партнера, с которым он находится во внутреннем общении. «Средний круг» требует переключения внимания с одного объекта на другой, так как нельзя быть равно внимательным ко всем точкам круга одновременно; «средний круг» предполагает, как правило, действенный контакт с одним или несколькими партнерами в пределах сравнительно небольшого пространства. В «большом круге» находится участник сценического действия, разворачивающегося на всем пространстве сцены, с участием значительного количества действующих лиц. Внимание каждого участника такого эпизода должно быть распределено между всеми объектами. Такое распределенное внимание И.Э. Кох предложил называть «многоплоскостным».

Рассматривая понятие «кругов внимания» применительно к сценической пластике, можно сказать, что в «малом круге» объектом внимания актера является пластическая характеристика образа («мизансцена тела»), в «среднем круге» внимание актера сосредоточено на внешних формах взаимодействия с партнером («мизансцена общения»), а «большой круг» соответствует понятию «мизансцена события» (или сценического действия – в наиболее широком толковании этого слова), где каждый актер с помощью своих пластических средств выполняет свою часть работы по созданию общей картины происходящего.

В репетиционном процессе внимание актера к движениям своего тела очень активно: оно направлено на создание пластического рисунка роли – подбор нужных движений, их коррекцию с позиций смысловых и эстетических требований. В процессе исполнения роли в готовом спектакле на первое место выходит двигательная память, а внимание выполняет

функции контроля: оно следит за точностью пространственно-временной характеристики движений и сигнализирует о необходимости изменений в пластическом рисунке при возникновении новых подробностей в развитии сценического действия¹¹.

Воображение. Память и соответственно воображение каждого человека неповторимо индивидуальны. В зависимости от большего или меньшего развития тех или иных органов чувств, то есть от особенностей восприятия, у каждого человека преобладает тот или иной вид памяти и характер воображения. Современная психология определяет три основных типа памяти и воображения:

1. Зрительный тип: при восприятии окружающего мира человек прежде всего запоминает и сохраняет зрительные впечатления, в работе его воображения главную роль играют зрительные образы.

2. Слуховой тип: воображая какое-либо событие, человек прежде всего слышит его во всем многообразии голосов, интонаций, ритмов, мелодий.

3. Моторный тип: воображение человека неразрывно связано с движением, пластикой, физическими ощущениями.

Разумеется, жесткое разделение на типы возможно только в теории. На практике прежде всего существует смешанный тип, в котором объединены все три начала, но при этом, как подчеркивают психологи, «всегда имеет место преобладание одной области при умеренном распределении остальных»¹².

Воображение и фантазия. Творческая фантазия – это способность комбинировать данные опыта в соответствии с определенной творческой задачей¹³. Однако ее деятельность только тогда оказывается продуктивной, если она сочетается с работой воображения. А работа воображения состоит в том, чтобы комбинации, создаваемые фантазией, делать объектами внутреннего чувственного

¹¹ Морозова Г.В. Пластическая культура актера. М.: ГИТИС, 1999. С.16.

¹² Конечный Р., Боухал М. Психология в медицине. Прага: 1983. С.65-66. Зверева Н.А. Метод действенного анализа и актерская индивидуальность // Мастерство режиссера: I-IV курсы. М.: РАТИ-ГИТИС, 2002. С.407-408.

¹³ Захава Б.Е. Мастерство актера и режиссера. М.: Просвещение, 1983. С.258.

переживания. Если фантазия – игра ума, то воображение – игра чувств.

Но дело вовсе не обстоит таким образом, что сначала одно, а потом другое. Нет, оба процесса протекают одновременно, взаимодействуя и помогая друг другу. Непрерывным потоком, словно на киноэкране, текут в воображении комбинации, поставляемые фантазией. Продукты ума и органов чувств переплетаются друг с другом, взаимодействуют и, взаимодействуя, настолько проникают друг в друга, настолько сливаются, что оторвать одно от другого уже не представляется возможным.

Так протекает процесс образного мышления¹⁴.

С вниманием актера тесно связана деятельность его фантазии. Всему, что актер вполне реально видит на сцене, всему, что он слышит, осязает или обоняет, он мысленно приписывает самые разнообразные свойства и в соответствии с этими свойствами устанавливает к этим вполне реально воспринимаемым объектам самые различные отношения. В этом и заключается деятельность творческой фантазии актера¹⁵.

Деятельность творческой фантазии актера как раз в том и заключается, что он реально воспринимаемым объектам мысленно приписывает такие свойства, которыми эти объекты на самом деле не обладают, и силою своего творческого мышления включает их в такие ситуации, в которых они никогда не были и не будут¹⁶.

Восприятие ритма. Человек воспринимает ритмы окружающей среды через органы чувств, а также вестибулярный аппарат, мгновенно реагирующий на все изменения в положениях тела, убыстрения и замедления движений. Вестибулярный аппарат не только правильно подсказывает изменения, но является контролером, который на основе полученных ощущений сигнализирует о необходимости изменения темпо-ритмического поведения.

Слуховое восприятие ритма можно легко понять на таком простом примере, как ходьба под звуки военного и похоронного маршей. В первом случае бодро и четко звучащему военному маршу подчиняются не только в строю, но даже те, кто идет по улице. Люди незаметно для себя воспринимают и воспроизводят в движении активность того, что слышат. И обратное явление – похоронный марш своей медлительностью и печальностью так воздействует на траурную процессию, что люди никогда не попадают в темп этого марша: они медленно, но не в ритме музыки переставляют ноги. Общеизвестно, что чем активнее темп вальса, тем быстрее кружатся пары, но общее эмоциональное состояние танцующих зависит не столько от темпа, сколько от того внутреннего и очень активного ритма, в котором исполняется вальс.

Зрительное восприятие ритма можно легко понять на примере движения по улице. Для того чтобы перейти на другую сторону, сначала определяют темпо-ритм движения транспорта, затем соразмеряют его с темпо-ритмом своего движения и лишь тогда решают, переходить улицу или пропустить транспорт. У актеров зрительное восприятие ритма движений партнера находит наиболее яркое выражение в сценических боях. Все боевые действия партнера актер воспринимает только зрительно и старается действовать с ним в едином темпо-ритме. Если этого не будет, то на сцене либо не будет боя, либо один из участников получит травму. В драматическом спектакле зрительное восприятие темпо-ритма не менее важно, чем слуховое.

