

## РАЗВИТИЕ ПРАВИЛЬНОГО ДЫХАНИЯ

Бег в сценических обстоятельствах встречается относительно редко; в кинематографе этот навык необходим. Несмотря на то, что бег — естественный способ передвижения человека, его техника, если учащийся не занимался легкой атлетикой, почти всегда требует исправления ошибок. Когда в беге есть ошибки, он выглядит неловким и некрасивым. Как правило, ошибки эти заключаются в том, что в движениях рук и ног нет необходимой свободы, положения туловища и головы неправильны. Все это мешает правильному дыханию. Кроме того, технику бега нарушает излишняя мускульная зажатость в тазобедренных и коленных суставах, раскачивания тела, подпрыгивания.

Тренировочный бег

Упр. № ПО. Изучение техники тренировочного бега. Построение — по кругу, в колонне по одному.

/ этап

Ходьба под музыкальное сопровождение с постепенным ускорением темпа и переходом на мерный бег. Средний темп 120—130 шагов в минуту. Пианист играет точный, мерный ритм, обязательно в размере 2/4 и только четвертями.

Методические указания. Преподаватель должен заметить наиболее типичные ошибки, остановить группу и не только объяснить недостатки, но добиться исправления ошибок.

// этап

Нужно сказать учащимся, что стопы следует ставить по одной прямой линии, начиная с пятки и постепенно переходить на носок. Этот постав ног обязательно уничтожит раскачивание тела, придаст бегу верную первичную форму. После небольшой пробежки надо остановить группу и указать, что необходимо поднимать колени, а при окончании шага — свободно отмахнуть голень и стопу вверх

(движения в коленных суставах должны быть свободными, искусственно высокое поднятие стоп — тоже ошибка)

/// этап

Построение — в круге, лицом к центру. Неходкое положение: расставить ноги на ширину плеч, несколько наклонить туловище вперед, согнуть руки в локтях, так чтобы предплечья были горизонтальны, кисти почти сжаты в кулаки. Техника исполнения. Стоя на месте, делать руками движения, как во время бега. Правая рука при взмахе вперед двигается не только вперед, но и чуть влево, а левая — вперед и чуть вправо. В локтевых суставах движений нет. Музыкальное сопровождение — тот же марш в темпе 120—130.

Методические указания. Добиться свободных, ритмичных качаний рук и только в плечевых суставах. Надо рассказать, что в беге, при наклоне тело как бы ложится на воздушную подушку, возникающую при активном движении вперед. Шея должна быть продолжением позвоночника. Голову нельзя наклонять вниз или закидывать назад: это мешает дыханию и некрасиво.

IV этап

Надо дать пробежку длительностью до одной минуты, требуя верной техники тренировочного бега. Следить за правильной постановкой стоп. Можно разрешить учащимся наклонить голову, чтобы они сами последили за ногами.

Методические указания. Процесс освоения техники бега продолжителен и распространяется на несколько уроков. Если в помещении скользкий пол, а у учеников обувь на кожаной подошве, следует учить технике бега на носках, с последующим переходом на весь след и отталкиванием носком. Эта техника значительно сложнее бега с пятки на носок.

V этап

Надо рассказать, что при тренировке в беге важно освоить технику дыхания: четыре шага — вдох через нос и чуть приоткрытые губы, на четыре шага — выдох через рот. Надо

продемонстрировать технику такого дыхания в беге на месте. Указать, что изменение темпа бега не должно изменять ритма дыхания, он должен остаться тем же, но только увеличится или уменьшится скорость вдоха и выдоха.

Методические указания. Пользуясь упражнениями в беге, преподаватель должен постоянно напоминать учащимся о правильном ритмичном дыхании. Бег в уроке — не только средство тренажа сердечно-сосудистого аппарата и дыхания, но и средство повышения эмоционального тонуса. Бег может быть дав как в начале урока, так и в конце.

Дыхание. После того, как удалось наладить верную технику тренировочного бега и дыхания, упражнения в беге становятся средством тренировки дыхания, необходимого для сценической речи.

На уроках по движению из всего многообразия задач, которые стоят при воспитании дыхания для сценической речи, выполняется только одна: воспитание такого дыхания, при котором можно было бы произносить отдельные слова, фразы и даже монологи непосредственно после большой физической нагрузки или во время интенсивного движения. Естественно, что в этом случае обязательно тренируются дыхательные мышцы. Совершенно необходимо, чтобы эти упражнения контролировались педагогом по речи. Если нет возможности наладить такой контроль, а сам преподаватель по движению далек от техники формирования дыхания у актера, лучше эту серию упражнений не выполнять и ограничиться обычными упражнениями на развитие дыхательного аппарата.

Система тренировки дыхания применительно к сценической речи сводится к двум способам подготовки:

Первый состоит в том, чтобы создать нагрузку, резко повышающую деятельность сердечно-сосудистого и дыхательного аппарата для последующего произнесения отдельных слов или логических текстов.

Второй состоит в том, чтобы произносить подобные тексты во время выполнения активных движений. Естественно, что применение второго способа тренировки допустимо только после первого, который должен создать устойчивую форму верного сценического дыхания.

У п р. № 111. Бег и произнесение цифр.

Построение — в круге, колонна по одному. Техника исполнения. Пробежка в течение 30—40 секунд в темпе 120—130. Затем постепенно замедляющаяся ходьба и, наконец, остановка. Длительность ходьбы не должна превышать длительности бега. После остановки — поворот лицом в круг и произнесение отдельных цифр: «один, два, три» (вдох), «четыре, пять, шесть» (вдох), «семь, восемь, девять» (вдох), и так далее, до тех пор, пока дыхание не придет к норме, а звучание не станет ровным и спокойным. Музыкальное сопровождение должно быть только аккомпанирующего типа, в размере 4/4, аккордами, обязательно в четвертях.

Методические указания. Перед началом упражнения надо практически ознакомить учеников с содержанием упражнения, рассказать о том, как и какой текст придется говорить, показать, как это будет выполняться. Надо указать, что выдох делается во время произнесения слов, а вдох — в течение паузы на каждой четверти музыкального такта.

Когда упражнение выполняется в первый раз, педагог должен жестами рук и устными указаниями постепенно замедлять темп исполнения, добиваться тихого, но опорного звучания, заставить учащихся перейти на шепот, а затем снова говорить в полный голос.

Эти методические указания являются основными для всех последующих упражнений темы.

У п р. № 112. Бег и произнесение цифр (второй вариант).

Это упражнение выполняется так же, как и в первом варианте, но нет замедляющейся ходьбы после бега. Пробежав положенное время следует остановиться и сразу читать текст.

Методические указания. Переход на эту форму упражнений допустим после выполнения первого варианта не менее 4—5 раз. Говорить текст (даже такой примитивный,

как простой счет), не успокоившись после бега, невозможно, если во время бега не было правильного дыхания. При нарушении ритма дыхания упражнение пользы не принесет, более того, оно может повредить, т. х. одышка помешает верно опираться звук на дыхание.

У п р. № 113. Бег и чтение логического текста.

Построение, длительность пробежки, музыкальное сопровождение — те же, что в предыдущем упражнении. Техника исполнения. Остановившись, группа поворачивается лицом к центру круга и произносит: «Дважды один два, дважды два — четыре, дважды три — шесть и т. д. Если ученики сами не будут делать паузу в четвертой доле каждого такта, их следует остановить, указать на ошибку и предложить выполнить упражнение второй раз, начиная с пробежки.

Методические указания. Объяснить, что можно брать дыхание во время логической паузы в тексте; дыхание правильно, если вдох был быстрым и не перегруженным; только при естественном наполнении легких звучание будет хорошим. Рассказать о значении придыхания и показать, как оно выполняется. Если педагог по движению не может этого сделать сам, необходимо пригласить на уроки преподавателя сценической речи.

