

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-Далькрозом, 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, шестьдесятчетвёртая 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, на сколько 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 – актовый, 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 вычленить 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 нескольку 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 однотактовый 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, прыжки, хлопки, удары ладошками 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 любыми 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 вычленил 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 срепетовка 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 ощутимым*». 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 ощутимым».

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 срабатывала 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., Савареже 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. Существует 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 шпага» 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 тетрадях. – 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. Дрознин 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.