Мышечные восприятия ритма партнера на сцене встречаются гораздо реже, чем зрительное и слуховое, но в более ответственных случаях. По ходу сцены, пять человек несут одного – «тело Гамлета». Их руки вытянуты вверх, глаза смотрят на лежащего. Музыка нет. На каком ощущении может играть этот кусок, если нет и текста? Ведущими в этом случае

¹⁴ Захава Б.Е. Мастерство актера и режиссера. М.: Просвещение, 1983. С.259.

¹⁵ Захава Б.Е. Мастерство актера и режиссера. М.: Просвещение, 1983. С.87.

¹⁶ Захава Б.Е. Мастерство актера и режиссера. М.: Просвещение, 1983. С.88.

являются мышечные ощущения, поскольку зрение и слух не получают реальных сигналов. Естественно, что все движения воспринимаются вестибулярным аппаратом каждым действующим лицом.

В первую очередь ощущения в вестибулярном аппарате возникают в результате движений, логика которых зависит от темпо-ритмического взаимодействия партнеров. Ощущение этого взаимодействия возникает в руках и теле несущих, потому что все они в равной мере должны ощущать общее движение. Сыграть эту сцену невозможно, если хотя бы один из актеров лишен мышечных темпо-ритмических ощущений.

В быту мышечные ритмы воспринимаются в тех случаях, когда люди соприкасаются друг с другом. Простейшим примером может служить ощущение движения партнера при ходьбе «под руку», когда люди взаимно соразмеряют шаги. Мышечные восприятия ритмов окружающей среды заложены в человеке природой, но они требуют большего совершенствования, чем слуховые и зрительные. Мышечные ощущения ритма имеют отношение не только к скорости или размеру движений партнеров, но и к степени мышечной нагрузки, с которой выполняются движения. Отсутствие восприятия силовой нагрузки может привести не только к срыву сцены, но и к физическому повреждению¹⁷.

Движение и действие. Действие нельзя отождествлять с движением: тот же человек в разных условиях и разные люди в одних и тех же условиях будут совершать при помощи разных, а иногда и противоположных, движений одно и то же действие. Важное для человека действие может требовать от него самых скудных движений и малозначительное действие – многих, широких движений; разные и противоположные друг другу субъективные цели (а, следовательно, и действия) могут требовать сходных, близких друг другу движений.

Подмена действия движением приводит

актера к искусству представления, к изображению отсутствующих у него переживаний. В этом случае движения часто раскрывают цели играющего актера (понравиться публике, рассмешить ее, растрогать и т.п.), а не внутренний мир героя. В результате образ лишается реального психического содержания и тогда он не может быть отнесен к искусству переживания¹⁸.

Идеомоторные движения – порождаемые работой воображения. Исходящие от головного мозга нервные импульсы (быстро распространяющиеся по нервному волокну волны возбуждения) активизируют двигательную функцию мышц, приводят их в состояние готовности к выполнению воображенного движения, которое может реализоваться даже независимо от воли человека (хотя бы в зачаточной форме движения). Такие произвольные движения, называемые в обычном общении «машинальными», лежат в основе многих иллюстративных жестов: например, словесное указание направления часто сопровождается кивком головы или взмахом руки в том же направлении, совершаемыми раньше, чем возникает сознательное желание помочь слову жестом. В некоторых весьма редких случаях представление о движении возбуждает столь интенсивные импульсы, что они способны парализовать механизм управления двигательным аппаратом, подавить функции контроля за движениями; тогда идеомоторные движения реализуются самопроизвольно, в неожиданных, а часто и нежелательных для человека двигательных действиях.

Знание механизма возникновения идеомоторных движений и его использование очень плодотворно влияет на процесс обучения двигательным навыкам; в частности, в спорте применяется «идеомоторная тренировка» – многократное мысленное воспроизведение двигательного действия. В театральной школе в учебном процессе по предметам пластического цикла используется прием постро-

¹⁷ Кох И.Э. Основы сценического движения. М.: Планета музыки, 2010. С.41-43.

¹⁸ Театральная энциклопедия в 5+1 т. М.: Советская энциклопедия, 1961-1967. Т.2. С.342.

ения двигательного действия по словесному заданию, в основе которого также лежит использование идеомоторных движений. Вызываемые в воображении ученика словесным объяснением педагога представления о движениях (их направлении, качествах, последовательности составляющих движение звеньев и т.д.) порождают соответствующие импульсы, и процесс построения двигательного действия протекает беспрепятственно – быстрее и точнее, чем это возможно без предварительного «обдумывания» поставленной двигательной задачи¹⁹.

Импульс движения. Основой грамотного, легко читающегося движения являются **импульс**, начинающий движение от определенной точки и в определенной точке кончающийся, и **волна**, которая начатое движение распространяет в определенном направлении и в определенном характере.

Импульс, помимо явной, легко читаемой зрителем точки приложения, имеет четкое **направление** (вперед или назад, вверх или вниз, по той или иной диагонали) и определенную **силу** (импульс выводит точку своего приложения, например, плечо, кисть или колено, на большее расстояние)²⁰.

...Импульс – весьма своеобразное мышечное напряжение. Кроме того, он характеризуется предельной краткостью, «взрывообразностью» сокращения мышцы и немедленно следующим расслаблением, импульс требует для своего правильного исполнения точной работы данной – и только данной! – мышцы или мышечной группы²¹.

Инерция. Как особо важный фактор должны быть отмечены явления инерции тела, развивающиеся при любых движениях, особенно больших по размеру и быстрых по скорости исполнения. Именно благодаря ловкости одни инерции создаются, а другие, когда это необходимо, гасятся.

В театральной терминологии, когда хо-

тят сказать о хорошем владении телом, говорят об умелом управлении центром тяжести, подразумевая при этом необходимость умело справляться с инерциями своего тела. На самом деле, актеру важно уметь управлять именно инерциями, поскольку они легко ощутимы, их всегда можно контролировать, а значит, соответствующим образом изменять их... Он должен уметь создавать и гасить их как постепенно, так и сразу, в зависимости от задачи. Это качество особенно необходимо для работы в кино или на телевидении, где часто приходится играть сцену на уменьшающемся пространстве. Так бывает при переходе с общих планов на крупные. Чем ближе камера к актеру, тем меньшее пространство в его распоряжении, т.к. большое движение может вывести его за пределы кадра. Иногда движение нужно выполнить с точностью до 5 сантиметров. И при всем том играть надо правдиво, так как объектив, приближенный к актеру, сразу обнаруживает малейшую неискренность в игре²².