Упр. Ка 114. Бег и чтение логического текста (второй вариант).

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

Методические указания. Надо читать текст в темпо-ритме бега, сразу после остановки. Произнеся две-три фразы, начать постепенно замедлять чтение; при этом педагог должен все время напоминать о дыхании, о необходимости постепенно убавлять силу звука, перейти на шепот, а затем снова читать в голос, но в обычном темпе и с обычной силой звучания.

Заключительные упражнения. В каждом уроке заключительные упражнения могут иметь несколько повышенную нагрузку и потому представляют собой комбинацию из бега, небольших прыжков и ползаний. Есть небольшая группа упражнений, объединенных названием «Декорация» и ставящая своей целью не только повысить уровень нагрузки, но и ознакомить с нужным сценическим навыком. Перед тем, как студенты выполняют эти упражнения, следует рассказать, что на сцене есть предметы, «около которых можно играть, но прикасаться к которым нельзя. Это кулисы и все то, что написано на холсте — деревья, кусты, колонны и т. п. Естественно, что прикосновение к такому предмету мгновенно уничтожит сценический эффект, создаваемый написанной декорацией. Необходимо быть настолько ловким, чтобы, двигаясь возле такого предмета, не задевать его. Это требует верного распределения тела в пространстве, быстрой реакции и главное — внимания.

Упр. № 115. ^Декорацию.

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

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

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

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

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

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

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

Рис. 91.

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

Для усиления физиологической нагрузки следует постепенно включать в бег прыжки различного вида.

Упражнения этой темы вводятся с первого урока, и продолжают ими заниматься в течение всего учебного периода. Они должны обязательно подготовить верное дыхание ко времени, когда в уроки начнут включаться упражнения на развитие рече-двигательных и тем более вокально-двигательных координации, т.е. к третьему месяцу обучения. В последнем семестре тренировку дыхания продолжают в упражнениях на развитие навыка рече- и вокально-двигательных координации, но дают их после упражнений, активно действующих на организм.

## Глава двадцать вторая

### СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ОСАНКИ И ПОХОДКИ

Совершенствование пластических навыков начинается с исправления ошибок в осанке и походке. Эти упражнения применяются в течение всего периода обучения. Педагог должен рассказать, что типичные ошибки в этих навыках часто возникают в процессе роста и развития человека и потому трудно поддаются исправлению.

Для того, чтобы исправить ошибки, их надо знать. Поэтому необходимо перед началом практического выполнения упражнений рассказать и показать наиболее типичные отклонения в осанке и походке (рис. 92). Затем нужно дать группе упражнение, в котором есть ходьба, просмотреть каждого ученика в отдельности и сообщить об имеющихся у него недостатках в походке и осанке (рис. 93).

Следует отметить, что если упражнениями на исправление осанки и походки заниматься только на уроках, то это не даст полного эффекта: ученик не исправит своих ошибок, но лишь получит верное ощущение правильной осанки тела и правильных движений в походке. На уроках создается только эталон качества этих навыков. Поэтому необходимо, чтобы ученик почти непрерывно наблюдал за собой — только это поможет получить желаемый результат. Практика показала, что при соответствующем внимании к своей осанке и походке ученики, имеющие недостатки в этих навыках, избавляются от них с большим успехом.

Упр. № 116. Изучение правильной походки и осанки. I этап

Построение — стайкой. Рассказать, что такое построение необходимо при размещении «сценической толпы». Девять человек, стоящие в равнении по фронту и в затылок, из зала выглядят как три человека. Шесть человек в построении стайкой могут создать впечатление массы. Исходное положение: руки на пояс. Каждый ученик должен

поставить ноги на одну прямую линию так, чтобы пятка правой ноги стояла перед носком левой. Затем следует развернуть носки в стороны, примерно на 15—20 градусов и перенести вес тела на правую ногу (рис. 94). При этом положении левая нога окажется на иоскс и ею удобно сделать первый шаг. Техника исполнения. Опустить голову так, чтобы можно было видеть поста» поги. Идти вперед, причем пятки ставить по одной прямой линии, а носки слегка в стороны. Когда группа подойдет к противоположной стороне зала, командовать, «назад!», и ученики, не поворачиваясь, начинают движение в обратном направлении. Музыкальное сопровождение Для всех этих упражнений играетс марш., четкий, ударный, в темпе 60. Каждый шаг исполняется за одну четверть.

Методические указания. Надо добиться точной постановки ног на пол. При подаче команды «назад!» почти всегда кто-то в группе повернется кругом. Эта ошибка дает повод объяснить, что актер на сцене должен ориентироваться только от своего тела. Если он стоит лицом к заднику и режиссер скажет ему, что надо идти вперед., он пойдет к заднику; если же он стоит лицом к рампе, то при подобном предложении он пойдет к зрительному залу. То же самое относительно движения вправо и влево. Умение верно выполнить просьбу подобного рода очень важно на киносъёмках. Следует рассказать также, что ошибки в ходьбе вперед исправляются

с трудом, а ходьба назад почти сразу выполняется правильно. Это объясняется тем, что в жизни люди обычно назад не ходят и этот навык, приобретаемый на уроках, сразу исполняется верно.

// этап

Построения, исходное положение и музыкальное сопровождение те же, что и в I этапе. В походке уже не следует смотреть на ноги, голова должна быть поднята, а верная постановка ног регулируется и контролируется только мышечными ощущениями. Если у кого-либо все же будут ошибки в движениях ног, эти движения придется вновь контролировать зрительно и поднять голову только после того, как будет освоено верный навык. Затем, не контролируя ходьбу зрительно, надо предложить идти в половинах, но обязательно непрерывно, то есть без остановок и толчков. Тело должно как бы скользить в пространстве. Те же требования следует выполнять и в ходьбе назад.

/// этап

В этом этапе ходьба выполняется в целых нотах (в четырехдольном такте). Надо добиваться полной непрерывности движений; это очень трудно. Это упражнение является тренажем в непрерывности движений. На медленном темпе можно проанализировать все элементы походки. Нога должна коснуться пола каблуком, затем, последовательно перекатываясь, она обопрется на стопу, а затем на полупальцы (рис. 95). В этом положении она возможно дольше отталкивается от пола благодаря полному вытягиванию голеностопного сустава, при этом отталкивании большой палец должен опираться в пол до начала нового шага другой ногой. При правильном отталкивании колено будет совершенно вытягиваться (рис. 96). Если колено опорной ноги также будет прямым, то походка приобретает нужную легкость и стройность — полетность. Надо обязательно показать такую походку. После выполненного полного отталкивания эта нога, слегка сгибаясь в колене, выносится вперед для следующего шага, который также начинается с пятки. Это взаимодействие частей ног может быть понято учениками, прочувствовано я освоено только на таком медленном темпе, когда шаг выполняется в пределах четырех четвертей такта. Когда техника освоена, упражнение выполняется снова в половинах, но уже с соблюдением всех освоенных элементов.

Методические указания. Необходимо, чтобы педагоги всегда и настойчиво требовали от учеников правильной походки не только на уроках, но и в жизни.

IV a man

1 На этом этапе осваивается ощущение правильной осанки тела. Надо вновь рассказать о правильной осанке и показать ее (рис. 97). Наиболее легко верная осанка осваивается тогда, когда руки учеников находятся за спиной, па уровне поясицы и одна

рука подхватывает другую. Такое положение рук обязательно выпрямит спину, поднимет голову и напряжет келени ног (рис. 98). Тренировка в правильной осанке может выполняться только во время ходьбы и в позах сидя. Надо повторять II и M1 этапы этого упражнения, обращая внимание на верное положение тела. Одновременно есть возможность добиваться непрерывного движения вперед (или назад). Следует рассказать и показать, что перенос ноги из

крайне заднего положения в начало следующего шага должен происходить только, между четвертой четвертью предыдущего такта и первой последующего.