Интенсивность существования. Дело как раз и будет в том, что в обыденной жизни зовут талантом. Но в истинном смысле слова таланты X и Y совершенно равноценные. И все же X чем-то привлекает зрителей, а Y – нет. X в своем воплощении в роль доводит все силы своих чувств и мыслей, перелитых в физические действия, до самого большого напряжения, какое допускает правдивость физического действия. Если он внешне, по сцене, просто сидит и молчит, его поза доведена до последней грани освобожденности, до четкости и скульптурности. Он понимает, что согнутая или вытянутая нога или рука должны быть **до предела** согнуты или вытянуты. Если голова вытянулась, высматривая из-за куста кого-то, она должна быть на самом деле вытянута до конца, а **не изображать** собою вытянутую голову.

Все на сцене – от позы, движения, слова – должно звучать четко, в полный тон, но не форсированно и не в полутонах²³.

¹⁹ Морозова Г.В. Пластическая культура актера. М.: ГИТИС, 1999. С.31.

²⁰ Рутберг И.Г. Пантомима: Опыты в мимодраме. М.: Советская Россия, 1977. С.37.

²¹ Рутберг И.Г. Пантомима: Опыты в аллегории. М.: Советская Россия 1976. С.64, 65.

²² Кох И.Э. Основы сценического движения. СПб.: Планета музыки, 2010. С.35.

²³ Беседы К.С. Станиславского в студии Большого театра в 1918-1922 гг. М.: Искусство, 1952. С.90.

Качества движения. Особое внимание (не извне, а изнутри) к своему телу поможет актеру свежо отнестись к движению и начать выводить его из сферы натуралистической мелочности и нехудожественности. Можно надеяться овладеть тайной движения, если понять и усвоить особые присущие ему качества, например: **формообразующее** качество жеста, его **музыкальность**, его способность **излучать и отдавать** свою силу, свою насыщенность тем или иным чувством или импульсом воли и, наконец, его неотразимую по красоте способность **реять** в пространстве, образуя в нем ритмические рисунки и формы²⁴.

Четыре качества присущи истинному произведению искусства: **легкость, форма, целостность** (завершенность) и **красота**.

Как художник, вы должны развить в себе способность проявлять их во всех ваших движениях, словах и душевных переживаниях на сцене²⁵.

Координация (1) – согласованность, упорядоченность составных частей чего-либо, понятий, действий и т.п. Координация движений человека – согласованность во времени и пространстве движений разных частей тела, одна из неперенных составляющих психофизического качества «ловкость»²⁶.

Координация (2). Вот маленький человек учится писать. Сколько усилий, сколько лишних движений – и только лишь для того, чтобы научиться выводить палочки и закорючки. Работает все: вслед за кистью руки движутся голова, плечи, даже язык и ноги. Взрослые же только подумают о точном слове – и оно уже написано.

При обучении отсекается все лишнее, происходит минимизация двигательного обеспечения. Элементы движения строго подгоняются один к другому, дозируются по величине и продолжительности...

Согласованность разных движений сразу не достигается. Так подсказывает житейский

опыт и многочисленные научные эксперименты. Этому нужно научиться. Смысл обучения состоит во временном, структурном и механическом объединении – интеграции – разнообразных двигательных компонентов, движений в единую деятельность. В результате обучения движения становятся взаимосвязанными...

В ходе овладения навыком исчезает «лишняя» неуклюжесть, траектория перемещений становится точнее, ровнее, без дополнительных отклонений. При ритмических движениях каждое из них превращается почти в копию другого²⁷.

По мере обучения организм реагирует не на сам жизненно важный раздражитель, а заранее – на сигнал, предупреждающий об опасности или полезности предстоящего события. Из всех опережающих раздражителей выбирается наиболее постоянный, легко отличимый от других.

С другой стороны, совершенствуется и сама реакция. Ответ на тот или иной сигнал становится более быстрым и точным²⁸.

Ловкость. Человек от природы наделен свойством приспособлять свое поведение к обстоятельствам жизни. Изменяются обстоятельства – изменяются и действия человека. Например: идут, разговаривая, двое, они не думают о ходьбе, но как только перед их глазами появляется лужа, т.е. «препятствие», они через нее перешагивают. Мозг отреагировал на «препятствие» и дал команду обойти его. На этом и основывается качество ловкость, которое обеспечивает человеку возможность правильно и вовремя давать сигнал к движению.

Ловкость актера можно характеризовать как способность быстро и точно выполнить целесообразные движения, осуществляющие нужное физическое действие на основе верной оценки сценической ситуации.

Актер должен быть подготовлен так, чтобы иметь возможность не только хотеть, но и мочь выполнить задуманное. Внимание и воля мобилизуют психику к выполнению нужных дей-

²⁴ Чехов М.А. Литературное наследие. В 2 т. М.: Искусство, 1986. Т.2. С.123.

²⁵ Чехов М.А. Литературное наследие. В 2 т. М.: Искусство, 1986. Т.2. С.239.

²⁶ Морозова Г.В. Пластическая культура актера. М.: ГИТИС, 1999. С.38.

²⁷ Урываев Ю.В. Гармония живой регуляции. М.: Советская Россия, 1975. С.165-167.

²⁸ Урываев Ю.В. Гармония живой регуляции. М.: Советская Россия, 1975. С.169.

ствий, но осуществление их в движении требует от актера подготовленного физического аппарата. У ловкого человека должно быть гибкое и подвижное тело, высокоразвитая координация движений и высокая **быстрота реакции**²⁹.

Отказное движение. Каждому движению предшествует преддвижение, «отказ». Оно может быть спрятано внутри, а может выйти наружу. Например, чтобы ударить по мячу, нужно сделать замах (движение в противоположную сторону). В замахе я «отказываюсь» от этого главного действия, а потом делаю его. Это явно и видимо. Чтобы зрители отчетливо видели главное действие, выраженное через движение, нужно пользоваться правилом «отказа» – приготовления к действию. «Отказ» увеличивает время вашего действия, создает более удобную ситуацию для партнера, что очень важно при выполнении быстрого и активного движения. Без «отказа» вы не успеете подхватить действие партнера. «Отказ» помогает выполнить основное движение более выразительно.

«Отказ» нельзя специально контролировать во время игры; эту способность нужно воспитывать, чтобы она стала вашей привычкой и сбавывала сама³⁰.

Память тела (Двигательная память) (1) – способность создавать мышечно-двигательные представления о форме однажды освоенного движения, сохранять их и на их основе воспроизводить данное движение; одно из существенных психофизических качеств актерского аппарата воплощения³¹.

Память тела (2). Теперь подумайте, какое количество забот взваливается на артиста в момент его сценического творчества и публичного выступления. Ведь он должен все время думать обо всех душевных элементах самочувствия: о внимании, воображении, о чувстве правды и веры, об эмоциональной памяти, о общении, приспособлении. Одновременно с этим он должен следить за своим телом, за

движениями рук, за кистями, за движениями ног, туловища, головы, за походкой, за пластикой. А сколько внимания берет регулирование дыхания... А внутренняя линия роли, а ее партитура?.. А требования автора, режиссера?..

Сложите вместе все эти заботы артиста, и вы поймете, что ему необходимо разгружать внимание, чтоб оно не поглощалось мелкими делами и могло быть отдано целиком главной мысли произведения, основной цели творчества и создания спектакля.

Надо добиться того, чтобы «трудное стало привычным, привычное – легким, а легкое – красивым», как говорится в книге «Выразительное слово».

Пусть многое из того, что в первое время делается сознательно, переродится через частое повторение в автоматическую привычку, но только в хорошем смысле слова, а не в формальном его значении³².

Пауза (1) – это точно ограниченный во времени момент неподвижности и беззвучности, составляющий часть ритмического рисунка. Умение выдержать паузу связано с устойчивостью в темпе и метре и с мускульной памятью³³.

Пауза (2) – временная остановка, перерыв в действенном процессе (речевом или двигательном). Пауза в движении – сценический прием, используемый для привлечения внимания зрителей к какому-либо особо важному моменту действия³⁴.

Пауза (3). Говоря о ритме, подразумевают молчание и паузы. Паузы и молчание – это фактически та основа, на которой развивается ритм. Нет ритма, если нет осознания пауз и молчания, и два ритмических рисунка разделяются не звуками или шумами, а молчанием и паузами.

Секрет ритма-в-жизни, подобно морским волнам, листьям на ветру или языкам пламени, находится в паузах. Это не статичные паузы и остановки, но переходы, смены одного дей-

²⁹ Кох И.Э. Основы сценического движения. СПб.: Планета музыки. С.33.

³⁰ «Серебряная шпала» в зеркале сцены. М.: ГИТИС, 2014. С.51.

³¹ Морозова Г.В. Пластическая культура актера. М.: ГИТИС, 1999. С.49.

³² Станиславский К.С. Собрание сочинений в 8 тт. М.: Искусство, 1954-1961. Т.3. С.427-428.

³³ Збруева Н.П. Ритмическое воспитание. М.: Художественная литература, 1935. С.70.

³⁴ Морозова Г.В. Пластическая культура актера. М.: ГИТИС, 1999. С.51.

ствия другим. Одно действие останавливается и удерживается, становясь частью второго, создавая контрипульс, дающий толчок следующему действию. Чтобы избежать схематичных образов и стереотипов, надо создать динамическое молчание – энергию во времени³⁵.

Поза (1) (от лат. *positio* – расположение, размещение, фр. *pose*) – положение тела в момент статики, то есть в состоянии покоя. Различают позы бытовые – положения тела сидя, стоя, лежа – которые человек принимает в обыденных обстоятельствах, и позы специальные – «стартовые позы» в спорте, «боевые стойки» в боксе, фехтовании, «исходные положения» в гимнастике и т.п. В пластических канонах (например, в балете) определенные позы входят в состав канонической лексики³⁶.

Поза (2). Легкость и верность позы прежде всего зависит от равновесия. Столь чарующая невесомость акробата есть не что иное, как блестящее нахождение равновесия при всяком положении тела...

Равновесие не предполагает скованности – чем сложнее поза, тем поразительнее равновесие...

Актеры знают, что даже самая простая «естественная» походка или остановка на сцене вырабатывается путем долгой практики.

Пластическая ответственность актера явно сказывается в позе. Поза обнимает все: от положения корпуса до изгиба пальца и направления взора в ней ничто не должно быть лишним; иногда кончики пальцев могут сказать больше, чем самое выразительное лицо. Переход из одной позы в другую есть жест.

Всякое появление актера на сцене начинается позой. Поза – это как бы трамплин, с которого слетает пластическая мелодия.

Поза предшествует жесту; жест – это оживление позы. Поза статична, жест действенен. Жест – это поза во времени, поза – жест в пространстве.

Однако оба они равноценны в пластиче-

ской мелодии, хотя в том или ином роде театрального действия меняют свое взаимоотношение... Жест ведет мелодию, поза ее оттеняет, в чередовании жестов и поз раскрывается сценическое действие³⁷.

Полиритмия. «Поли» – древнегреческое слово, обозначающее «много». Термином «полиритмия» обозначается в ритмике одновременное сочетание нескольких ритмических рисунков, построенных в одном метре, но совершенно самостоятельных. Принцип полиритмии дает возможность значительно усложнить тренировочные задачи работы над ритмическим рисунком, так как включает очень сложную координацию движений и требует большой ритмической изобретательности³⁸.

Пространство и время. Оно [пространство. – Е.Д.] безгранично, единственный ориентир – это мы сами. Мы всегда центр, где бы мы ни находились. Мера, есть ли она в нас? Создаем ли мы пространство? И для кого? Для самих себя. Только для самих себя мы создаем пространство, а это значит, что пропорции, которые наше тело может отмерять в беспредельном пространстве, определяются им самим.