Методические указания. Для наглядности этого требования педагог должен сам пройти неверно, т.е. так, чтобы нога, окончившая движение отталкивания в первой четверти, сразу же выносилась вперед, но растягивала этот вынос в течение последующих трех четвертей. При такой технике придется стоять на одной ноге в течение трех четвертей — эта ходьба напоминает походку птицы. Объяснить, что людям такое положение тела не свойственно, что надо, наоборот, возможно дольше отталкиваться ногой от пола: это создает опору на обе ноги, а не на одну. Предлагать снова и снова ходить в половинах и целых нотах, упорно \* добиваясь наплывности движений, своевременного переноса шагающей ноги., правильно поднятой головы, подтянутого туловища и вытянутых в коленях ног.

Упр. № 117. Бытовая походка с различными положениями рук.

Построение — стайкой. Типичны следующие положения рук: у мужчин — скрещенные на груди, за туловищем в опущенные вниз; у женщин — сложенные под грудью и опущенные вниз. Эти бытовые положения не требуют описания. Когда руки опущены вниз, необходимо, чтобы были свободны плечи, предплечья, кисти и пальцы; ладони должны быть повернуты к бедрам. Музыкальное сопровождение. Импровизация в размере 4/4, медленная, с акцентами на первой и третьей четвертях. Ходьба выполняется в половинах. Техника исполнения. Когда группа подойдет к концу зала, преподаватель останавливает движение и объясняет, что по команде «правый поворот» (или левый) надо повернуться на 180 градусов примерно за четыре шага по дуге вправо (или влево) и продолжать движение вперед, направляясь к месту, откуда была начата ходьба. Когда группа подойдет к противоположной стороне зала, преподаватель опять дает команду повернуться. Выполняя поворот, ученики меняют положение рук по команде «руки на грудь», «руки, за спину» или «руки вниз». Когда руки опущены, они должны покачиваться в ритме шагов. Часто руки закрепощаются — ладонь сжата в кулак или, наоборот, напряженно вытянуты пальцы. Надо подать команду «освободить руки». По этой команде ученики должны небольшим, быстрым движением в плечевых суставах, приподнять руки и свободно бросить их вниз. Надо как бы встряхнуть руки.

Это контрольное движение позволяет ученикам не только почувствовать зажатость мышц рук и туловища, но и избавиться от нее. Все это следует предварительно объяснить и показать, как делаются подобные движения. Есть смысл проделать упражнение на встряхивание рук стоя на месте. Во время упражнений в ходьбе можно, заметив ученика с зажатыми руками, подойти к нему сзади и небольшим, но достаточно сильным и быстрым движением приподнять под локти его руки в стороны и сразу отпустить. Если руки ученика упадут как плети, это указывает на наступившее ослабление мускулатуры. Если такой прием не поможет, нужно требовать повторных встряхиваний и ослаблений. Затем следует рассказать и показать правильное положение туловища при ходьбе. Как показала практика, «летающая походка» состоит в том, чтобы стремление к движению вперед осуществлялось той частью туловища, которая является границей между животом и грудью. При этом голова и плечи чуть-чуть откинута, но так, чтобы не выдвигать вперед таз. Надо показать, что если наклонить вперед плечи и голову, то получится «падающая» походка; если же выставить таз, то получится ходьба животом вперед. Оба положения некрасивы. Правильная осанка создает впечатление легкости, наплывности, стремления вперед.

Методические указания. После освоения этой техники следует приступить к тренировке: постепенно убыстрять и замедлять темп движений, а затем останавливаться по музыкальному сигналу. Необходимо сказать, что при медленных темпах руки должны быть на груди или за спиной, при быстрых они должны быть опущены вниз и плавно качаться в ритме шагов. При движении правой ногой левая рука должна двинуться вперед, а правая — назад. Если же у ученика одновременно движется вперед правая рука и нога или левая нога и рука, нужно остановить ходьбу и попросить его рассказать, как сочетаются в походке движения рук и ног, а затем предложить ему сознательно двинуть вперед левую руку в момент, когда пойдет правая нога. Если этот совет не поможет, следует предложить вообще не махать руками, о них не думать, но не затягивать мышцы: руки сами начнут выполнять естественно правильные движения.

В пределах одного урока совершенствованием осанки и походки надо заниматься от 12 до 15 минут.

Упр. № 118. Бытовая походка с выполнением дополнительного задания.

Первый вариант. Построение—стайкой. Исходное положение — свободная стойка, впереди левая нога. Объяснить, что после того, как начнется ходьба, им надо сосчитать количество стульев или каких-нибудь других предметов, находящихся у противоположной стороны зала. Например, можно предложить подсчитать количество клеток в оконных переплетах или количество присутствующих на уроке зрителей. Техника исполнения — схема ходьбы соответствует предыдущему упражнению.

Методические указания. Требовать верной осанки и походки, а также точного подсчета предметов: первое заставит учеников контролировать свои движения, а второе — сосредоточить внимание на другом объекте. Так на практике ученики убеждаются в возможности совершенствовать осанку и походку, совмещая это с другим заданием.

Второй вариант. Построение и техника упражнения те же, что в предыдущем. Предложить сосчитать количество предметов, находящихся в помещении:

гимнастические снаряды, стулья, столы и т. п. При выполнении этого задания каждый может ходить не только вперед и назад, но передвигаться в любом направлении. На выполнение задания дается 30—60 секунд (в зависимости от количества предметов). По истечении времени преподаватель должен остановить группу и спросить о количестве предметов. Получив ответ, в котором возможны разные количества, следует указать, что арифметически точная цифра не столь уж важна; гораздо ценнее то, что ученики еще раз убедились в возможности, только контролируя качество осанки и походки, выполнять в то же время сознательную работу. Одно задание требует целенаправленного внимания, другое — только контролирования, т. к. движения стали почти привычными. Правильный навык в осанке и походке должен стать привычкой, потребностью — а это возможно, когда движения станут автоматическими.

Упр. № 119. Бытовая походка со сменой скорости, движения. Предложить пианисту импровизировать рисунок

в темпе 60. Техника исполнения. Идти вперед в этом ритмическом рисунке, сохраняя правильную осанку и походку. Затем идти назад, потом поворотом по дуге вправо и влево. Все изменения направления движения исполняются по команде преподавателя. Далее надо предложить самостоятельно выполнить эти движения (вперед, назад, направо, налево, прямолинейно и по дугам), соблюдая ритмический рисунок. В заключение следует дать затруднение: в первом такте двигаться непрерывно, во втором — на половинах передвигаться только на первой и третьей четвертях, а на второй и четвертой останавливаться. Эти затруднения потребуют более активно контролировать ходьбу. При удачном выполнении этого задания предложить пианисту менять темп в пределах 60—40—80. Переходы от одной скорости к другой должны быть постепенными.

Методические указания. Преподаватель должен исправлять ошибки в рисунке ходьбы, в походке и осанке.

Упр. № 120. Бытовая походка и наблюдение за присутствующими.

Построение, техника движений и музыкальное сопровождение — те же, что и в предыдущем упражнении. Каждый ученик должен выбрать себе объект для наблюдения из числа присутствующих. При выполнении ритмической ходьбы это наблюдение должно выполняться так, чтобы тот, за кем наблюдают, этого не замечал. Следует предупредить, что упражнение будет длиться одну минуту. Через минуту надо остановить группу; подойти к одному из учеников, повернуть его спиной к остальным и спросить, за кем он вел наблюдение и что он заметил в этом человеке. Ученик должен назвать имя или фамилию человека, за которым наблюдал, а затем рассказать о тех особенностях в его внешности, которые он увидел.