Вскоре скрытый ритм, живший в нас бессознательно, раскроется. Откуда он возникнет? Вследствие рефлексов. Под действием какого импульса? Возросшая активность нашей внутренней жизни заставит выбрать единственный жест, отбросив другие. И наши глаза откроются: они увидят шаг, жест, которые мы еще только предощущаем, они их **увидят**; рука вытянута до сих пор, нога стоит здесь, две порции Пространства ими отмерены. Что они сделали, чтобы их отмерить? Почему они расположены так, а не иначе? Их что-то вело. Мы владеем Пространством и являемся его центром не механически: это так потому, что мы **живые**, Пространство – наша жизнь, наша жизнь создает Пространство, наше тело его выражает. Чтобы придти к этому великому убеждению, мы долж-

³⁵ Барба Э., Саварезе Н. Словарь театральной антропологии. Тайное искусство исполнителя. М.: Артист. Режиссер. Театр, 2010. С.181-182.

³⁶ Морозова Г.В. Пластическая культура актера. М.: ГИТИС, 1999. С.56.

³⁷ Театральные манифесты Николая Фореггера / Мнемозина: Документы и факты из истории русского театра XX в. М.: ГИТИС, 1996. С.52-53.

³⁸ Збруева Н.П. Ритмическое воспитание. М.: Художественная литература, 1935. С.73.

ны были ходить, жестикулировать, сгибаться и выпрямляться, ложиться и вставать. Чтобы продвинуться от одной точки к другой, мы делаем усилие, и каким бы минимальным ни было это усилие, оно соотносится с ударами нашего сердца. Удары сердца измеряют наши жесты. В Пространстве? Нет! Во Времени. Чтобы измерять Пространство, наше тело нуждается во Времени. Длительность наших движений отмеряет их протяженность. Наша жизнь создает Пространство и Время, одно при помощи другого. Наше живое тело – выразитель Пространства во Времени и Времени в Пространстве. Пространства пустого и свободного, где мы находились вначале и где исполнили необходимое превращение, более не существует. Существоем только мы сами.

В драматическом искусстве тоже существуем только мы. Нет зала, нет сцены без нас и вне нас. Нет зрителя, нет пьесы без нас и вне нас. Мы сами – пьеса и сцена, мы, наше живое тело, так как именно тело их создает. Драматическое искусство – добровольное и свободное творчество этого тела. Наше тело – драматический автор³⁹.

Ритм движений. Если отбросить воздействие внутреннего темпо-ритма на внешний, то ритм движений человека представляется как организация движений во времени и пространстве. Зависимость движений от времени и пространства можно легко понять на следующем примере.

Рабочему предложено засыпать яму песком. Расстояние от ямы до кучи песка полтора метра. Взмах и втыкание лопаты в песок, поднятие лопаты с песком, небольшой взмах перед броском и, наконец, бросок песка в яму – вот логическая цепь мелких действий, или «рабочий цикл». Каждое звено этого цикла требует определенной амплитуды движения (это фактор пространственный), а кроме того, исполнение каждого звена требует определенного времени (это фактор временной). Отрезки времени, затрачиваемые на каждое дроб-

ное действие (звено) различны по величине; они зависят от общей поставленной задачи. Так, взмах и втыкание лопаты в песок требует небольшого времени, поднятие лопаты и замах значительно большего, а бросок – действие скоростное – на него времени тратится меньше всего. Взаимосвязь между амплитудой (размер) движений и количеством времени, уходящим на их исполнение, есть ритм этого рабочего цикла; его можно изобразить нотными знаками. На этот цикл может быть потрачено разное время. Например, его можно сделать и за 5 и за 10 секунд, а если торопиться, то и за 3. От времени, затрачиваемого на выполнение каждого цикла, будет зависеть общая скорость, т.е. темп этой работы...

В схеме никогда не меняется последовательность мелких действий, но в зависимости от обстоятельств жизни, влияющих на внутренний темпо-ритм работающего, могут несколько меняться как размеры движений (амплитуда), так и время (темп), затрачиваемое на их выполнение⁴⁰.

В ритмах движения людей возникают не только быстрые или замедленные скорости, не только большие или малые амплитуды движений, но ритм также выражает пассивное или активное состояние психики человека⁴¹.

Ритм и метр. Ритм... – носитель сразу двух начал: яркого, очаровательно-фасциативного, и серого, усыпляюще-медитационного. Наверное, искусство без диалектической борьбы противоположных сущностей было бы пресным. Ритм – одна из арен такой борьбы. Если бы он нуждался в девизе, можно было бы предложить такой: «Привлекать и не убаюкивать!»

«Серое» ритмическое начало олицетворяет метр. Нет, не тот метр, который измеряет длину. Ничего общего (кроме названия) с ним не имеет метр – правильная схема чередований, например, ударных и безударных, долгих и кратких слогов. В таком случае «яркое» нача-

³⁹ Аппиа А. Живое искусство. М.: ГИТИС, 1993. С.90-91.

⁴⁰ Кох И.Э. Основы сценического движения. СПб.: Планета музыки, 2010. С.38.

⁴¹ Кох И.Э. Основы сценического движения. СПб.: Планета музыки, 2010. С.13.

ло – это отступление от метра, перебой ритмической единицы.

Не будет преувеличением сказать, что художественный ритм – музыкальный, архитектурный, поэтический и т.д. – всегда (или во всяком случае очень часто) есть нарушение канонического метра. Перебой ритма – сильное средство: он позволяет автору особо отмечать, акцентировать наиболее значимые для него моменты⁴².

Ритмический рисунок движения – чрезвычайно элементарная формация моторного (двигательного) ритма. Под этим термином понимается соотношение отдельных «единиц» движения, различных по длительности (временное соотношение) и по объему (пространственное соотношение). Но этим не исчерпывается все многообразие проявлений моторного ритма, так как движение человека по существу есть не только способ преодолевать пространство, но также средство выявлять содержание личности (или «образа»), в свою очередь отражающей многообразие сложных взаимодействий биологической и социальной природы⁴³.

Ритмичность. Способность улавливать темпо-ритм сценической жизни и правильно на него реагировать зависит от ритмичности актеров. Ритмичностью в этом понимании называется способность воспринимать различные ритмы и воспроизводить их через движения собственного тела. Ритмично выполнять движения актеру помогает ловкость; она обеспечивает возможность действовать в верных темпо-ритмах физических действий. Процесс восприятия ритмов создает у актера определенные представления о них, а их воспроизведение зависит от гибкости и подвижности, совершенной координации и быстроты реакции.