Методические указания. По количеству деталей и точности описания можно судить о памяти и степени внимательности этого ученика. На уроке нет смысла

опрашивать более одного-двух учеников, поскольку остальные, узнав сущность упражнения, начнут рассматривать свой объект, пользуясь паузой. При повторении этого упражнения в следующем уроке все будут вести наблюдение тщательнее. Кроме того, при повторении упражнения нужно выяснить у присутствующих, не заметил ли кто-нибудь из них наблюдения за собой; если такой факт был, следует уточнить у названного студента, за кем он наблюдал. Подобные вопросы еще более усилят настороженность занимающихся. Упражнения такого плана хорошо тренируют рассредоточенное внимание, ритмичность и память.

Упр. № 121. Бытовая походка и наблюдение за вымышленными предметами.

Ученики должны представить себе, что они живут в XIX веке, находятся во дворце и ждут выхода некоего лица, пригласившего их. Друг с другом незнакомы. В помещении, где они находятся, прекрасный лепной потолок, паркет красивого рисунка, картины, скульптура. Чтобы чем-то занять себя, присутствующие рассматривают все это, Музыкальное сопровождение и техника исполнения — те же, что и в предыдущем упражнении. Учащиеся в меру своей фантазии должны представить себе дворцовый зал, обстоятельства ожидания и действовать соответствующим образом.

Методические указания. Наблюдая за выполнением упражнения, преподаватель должен отмечать случаи нарушения ритмики и верной техники походки и осанки, а также ошибки в выполнении сценического задания. В этом упражнении учащиеся, пользуясь опытом, приобретенным на уроках по драматическому искусству, могут, правильно оценив задание и обстоятельства, наблюдать за воображаемыми предметами. Наиболее опасна ошибка, когда у студента нет видений, когда он лишь старается показать, что наблюдает, и делает при этом движения, которые не свойственны людям, действительно рассматривающим реальные предметы: нарочито прищуривается, прикладывает ладонь к глазам, излишне приседает, наклоняется, поворачивает голову и туловище. Надо объяснить студентам сущность процесса наблюдения, т.е. оценивания того, что перед глазами. Но поскольку в данном упражнении нет реальных предметов, то ученик может «увидеть» лишь то, что рождено его фантазией. Движения, появляющиеся как результат внутренних видений, необходимы для осуществления нужных действий и потому будут сценически выразительны.

Процесс внимательного наблюдения почти всегда требует полной статичности, при которой глаза могут увидеть предмет в его деталях. Движения возникают тогда, когда есть потребность передвинуть точку зрения — ракурс, под которым рассматривается объект, при необходимости приблизиться к нему, чтобы рассмотреть детали, отойти, чтобы оценить его в целом, перейти, чтобы посмотреть сбоку или сзади и т. д. Детально рассматривая объект, ученик останавливается (когда в музыкальном ритмическом рисунке половины), меняя точку зрения, движется (когда в нем — четверти). Ученик должен своим логическим поведением оправдывать движения с чередующимися остановками. В таком исполнении — это упражнение на оправдание динамики и статики. Это уже этюд, в котором есть вымышленные обстоятельства. Здесь ученики, наряду с совершенствованием психофизических качеств, осваивают верную природу пластического поведения, в котором



все движения должны быть логичны и целенаправлены, без «мусора», что и создает физическую выразительность исполнителя.

Упр. № 122. «Гамлет»

Название подсказано возможным совпадением действия в упражнении с ситуацией, которая могла бы быть при встрече Гамлета с тенью Отца.

Действие в заключительном этапе упражнения при исполнении его под специально написанную музыку почти всегда произвольна вызывает у учеников нужную эмоциональную окраску движений. Главное в упражнении — переход от формальной техники к сценическому действию. Этому помогает и название. В упражнении основное время отводится на изучение техники дробных действий, однако вначале следует освоить движения, из которых образуются дробные действия. Упражнение состоит из шести последовательных этапов.

/ этап

Построение — стайкой. Пианист исполняет отрывок (приложение № 2) несколько раз подряд. Надо объяснить, что отрывок написан в размере  $3/4$ . Ударными являются первая, третья и пятая четверти. Слушая отрывок, ученики должны считать вслух четверти, сопровождая счет хлопками так, чтобы хлопки совпадали с первой, третьей и пятой четвертями. Затем надо предложить идти вперед, а потом назад, двигаясь непрерывно, но только на ударные четверти, т.е. в половинах.

// этап

Пианист исполняет другой отрывок (приложение № 3) несколько раз подряд. Надо рассказать, что и этот отрывок написан в размере  $6/4$ , но ударными в нем являются первая и четвертая четверти. Учащиеся, слушая музыку и считая вслух, должны отбивать хлопками первую и четвертую четверти. Затем предложить идти вперед, а потом назад так, чтобы шаги соответствовали первой и четвертой доле. На второй, третьей, пятой и шестой долях должна быть полная остановка.

Методические указания. Учащиеся легко выполняют первый этап этого упражнения. При выполнении второго этапа правильный навык непрерывной ходьбы затрудняет полную остановку. У учеников перестают передвигаться ноги, но туловище произвольно продолжает двигаться вперед. Нужно избавиться от небольших наклонов, покачиваний и т. п. Преподаватель подает команды: «Я вас заморозил», «Вы окаменели», «Держите позу» и т. п. в момент, когда ученики выполняют очередной шаг. Произвольные движения, как правило, незамечаемые, уничтожают эффект позы. Полная статика — яркое выразительное средство, если поза логически вынуждена обстоятельствами. Надо напомнить, насколько выразительна кошка, собирающаяся броситься на жертву. Полезно, если преподаватель придумает и сыграет простой этюд, в котором по действию должна возникать пауза в движении. Тогда ученики верно выполняют затормаживание движений. Но при этом может возникнуть такая ошибка: ученики будут запаздывать в выполнении следующего шага. Надо разъяснить им: чтобы своевременно включиться в движение, необходимо мгновенно подготовить мускулатуру для следующего шага. Надо подсказать, что подготавливаться к торможению и включению в движение следует чуть раньше, чем начнется движение или его затормаживание. Умелая смена динамики и статики — важный элемент в пластической культуре актера.

ученики должны сами найти жесты, которыми принц обращается к тени отца и хватается за кинжал; при этом левая рука придерживает ножны. Вытаскивать кинжал из ножен не следует. Жест просьбы начинается в момент, когда принц опускается на колено. Кульминация жеста, т.е. напряженное вытягивание рук, кистей и пальцев (а только так может быть выполнена настойчивая просьба), должна совпасть с прикосновением колена к полу. Затем по резкому сигналу музыки вместе с поворотом руки мгновенно хватаются за кинжал. Убедившись, что опасности нет, принц медленно встает, опуская руки.

Методические указания. Заключительный этап ответственен тем, что в нем есть элементы драматического искусства. Руки актера должны выразить основную сущность

действия; просьбу, затем готовность оказать сопротивление и жест успокоения, когда принц понял, что опасности нет.

Для тренировки скорости реакции надо попросить пианиста не играть второй сигнал. Раз нет сигнала — значит, нет и опасности, принца ничто не настораживает; студенты должны учесть изменение внешних обстоятельств и не «хвататься за кинжал». К концу третьего такта преподаватель подсказывает: «Видение пропало», и тогда принц медленно поднимается. Если же при отсутствии сигнала некоторые ученики все же сделают поворот, необходимо тотчас отметить эту ошибку: ученик был либо невнимателен, либо у него уже появился штамп физического поведения. Затем надо предложить пианисту исполнить отрывок четыре раза подряд, и ему предоставляется право играть второй сигнал или не играть его. Ни ученики, ни педагог не знают, как будет исполняться отрывок — это потребует особой сосредоточенности и внимательности. В зависимости от характера исполнения музыкального отрывка, студенты будут делать тот или иной вариант этюда.

Полностью это упражнение разучивают в течение четырех-пяти уроков при условии, что каждый раз им занимаются не менее 10—12 минут.

Пианист должен, исполнив первый раз отрывок с установленными акцентами, потом давать необходимые акценты, когда хочет, но соблюдая логику отрывка. Он может не играть первый сигнал во втором такте, продолжая акцентировать на первой, третьей и пятой долях — это заставит учащихся идти вперед, так как нет повода для поворота. Они повернутся только тогда, когда, наконец, появится этот первый сигнал. То же самое — и в отношении второго сигнала. Если ученики смогут без ошибок выполнить под внезапно возникающие сигналы логику этого действия, они явно пластически подготовлены, т.е. уже обладают довольно высоким уровнем сценической двигательной техники, координацией движений и скоростью реакции, создающими нужные и верные приспособления.

#### Глава двадцать третья

### СПЕЦИАЛЬНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ВНИМАНИЯ И КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ

Упражнения этой группы активно тренируют рассредоточение внимания и координационные способности актера, организуют движения в различных сочетаниях, в установленном пространстве и в постоянных или меняющихся по ходу выполнения темпах.

В этих упражнениях совершенствуется способность создавать представление о нужных движениях и воспроизводить эти движения в темпах, диктуемых музыкальным сопровождением. Цель упражнений — тренировать активное внимание к словесному заданию, способность оценивать его и приучать правильно отбирать необходимые движения. Этот процесс аналогичен поискам нужного поведения в роли. Он требует быстрого осмысления задания, быстрого создания схемы упражнений и точного его исполнения.

Упр. № 123. ^Одновременно асимметричное^.

Первый вариант. Учащиеся должны внимательно выслушать задание и, осмыслив его, представить себе, что именно они должны делать руками. Надо сказать, что преподаватель сознательно не показывает движений, и объяснить, почему.

Построение группы для всех упражнений этой темы — стайкой. Исходное положение — свободная стойка, лицом к преподавателю. Техника исполнения. Задание для правой руки: на счете раз поднять правую руку вперед, ладонь открыта, на два закрыть ладонь (сжать кулак), на три открыть ладонь, на четыре опустить руку вниз. Задание надо повторить четыре раза, для того чтобы запомнить движения. Музыкальное сопровождение — импровизация аккордами, в размере %, четкая, темп 60. Каждый рисунок упражнения выполняется за один такт. Задание для левой руки: на счете раз отвести руку в сторону — кулак сжат; на два кулак открыть; на три кулак открыть и на четыре опустить руку вниз.

После четырехкратного исполнения этого рисунка предложить соединить упражнения для правой и левой руки. Обе руки делают свои движения одновременно (рис. 99).

Методические указания. Эти упражнения непривычны и потому трудны. Очень усложняет задание тот факт, что упражнение не было показано предварительно. Но метод объяснения быстро становится привычным, и в дальнейшем ученики верно выполняют технику подобных упражнений.

Если первая попытка выполнить упражнение будет неудачной, его надо снова сделать отдельно. Требовать запоминания рисунков. Делать движения двумя руками надо очень медленно: это дает возможность продумывать каждое последующее сочетание. Если же и теперь будет неудача, надо предложить ученикам рассказать, что делают руки в первом движении, а затем предложить поставить руки в эти положения и спросить, что будут делать руки во втором движении, предложить выполнить это движение и т. д. Прodelать рисунок надо два-три раза — тогда сочетания становятся понятными и упражнение выполняется верно. При такой методике ученики осваивают процесс осмысления задания, и приучаются сознательно управлять своими движениями. Следует разъяснить, что и в дальнейших упражнениях внутренние подсказы должны командовать движениями тела, до тех пор пока разучиваемые цепи не станут привычными. Надо объяснить, что руки и ноги, сами по себе, не будут выполнять правильных движений, если сознание не будет подавать верных команд.

Надо рассказать, что все упражнения вообще должны быть понятны ученикам: только в этом случае можно приступить к их выполнению. Когда задание понятно, это побуждает ученика выполнить упражнение. Предложенный путь к созданию техники упражнений в какой-то мере похож на технологию создания физического поведения в репетиционном процессе.

Если группа легко справилась с предложенным упражнением, его надо затруднить: предложить выполнять правой рукой рисунок левой, а левой — рисунок правой. На обдумывание этого задания дать примерно одну минуту. Затем занимающиеся должны выполнить обратный рисунок упражнения сразу двумя руками. Музыкальное сопровождение должно быть еще медленнее.

Ошибки во всех упражнениях этой темы следует исправлять только устно. Если ошибок не будет, следует еще более затруднить задание. Так, в первом исполнении правая рука начала движение вперед, а левая в сторону; а при повторении надо сделать наоборот. В дальнейшем менять рисунок нужно при каждом новом исполнении. Это доступно только сильной группе. Темп должен быть очень медленным. Приемами такого усложнения можно пользоваться во всех последующих упражнениях этой темы.

Упр. № 124. Одновременно противоположное.

а) Правая рука вперед, вверх, в сторону, вниз. Выполнить четыре раза; б) Левая рука в сторону, вверх, вперед, вниз. Сделать четыре раза; в) Соединить рисунки упражнений а и б (рис. 100).

Методические указания. Сказать, что, во-первых, надо запоминать движения в тот момент, когда объясняют их технику, а во-вторых, что, делая упражнение в первый раз, актер создает его схему, во второй — уточняет технику, в третий — репетирует и лишь в четвертый раз — свободно исполняет.

Как и в предыдущем упражнении, для затруднения следует предложить обратное исполнение; правая рука — по рисунку левой, левая — по рисунку правой. Затем предложить менять рисунок в каждом новом повторении. Этот последний этап требует еще большей сосредоточенности. После того, как движения рук стали правильными, следует включить в упражнение ходьбу вперед и назад в четвертях музыкального сопровождения. Ходьба назад является большим затруднением, поскольку она непривычна. Если все компоненты затруднений использованы, надо просить пианиста менять темп по ходу выполнения упражнения. В этом случае следует добиваться точнейшего совпадения движений с музыкой. Наконец, следует ввести фактор ограниченного пространства, т.е.

предложить пройти от одного конца помещения до другого за четыре повторения упражнения, или за восемь, двенадцать, шестнадцать, а может быть, и за три и даже за два. Меняя задания такого плана, педагог включает еще один объект для внимания — расчет амплитуды шагов.

Все эти затруднения можно давать и в последующих упражнениях. Однако с затруднениями не нужно слишком торопиться: излишествами можно мгновенно уничтожить всю цепь упражнения, сбить внимание и утомить учеников.

Упр. № 125. Одновременно противоположное (второй вариант).

а) Правая рука вперед, перед грудью (согнуть локоть), в сторону, вниз. Повторить четыре раза; б) Левая рука в сторону, вверх, перед грудью, вниз. Повторить четыре раза; в) Соединить упражнения а и б. Ходьбу надо выполнять более медленно, чем движения рук. Выполнять шаги следует в половинках, сначала вперед, затем назад.