Если актер не ритмичен, он не будет реагировать на изменения в темпо-ритмах действий своих партнеров на сцене. И, напротив, если актер ритмичен, у него легко возникает

верное ощущение темпо-ритма идущей сцены, и он так же легко сможет сам включиться в заданный темпо-ритм⁴⁴.

Ритм существования. Думаю, что... способов биоритмической организации своей интеллектуальной жизни... должно быть множество – свойственных каждому из нас, опирающихся на особенности нервной системы, интереса, интеллекта.

Важно, чтобы избранный человеком режим занятий совпадал с его природным «метром», проявлял, а не подавлял присущую его органике «биоритмическую модель». А она для каждого из нас глубоко индивидуальна.

Основа основ нашего существования – ритм. Вся свою жизнь мы ищем и строим ритмические модели существования. Стремление к ритмическим решениям, ритмическим формам восходит к самой биосоциальной природе человека. Ибо, как считают ученые, этим мы противостояем изнуряющей наш организм аритмии мышления.

Антрополог Я. Рогинский сформулировал тезис: «Человеческая мысль аритмична по своей сущности. Отвечая на новые неожиданные и непредвиденные изменения в окружающей среде, решая иногда в течение кратчайшего промежутка времени новые задачи, человеческий интеллект по своему назначению не может длительно обладать своим собственным ритмом и должен постоянно быть готовым к его нарушению и отмене. Но эта аритмическая деятельность составляет резкий контраст с большей частью функций организма человека, подчиняющихся строгим ритмам, будь то деятельность сердца, дыхания, ходьба или чередование бодрствования и сна... Вполне естественно, что человек стремится при любой возможности снова вернуться в общий ритм природы, не прекращая работы своего сознания.

Где только возможно, он ищет симметрии, прямых линий, прямых углов, правильных очертаний, тонов, повторений, ритмиче-

⁴² Войскунский А.Е. Я говорю, мы говорим... Очерки о человеческом общении. М.: Знание, 1982. С.77.

⁴³ Збруева Н.П. Ритмическое воспитание. М.: Художественная литература, 1935. С.67.

⁴⁴ Кох И.Э. Основы сценического движения. СПб.: Планета музыки, 2010. С.40.

ских жестов. Он будто бы «одержим» ритмами, которых его постоянно лишает его собственная мысль... Ритм – это иллюзия, что решение найдено, это осуществленная мечта о покое, возникающем в самом движении».

Ритм существования уравнивает внутреннюю аритмию, как бы «снимает» ее, упрощая и способствуя успешности духовной работы...

Человек ищет и создает ритм повсюду, всегда. Борясь с аритмией (а вернее сказать – полиритмией) своего организма, мы пытаемся внести ритмическое, организующее начало во все области своей жизни. Режим дня – что это такое, как не заданный самому себе повторяющийся ритм, помогающий нам преодолевать себя?

Подчас незаметно для себя мы вносим ритмическую организацию в движение наших чувств, в общение, во взаимоотношения с людьми. Свой ритм имеют и любовь, и дружба, и даже... болезни человека можно представить как ритмические структуры. Ритм года и ритм походки, ритм речи и ритм мысли – каждый выстраивает их исходя из своего ритмического «кода»...

Разбираясь в себе как в инструменте культурного творчества, мы должны знать свои кульминации, структуру своих биоритмов, свои полюса, свои предельно допустимые нагрузки.

Самопознание и саморазвитие – две стороны одного и того же занятия, то сливающиеся в одно целое, то ритмически сменяющие друг друга, как фазы⁴⁵.

Симметрия. Общественная, связующая сторона ритма сказывается не только в звуке, в том, что воспринимаем слухом, но и в движении видимом, – симметрия в движении есть та нить, тот нерв, который связывает единицы в одно целое, симметрия превращает стадность в стройность.

Смотрите, – все ценное, уважительное, религиозное, выражается в симметричных движениях толпы. Встречи, шествия, проводы,

всякий ритуал, всякое, наконец, «зрелище», – ищут подчинения симметрии... Невольно приходят на ум слова профессора Бильрота: «Ритм есть симметрия в движении, симметрия есть ритм в покое». Чувство ритма и чувство симметрии неразлучны. Эстетическая ценность симметрии огромная, если подумаем, что в симметрии, т.е. в симметрической причастности к общему движению, отдельный человек, отказываясь от себя, находит себе новую ценность, ценность части по отношению к целому, тому целому, которое без него не было бы целым...⁴⁶

Синкопа представляет собой своеобразную форму ритмического рисунка, при которой обычное метрическое ударение перемещается с сильной на слабую часть такта. Это перенесение ударения получается вследствие объединения звука слабой части такта со следующим звуком сильной части такта в одну длительность. Таким образом, акцент сильной части такта переходит на предыдущую слабую.

«Синкопа» – греческое слово, обозначающее «разрез». В тех случаях, когда синкопа появляется как один из элементов данного ритмического рисунка, она нарушает инерцию метрического ударения, и поэтому ее исполнение представляет собой значительную трудность. В тех же случаях, когда музыкальное движение мелодии сплошь синкопировано, создается новая инерция, что облегчает задачу.

В движении синкопа выявляется во всех тех случаях, когда под влиянием каких-нибудь обстоятельств в ряду многосложного движения активное движение отпадает и за счет него особенно подчеркивается другое, менее активное⁴⁷.

Скорость движения – один из определяющих признаков его формы. Скорость отдельно взятого конкретного движения – это отношение его размера (амплитуды) к затраченному на его выполнение времени. Иначе говоря, скорость есть пространственно-

⁴⁵ Князева М. Ключ к самосозиданию. М.: Молодая гвардия, 1990. С.209-211.

⁴⁶ Волконский С.М. Отклики театра: О естественных законах пластики. М.: КД «Либроком», 2012. С.103.

⁴⁷ Збруева Н.П. Ритмическое воспитание. М.: Художественная литература, 1935. С.71.