Методические указания. В этом и последующих упражнениях ходьбу надо включать после того, как движения рук стали точными по направлениям и ритмически совпадающими с музыкой, даже при обратном исполнении. Включение ходьбы полезно, так как благодаря этому усиливается тренаж рассредоточенного внимания — способности действовать одновременно в разных темпо-ритмах, менять направление движения по соответствующей команде педагога, который, таким образом, оказывается своеобразным партнером и на его реплику следует реагировать.

Упр. № 126. Одновременно противоположное (третий вариант).

а) Правая рука в сторону, за голову, в сторону, вниз; б) Левая рука вперед, перед грудью, вперед, вниз. Надо выполнить рисунки каждой рукой по четыре раза отдельно, затем соединить их. Добиваться точного и свободного исполнения. Затруднять известными способами.

Упр. № 127. Одновременно асимметричное (четвертый вариант)

а) Правая рука в сторону, кулак сжать; перед грудью, кулак открыть; в сторону, кулак сжать; вниз, кулак открыть; б) Левая рука вперед, ладонь открыта и направлена вниз; в сторону и ладонь вверх; за и лозу; вниз. Выполнить рисунки по четыре раза порознь, затем соединить их.

Упр. № 128. Одновременно асимметричное (пятый вариант)

а) Правая рука вперед, в сторону, кулак сжат и ладонь вверх; рука вверх — кулак открыть и пальцы развести в стороны, вниз; б) Левая рука вперед — ладонь вниз и пальцы в стороны; в сторону — ладонь вверх — кулак сжать; за голову; вниз. Соединить движения обеих рук.

Методические указания. Эти три упражнения значительно труднее, чем описанные выше. Смена рисунков в каждом последующем повторении очень трудна. Дополнение же в виде ходьбы вперед и назад, если она по темпу медленнее, чем движения рук, создает труднейшее упражнение.

Упр. № 129. Разностороннее и с разным количеством движений.

а) Правая рука вперед, пауза, перед грудью, вниз; б) Левая рука в сторону, перед грудью, пауза, вниз. Сделать по четыре раза каждой рукой, а затем соединить эти движения. Затруднять ходьбой вперед и назад в половинах.

Упр. № 130. Разностороннее и с разным количеством движений (второй вариант).

а) Правая рука в сторону, перед грудью, пауза, вниз; б) Левая рука в сторону, пауза, за голову, вниз. Выполнить оба упражнения по четыре раза, затем соединить движения рук. Затруднить ходьбой.

Упр? № 131. Разностороннее и с разным количеством движений (третий вариант).

а) Правая рука в сторону, вверх, вперед, вниз; б) Левая рука в сторону, пауза, вниз, пауза. Выполнить по четыре раза и соединить движения обеих рук. Затруднить ходьбой.

Методические указания. Ассортимент подобных упражнений, более легких или сложных, может быть бесконечно велик и не представляет трудностей в создании, но едва ли есть смысл давать излишне большое количество их, поскольку воздействие подобных

упражнений на организм носит подготовительный характер, в то время как основная задача раздела — совершенствование координации у актера — значительно сложнее и состоит в том, чтобы приучить одновременно и последовательно двигаться в возможно более разнообразных темпо-ритмах; для этого в упражнения вводятся логические тексты, простые песни и чтение стихов. Благодаря этим компонентам упражнения помогают создавать рече-двигательные и вокально-двигательные координации, т.е. основной сценический навык в профессии драматического и музыкального актера.

Первое исполнение этих упражнений всегда сопровождается мышечными зажимами. В процессе тренировок ученики постепенно и непроизвольно избавляются от них. При зажиме невозможно внезапно изменить направление движения, убыстрить его или замедлить.

Технологические упражнения крайне важны ученикам, почти лишенным восприятия музыкальных ритмов. При размещении стайкой этих учеников нужно ставить позади тех, у которых ритмические восприятия нормальны, тогда им будет помогать и зрительный анализатор. Как показали наблюдения, благодаря этим

упражнениям хороших результатов в координации движений добиваются даже те ученики, которые прежде плохо чувствовали музыкальный ритм.

Ученики, стоящие впереди, не видят, что делают товарища, и создают цепи нужных движений самостоятельно. В результате они оказываются лучше тренированными. Для того, чтобы всех поставить в такое затруднительное положение, есть смысл построить группу в круг — лицом наружу. При включении в эти упражнения ходьбы группу следует построить на середине зала парами так, чтобы в парах ученики стояли спиной друг к другу. Приучив студентов самостоятельно решать задания, следует перейти к построению стайкой, что сценичнее, так как приучает к созданию сценической толпы. Современным людям, привычным к строю, участию в демонстрациях построение в виде кажущегося беспорядка всегда затруднительно. Ученики непроизвольно выравниваются по фронту и в глубину, что противоречит заветам К. С. Станиславского, убеждавшего в необходимости «лепить тело в пространстве сцены» по законам размещения человеческой толпы. Это тоже сценический навык.

Выполнение упражнений по словесному заданию и верное размещение в пространстве требуют от учеников, во-первых, сосредоточенного и многоплоскостного внимания и, во-вторых, большой настойчивости в выполнении техники предлагаемых упражнений.

#### Глава двадцать четвертая

### СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ РЕЧЕ-ДВИГАТЕЛЬНЫХ КООРДИНАЦИИ

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

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

Упражнения, предлагаемые в данной главе, готовят у учеников способность максимально скоро доводить заданные движения до полуавтоматического исполнения; они наиболее продуктивно совершенствуют координацию движений, связанных с функцией речевого аппарата, в одинаковых, разных и меняющихся темпо-ритмах и, кроме того, освобождают учеников от мышечных зажимов, часто непроизвольно возникающих при исполнении новых действий.

Когда упражнения сопровождаются речью или пением, это быстро снимает мышечные перенапряжения, поскольку при зажиме человек свободно говорить (и тем более петь) не может.

Осмысленное произнесение заданных слов, логических текстов и тем более стихов настолько загружает сознание актера, что он поневоле начинает двигаться полуавтоматически. Полуавтоматическое выполнение движений при мышечных зажимах также невозможно, поскольку противоречит природе человека. Поэтому, если ученик правильно выполняет заданные движения и одновременно верно произносит логический текст, а тем более художественно читает стихи, педагог может констатировать высокую степень его двигательной пластичности. Такова значимость и огромная польза упражнений, создающих нужнейший для профессии актера навык рече-двигательных координации. И нет необходимости совершенствовать этот навык только на драматургически действенном материале. Наоборот, чем абстрактнее будут схемы движений, тем большее количество вариантов может быть привлечено для всесторонней тренировки этого своеобразного навыка.

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

Отсутствие логических связей между тем, что делает и что в это время говорит человек, встречается неизмеримо чаще, чем обстоятельства, когда они соединены в едином действии.

Отсутствие логических связей между деятельностью речевого аппарата и работой скелетной мускулатуры типично для человека. Именно это обстоятельство подсказало возможность и необходимость тренировать навык рече-двигательных координации, применяя в движениях тела упражнения моторного типа, в основном заимствованные из темы «Координация движений».

Упр. № 132. Воспроизведение различных темпо-ритмических заданий.

Построение в круге. Исходное положение — свободная стойка, руки на пояс. Музыкальное сопровождение — импровизация, аккордами, в размере 4/4, медленная, четкая. Техника исполнения. Сделать три шага вперед, а вместо четвертого шага, стоя на месте, сказать «первый». Далее идти под музыку три шага и на паузе в движении сказать «второй». Так надо выполнять до слова «десятый». Затем следует предложить идти под музыку два шага и, стоя на месте, произнести два слова — «раз, два», снова сделать два шага и, стоя, сказать «три, четыре» и так далее. Если это задание будет удачно выполнено, предложить идти под музыку четыре шага, а когда пианист будет играть второй такт, начать читать стоя на месте, текст таблицы умножения на «два». Должно получаться сочетание на: первую долю такта слово «дважды», на вторую — «два», на третью — «четыре», на четвертой доле — пауза в движении и речи. Далее то же выполняется до конца таблицы. При повторении упражнения следует читать таблицу на «три» или на «четыре». Во фразе «трижды семь — двадцать один» слова совпадут со всеми четырьмя четвертями такта.