временная характеристика движения, измеряемая временем, затраченным на выполнение движения от его начала до завершения. Скорость всякого движения, входящего в состав двигательного действия, предопределяется задачей действия и регулируется проприоцептивной системой организма. Если движение выполняется со скоростью, противоречащей смыслу действия, оно приобретает форму, не соответствующую представлениям о правильном, целесообразном движении. А так как всякое несоответствие способно произвести комедийный эффект, то сознательное искажение скорости движений – часто применяемый комедийный прием⁴⁸.

Статика (1) – (греч. *statos* – стоящий) – в физике определяется как состояние покоя или равновесия. В сценической практике к разделу статики относят позы – положения тела стоящего, сидящего, лежащего на одном месте человека; позы являются одним из элементов пластической характеристики образа, создаваемого актером⁴⁹.

Статика (2). Признавая, что и в неподвижности есть действие, мы тем самым утверждаем наличие ритмических ощущений в статике...

Наблюдая физическое поведение актера, мы видим, что у него динамика и статика непрерывно чередуются между собой. Моменты неподвижности часто настолько мимолетны, что с трудом поддаются фиксации. Но бывают и такие минуты на сцене, когда мертвая поза превращается в живое, подлинное действие⁵⁰.

Неподвижная точка не всегда является завершением действия, как в «Ревизоре», – она может быть и его началом, и моментом промежуточным, явившимся следствием закономерного развивающегося ритма. В этих случаях временная неподвижность находит свое разрешение в физическом или словесном действии.

В работе над ритмическими этюдами необходимо обратить внимание на значение ритма в статике – на правдивость, жизненность и выразительность этих статических моментов⁵¹.

Умение управлять своим мышечным аппаратом играет большую роль в ритмическом самочувствии в статике. Актер, лишенный в неподвижном положении динамических средств, будет искать внешнюю выразительность в правильном распределении мускульной энергии по всему телу и в освобождении тела от излишнего напряжения.

Внутреннее ритмическое состояние подскажет степень напряженности, придаст телу должное положение, доведет позу, как говорит Станиславский, «до степени скульптурности»⁵².

Темпо-ритм. Ритм неотделим от темпа. Однако эта связь более сложна, чем может показаться. Неправильно думать, что если темп быстрый, то и ритм быстрый, если – медленный, значит, и ритм медленный. Во-первых, если темп можно характеризовать словами, определяющими скорость (медленный, быстрый), то ритм – вряд ли. Мы различаем «напряженный», «острый», «рванный», «спокойный», «нервный» ритм. И «напряженный» ритм совсем не обязательно соответствует «быстро-му» темпу.

...Иногда они живут дружно, иногда спорят между собой, но, как сиамские близнецы, один от другого неотделимы. Поэтому-то Станиславский ввел с сценическую теорию и практику понятие, объединяющее наших близнецов, – темпо-ритм...

Именно потому, что ритма не бывает вне темпа, именно потому, что ритм человеческого поведения обнаруживается в действии, что выражается он чрезвычайно конкретно, физически ощутим, можно сказать, ритм – «в ногах». Да, да, в ногах⁵³!

Чувство партнера. Понять актера лучше всех и помочь ему может только его партнер.

⁴⁸ Морозова Г.В. Пластическая культура актера. М.: ГИТИС, 1999. С.67.

⁴⁹ Морозова Г.В. Пластическая культура актера. М.: ГИТИС, 1999. С.68.

⁵⁰ Гринер В.А. Ритм в искусстве актера. М.: Просвещение, 1966. С.87.

⁵¹ Гринер В.А. Ритм в искусстве актера. М.: Просвещение, 1966. С.88.

⁵² Гринер В.А. Ритм в искусстве актера. М.: Просвещение, 1966. С.89.

⁵³ Ремез О.Я. Артист учится, репетирует, играет. М.: Советская Россия, 1963. С.111-112.

Конечно, заставить актера любить своего партнера невозможно, но научиться понимать партнера и чувствовать его – обязанность профессионала. И начинается эта профессиональная работа с освоения упражнений на парное взаимодействие, в подготовительном парном тренинге, и продолжается освоением элементов трюковой пластики в сценической акробатике и сценическом бою⁵⁴.

Чувство пространства. Законы сценического пространства раскроются для актера, если он путем упражнений овладеет тайной жеста. Он переживает значение авансцены, глубины сценического пространства, значение правой и левой стороны, верха, низа и т.п. Случайность и произвол в этом смысле уже не будут иметь места. Актер станет мастером и властителем сценического пространства, он оживит его и заполнит своим прекрасно движущимся и ритмическим существом. Чувство композиции, чувство целого будет направлять актера и вдохновлять его во время пребывания на сцене вместе со своими партнерами⁵⁵.

Энергия. На сцене должен существовать «относительный покой»; как бы ни была быстра в темпе и сильна по страсти сцена, в ней не должно быть суеты, мелькания и хаоса, но во всем чувство меры, логически правильная последовательность составляют плавное целое.

При этом нельзя быть вялым, должна существовать энергия, иначе говоря, активность, без которой немыслимо и невозможно никакое творчество.

Убежденность, искренность, проникновенность, жизненность, интенсивность выражения, яркость, сила, эластичность, плотность ее и непрерывность, – это все элементы творчества, которые могут быть добыты не иначе, как при наличности физической и психологической энергии.

В этой-то активности, собственно говоря, и заключается отличие бессмертного художника-творца в искусстве от смертного человека в жизни – объекта, – испытывающего действие непреложных законов природы. В жизни человек, так сказать, пассивный объект, на сцене же он действующий, творящий субъект⁵⁶.

⁵⁴ «Серебряная шпaga» в зеркале сцены. М.: ГИТИС, 2014. С.22-23.)

⁵⁵ Чехов М.А. Литературное наследие. В 2 т. М.: Искусство, 1986. Т.2. С.123.)

⁵⁶ Броневский (Боянус) С. О форме в сценическом творчестве. М.: КД «Либроком», 2012. С.37-38.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

Музыкально-ритмическое воспитание детей младшего и среднего школьного возраста:

1. Андреева М., Конорова Е. Первые шаги в музыке. Методическое пособие в 2-х частях. Музыкальное воспитание. Ритмика. – М.: Музыка, 2013.
2. Бергер Н. Сначала – ритм (Ребёнок играя творит музыку). – СПб.: 2004.
3. Бырченко Т. С песенкой по лесенке. – М.: Советский композитор, 1983.
4. Заводина И.В. Методическое пособие по ритмике для 3 класса музыкальной школы. В двух тетрадах. – М.: 1999.
5. Заводина И.В. Методическое пособие по ритмике для 4-го класса музыкальной школы. – М.: 2001.
6. Конорова Е.В. Ритмика. Вып. 1. Занятия по ритмике в первом и втором классах музыкальной школы. – М.: Музыка, 2012.
7. Конорова Е.В. Ритмика. Вып. 2. Занятия по ритмике в третьем и четвертом классах музыкальной школы. – М.: Музыка, 2012.
8. Ритмика в музыкальной школе. Сборник материалов под редакцией Н.Г. Александровой. – М.: 1930.
9. Степанова Л.А. Методическое пособие по ритмике для детей 5,6,7-летнего возраста. – М.: 2016.
10. Фирилева Ж.Е., Рябчиков А.И., Загрядская О.В. Ритмика в школе. Третий урок физической культуры. Учебно-методическое пособие. – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2014.
11. Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. – М.: «Советский композитор», 1989.
12. Франио Г., Лифиц И. Методическое пособие по ритмике. Для 1-го класса музыкальной школы. – М.: Музыка, 1987.
13. Франио Г. Методическое пособие по ритмике. Для 2-го класса музыкальной школы. – М.: Музыка, 2005.
14. Шушкина З.К. Ритмика. Учебное пособие для вокальных отделений музыкальных училищ. – М.: Музыка, 1976.
15. Яновская В. Ритмика. Практическое пособие для хореографических училищ. – М.: Музыка, 2011.

Пособия по музыкальной грамоте:

1. Вахромеев В.А. Элементарная теория музыки. Учебник. – М.: Музыка, 1983.
2. Внукова И.В. Сольфеджио. Шпаргалка с правилами: полный курс обучения. Правила по музыкальной грамоте для учащихся 1-7 классов ДМШ. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2021.
3. Максимов С.Е. Музыкальная грамота. – М.: Музыка, 1979.
4. Михеева Л.В. Музыкальный словарь в рассказах. – М.: Советский композитор, 1976.
5. Способин И.В. Элементарная теория музыки. – М.: ГМИ, 1963.
6. Фридкин Г.А. Практическое руководство по музыкальной грамоте. Учебное пособие. – М.: Музыка, 1999.

Ритм в искусстве актера:

Основная литература

1. Жак-Далькроз Э. Ритм. Его воспитательное значение для жизни и искусства. – М.: Классика-XXI, 2001.
2. Станиславский К.С. Собрание сочинений в 9 тт. – М.: Искусство, 1989.
3. Дружникова Е.Ю. Ритм. Словарь (для актеров, режиссеров, студентов и педагогов театральных вузов). – М.: ArsisBooks, 2020.

4. Гринер В.А. Ритм в искусстве актера. Методическое пособие для театральных и КПУ. – М.: Просвещение, 1966.
5. Збруева Н.П. Ритмическое воспитание актера. Методическое пособие. – М.: ВЦХТ («Я вхожу в мир искусств»), 2003, № 8. (В редакции издания 1935 г.).
6. Конорова Е.В. Ритмика в театральной школе. – М.-Л.: Искусство, 1939.
7. Морозова Г.В. Понятие темпо-ритма сценического действия. Учебное пособие для студентов КПУ. – М.: 1968.

Дополнительная литература

1. Бюхер Карл. Работа и ритм. – М.: Новая Москва, 1923.
2. Евгений Вахтангов (Сборник). – М.: ВТО, 1984.
3. Волков К. (при участии М. Велиховой) Ритмика в процессе обучения драматического актера. – М.: ВТУ им. Щепкина, 2007.
4. Волконский С.М. Листки курсов ритмической гимнастики. – С-Пб.: 1913-14.
5. Волконский С.М. Выразительный человек. Сценическое воспитание жеста (по Дельсарту). – М.: Книжный дом ЛИБРОКОМ, 2011.
6. Волконский С.М. Отклики театра. О естественных законах пластики. – М.: Книжный дом ЛИБРОКОМ, 2011.
7. Волконский С.М. Художественные отклики. Статьи о театре, музыке, пантомиме. – М.: Книжный дом ЛИБРОКОМ, 2011.
8. Дроздин А.Б. Дано мне тело, что мне делать с ним? – М., Навона, 2011.
9. д'Удин Ж. Искусство и жест. – М.: Книжный дом ЛИБРОКОМ, 2011.
10. Иванов И.С. и Шишмарева Е.С. Воспитание движения актера (Пособие для театральных школ, вузов и студий). – М.: Художественная литература, 1937 (или: М.: Энциклопедия, 2022).
11. Кнебель М.О. О том, что мне кажется особенно важным. – М.: Искусство, 1971.
12. Кох И.Э. Основы сценического движения. Учебник. – Л.: Искусство, 1970 (или: Санкт-Петербург-Москва-Краснодар: Планета музыки, 2010).
13. Лифиц И.В. Ритмика. Учебное пособие для студентов средних и высших педагогических учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 1999.
14. Мейерхольд В.Э. Статьи. Письма. Речи. Беседы. – М.: Искусство, 1968.
15. Морозова Г.В. Пластическое воспитание актера. – М.: Терра спорт, 1998.
16. Морозова Г.В. Пластическая культура актера. Толковый словарь терминов. – М.: ГИТИС, 1999.
17. Островский А.Н. «О театре. Записки, речи и письма». – М.-Л.: Искусство, 1947.
18. Пластическое воспитание актера в театральном вузе. Сборник. – Л.: ЛГИТМиК, 1987.
19. Шторк К. Система Далькроза. – Л.: Петроград, 1924.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Волконский С.М. Человек на сцене. В защиту актерской техники. Изд. 2-е, М.: КД «Либроком», 2012. С. 121.
2. Дружникова Е.Ю. Ритм. Словарь (для актеров, режиссеров, студентов и педагогов театральных вузов). – М.: ArsisBooks, 2020.

ДЛЯ ЗАМЕТОК

ДЛЯ ЗАМЕТОК





19002, г. Москва,
Б. Николопесковский пер., д. 12а, стр. 1
Тел.: +7(499)241-56-44
E-mail: info@htvs.ru
www.htvs.ru