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

На третьем этапе упражнения выполняется то же задание, только пианист проигрывает четверти в одном и том же темпе, но с разной силой звучания. Ученики сначала отражают эти изменения музыкального сопровождения шагами, а затем, при чтении текста, передают их силой своего голоса. Заключительный этап упражнения: пианист меняет темп

и силу звучания импровизации, а ученики, стоя на месте, в этом темпо-ритме сначала делают четыре шага, а затем произносят строчку текста таблицы умножения. Читать придется тихо и медленно, очень тихо и очень медленно, громко и быстро, очень громко и очень быстро. В дальнейшем могут быть предложены более разнообразные сочетания: быстро, но очень тихо, или очень громко и в то же время очень медленно и т. д. Чем разнообразнее предложения пианиста, тем полезнее упражнение.

Методические указания. На выполнение последнего варианта не следует затрачивать более 3—4 минут в уроке. Упражнение следует давать не более, чем в трех уроках.

Упр. № 133. Воспроизведение различных темпо-ритмических заданий (второй вариант).

Этот вариант воспроизведения темпо-ритмических заданий дается только после того, как полностью освоено предыдущее упражнение. Вместо таблицы умножения нужно читать первые восемь строк из поэмы «Евгений Онегин» в установленном для этого упражнения темпо-ритмическом размещении слов. Такое размещение слов является большим затруднением в упражнении.

Для разучивания условного размещения слов группу следует поставить возле рояля. Музыкальное сопровождение (приложение № 6). Педагог сам читает восемь строк под музыку, с тем чтобы ученики запомнили ритмическое размещение слов.

I четверть II четверть III четверть IV четверть

Мой дядя самых честных правил,

Когда не в шутку занемог, (пауза)

Он уважать себя заставил

И лучше выдумать не мог. (пауза)

Его пример другим наука,

Но боже мой, какая скука

С больным сидеть и день, и ночь,

Не отходя ни шагу прочь! (п а у з а!).

Потом читают ученики. Текст следует повторять до тех пор, пока не будет заучена точная ритмическая форма.

Построение группы — в круге колонна по одному. Техника исполнения та же, что и в предыдущем, но ученики читают первые восемь строк из поэмы в разученном ритмическом размещении слов.

Методические указания. Темпо-ритмические изменения пианист начинает делать только со второго исполнения, и они становятся сигналом к изменению темпо-ритма ходьбы и речи. Поскольку количество слов в строчках различное, ученики должны приспосабливаться к необходимым паузам там, где в строке три слова, и слигованию там, где их больше четырех.

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

Принцип включения такого текста одинаков для всех упражнений на координацию. Так, например: а) Правая рука вперед, вверх, в сторону, вниз; б) Левая рука в сторону, вверх, вперед, вниз. Затем обе руки выполняют этот рисунок одновременно. Включать текст нужно после того, как цепь движений превратилась в полуавтоматизм; тогда освобожденное сознание может заданные слова точно скоординировать по ритму с музыкой и движениями. Например, предлагается четко и громко произносить подряд нечетные цифры. Каждое слово должно совпадать с одним движением рук. Так получится «цепь»: правая рука вперед, левая в сторону и слово «один»; правая и левая руки вверх и слово «три»; правая рука в сторону, левая вперед и слово «пять»; обе руки вниз и слово «семь». И так далее примерно до тридцати трех. Внимание учеников должно быть сосредоточено

на осмысленном, точном и четком произнесении в нужный момент нужного слова. Так тренируется верная взаимосвязь между полуавтоматическими движениями и сознательным произнесением слов.

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

Упражнения этой серии вводятся со второй половины первого семестра. После четырех занятий следует перейти на сочетание движений с логическими фразами, например с таблицей умножения.

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

Упр. № 134. Одновременна разнотемповое с текстом.

Это более сложное упражнение, чем предыдущее. Оно длиннее по цепи движений и выполняется в разных темпах. Его следует начинать не ранее четвертого месяца первого семестра. Техника исполнения: а) Правая рука вперед, перед грудью, в сторону, вниз. Задание выполняется в четвертях музыкального сопровождения четыре раза подряд. Музыкальная импровизация в размере 4/4 и обязательно двухтактовая; б) Задание для левой руки: тот же рисунок, что для правой, но выполняется он в два раза медленнее, т.е. в половинах; рука двигается на 1, 3, 5 и 7-й долях двутакта. В четных долях рука неподвижна. Повторить этот рисунок надо два раза, а затем соединить упражнения а «б».

Методические указания. Выполняя движения только правой рукой, надо считать вслух четверти, начиная с первой до восьмой. Это получится сразу. Затем произносить вслух четверти, но двигать только левой рукой и только на нечетные доли. Эти особенности ученики должны точно усвоить. За восемь четвертей правая рука



выполнит рисунок два раза, а левая — только один. При движении обеими руками надо особенно следить за левой: для нее задание сложнее, т. к. там есть паузы.

После такого анализа попробовать выполнить цепь движений. Это не всегда удается с первого раза. Тогда ученикам следует задать вопрос: «Что должны сделать руки в первой четверти?» Обычно ответ бывает правильным, и тогда надо предложить студентам поставить руки в положение, о котором они только что рассказали, — и так далее, до конца упражнения. Процесс осмысления через рассказ всегда дает хорошие результаты. Далее следует тренироваться до тех пор, пока эта цепь не будет выполняться свободно. Разучивают технику за один урок. В следующем уроке надо повторить задание, а затем, предложив поставить руки на пояс, идти вперед в половинах, а потом назад. Затем нужно соединить ходьбу с движениями рук. Это сложно, и будут ошибки. Особенно трудно движение назад. На третьем уроке следует приступить к включению в упражнение текста: вначале повторить отдельно рисунок движений руками, затем ходьбу вперед и назад в половинах, сложить эти компоненты, добиться свободы в выполнении, а затем предложить читать текст таблицы на «два», потом на «три» или «четыре». Затем на «шесть» и в заключение, исполняя упражнение, читать таблицу на «пять», но в обратном порядке. Это окончательная форма упражнения.

В четвертом уроке надо выполнить простую цепь руками: обе вперед, перед грудью, в стороны, вниз. Стоя на месте, повторить ее несколько раз под специальный музыкальный отрывок (приложение, №1А), а затем соединить движения с чтением текста (первые восемь строк из «Онегина») в ранее разученном ритмическом размещении слов. Добиться осмысленного исполнения текста.

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

Упр. № 135. «. Не ветер бушует над бором \*.

1 этап

Построение — стайкой. Техника исполнения. Движения правой руки: вперед, вниз, в сторону, вниз. Повторить четыре раза. Музыкальное сопровождение — импровизация в размере  $*/4$ , четкая, медленная. Движения левой руки: исходное положение — рука вперед. Опустить руку вниз, поднять в сторону, вверх, вперед. Повторить это задание восемь раз. Соединить движения обеих рук. Тренировать до свободного исполнения. Задание для ног: шаг вперед правой, приставить к ней левую, шаг вперед левой, приставить к ней правую. Этот рисунок исполняется за четыре четверти. Затем то же движение начинает левая нога. Полное упражнение состоит из двукратного выполнения, движение начинается то с одной, то с другой ноги.

Методические указания. Автоматизм в этих движениях вырабатывается длительное время. К следующему варианту можно переходить только после того, как ученики полностью освоят движения ног.

// этап

Техника исполнения. Соединить движения рук с движениями ног.

Методические указания. Вначале следует предложить очень медленный темп. При ошибках нужно отдельно повторить движения рук и ног. Этим упражнением не следует заниматься более 20 минут в одном уроке. Оно утомительно.

/// этап

Построить группу возле рояля, дать прослушать специальный музыкальный отрывок (приложение № 7), затем предложить читать стихи Некрасова из поэмы «Мороз красный нос» в следующем логическом условном размещении слов.

I четверть II четверть III четверть IV четверть

Не ветер бушует над бором, (пауза)

Не с гор побежали ручьи. (пауза)

Мороз воевода дозором (пауза)

Обходит владенья свои. (пауза)

Глядит, хорошо ли метели (пауза)

Лесные тропы замели (пауза)

И пет ли где трещины, щели, (пауза)

И нет ли где голой земли. (пауза)

Затем ученики уже без помощи педагога читают стихи не менее двух раз. Далее, читая стихи, студенты выполняют разученный рисунок руками.

IV этап

Повторить движение ногами, затем, выполняя рисунок ходьбы, читать стихи в предложенном размещении. Добиваться точности исполнения. Далее, выполняя цепь руками и ногами, соединить движения с чтением стихов.

V (заключительный) этап

Повторить технику упражнения IV этапа, исполняя текст осмысленно и выразительно.

Методические указания. Надо добиваться верных видений.

На освоение всей техники этого упражнения надо затратить в трех уроках по 12—15 минут. В дальнейшем оно может быть использовано в соединении со сценическими задачами в течение всего учебного периода.

Упр. № 136. «Белеет парус одинокий». I этап

Построение — стайкой. Техника исполнения. Движения правой руки — вперед перед грудью, в сторону, вниз; левой — вперед, в сторону, вниз. Музыкальное сопровождение. Импровизация в размере  $\ast/4$ , четкая, медленная. Пауз в цепи движений левой рукой нет, она беспрерывно выполняет рисунок из трех движений, несмотря на то, что это немзыкально и потому неудобно. Следует сказать, что

если начать складывать движения обеих рук, то окончание цепи произойдет только в 12-м движении. Предложить пианисту исполнять импровизацию аккордами в размере  $\ast/4$ , состоящую из трех тактов по  $\ast/4$ . Под эту музыку ученики должны складывать движения обеих рук.

Изучение этой техники требует специальной методики. Правой рукой надо выполнить рисунок три раза подряд, левой — четыре раза; потом соединить движения обеих рук. Перед тем, как делать движения, ученики должны рассказать о положении рук в каждой четверти. Для облегчения вначале складывают только движения первого такта. На раз обе руки вперед; на два правая перед грудью, левая в сторону; на три правая в сторону, левая вниз; на четыре правая вниз, левая вперед. Сочетание выполнить несколько раз под команды самих учеников, а затем молча, но под музыку. Далее, остановившись на счете четыре, сделать следующие сочетания: на пять правая вперед, левая вниз; на шесть правая перед грудью, левая вниз; на семь правая в сторону, левая вперед; на восемь правая вниз, левая в сторону. На положение рук в счете восемь следует обратить особое внимание учеников. После того, как эти сочетания освоены, проделать упражнение с первого счета по восьмой включительно несколько раз. Далее тем же способом разучить последние четыре сочетания. На счет девять правая вперед, левая вниз; на десять — правая перед грудью, левая вперед; на счет одиннадцать обе руки в стороны и на двенадцать обе руки вниз с хлопком. Хлопок — контрольный сигнал окончания цепи.

// этап

Пианист исполняет отрывок (приложение № 8).

A. Техника исполнения. Выполнить полную цепь движений руками без перерыва четыре раза — это будет соответствовать размеру упражнения.

Методические указания. Обратить внимание на то, что в двух местах окончание цепи совпадает с концами музыкальной фразы, в двух не совпадает. При повторных упражнениях предложить закрыть глаза: отсутствие зрительного анализатора крайне затрудняет выполнение этой сложной координации руками, но усиливает мышечные ощущения. Добиться полуавтоматического исполнения этой техники. Для затруднения при каждом новом повторении ЛСТб смысл поворачивать группу на 90 градусов.

Б. Построив группу возле рояля, предложить читать текст стихотворения М. Ю. Лермонтова «Белеет парус одинокий» под музыку, уже известную ученикам. В упражнении предлагается следующее распределение слов.

I четверть II четверть III четверть IV четверть

Белеет парус одинокий (пауза)

В тумане моря голубом. (пауза)

Что ищет он в стране далекой?

Что кинул он в краю родном?

Играют волны, ветер свищет,

И мачта гнется и скрипит, (пауза)

Увы, он счастья не ищет (пауза)

Продолжение

I четверть II четверть III четверть IV четверть

И не от счастья (пауза) бежит. (пауза)

Под ним струя светлей лазури,

Над ним луч солнца золотой. (пауза)

А он, мятежный, просит бури,

Как будто в бурях есть покой.

Когда текст прочитан, нужно работать над ним по четверостишиям, анализируя видения, события, действия. Только после такого разбора можно прочитать стихотворение под музыку не менее 2—3 раз.

В. Группа строится стайкой и, поставив руки на пояс, идет вперед, а потом назад, читая стихи. Ходьба в четвертях. Такое исполнение не трудно, но возможны ошибки в ритмическом размещении текста. Когда упражнение выполнено верно, предложить ходьбу в половинах, что значительно труднее. Читать, стоя на месте, и начать движение вперед со слов «Играют волны», а со слов «Под ним струя...» идти назад. Требовать, чтобы студенты обязательно запомнили это условие.

/// этап

Стоя на месте, читать первые четыре строки и сделать руками разученную цепь движений. Добиваться точности совпадений слов и движений. Читать следующие четыре строки, продолжая движения руками, но включить ходьбу вперед в половинах. Повторить несколько раз, поскольку это сочетание по координации довольно трудно. Ученики становятся в положение «восемь» и, продолжая выполнять сочетания движений руками, идут назад в половинах, читая, стихотворение со слов «Под ним струя...». Эту часть упражнения также следует хорошо освоить. В заключение надо прочесть все стихотворение, выполняя упражнение руками и ногами.

IV этап

Прежде чем работать над движениями, добиться художественного исполнения текста: верных ударений, фразировки по логике, действию и видениям. Проверить, насколько ученики понимают содержание слов и фраз. Есть смысл спросить, что они видят в строчках: «Под ним струя светлей лазури. Над ним луч солнца золотой». Спросить, как они понимают слово «лазурный» и т. д. Очень важно, чтобы третья и четвертая строки произносились вопросительно. Требовать темпо-ритмических усиления на втором четверостишии. Только после такого анализа можно применять упражнение для более высокого тренажа.

Когда упражнение исполнено дважды, педагог должен прослушать текст, повернувшись спиной к группе. Если будет впечатление, что стихи прочитаны, подлинно художественно, можно считать, что техника движений достигла полуавтоматизма, при котором сознание актера освободилось от управления скелетной мускулатурой и занято текстом.

#### V 9m an

Построение группы: колонна по три. Расстояние между колонками не менее двух метров. Повторить исполнение стихов с движениями рук и ходьбой вперед и назад по установленному рисунку. Затем преподаватель должен занять такое место, чтобы все занимающиеся могли его видеть. Можно встать на возвышение. Объяснить, что дальнейшее содержание упражнения состоит в том, чтобы читать текст только по команде, которую преподаватель подает жестом. Объяснить, что читать будут или все студенты, или только стоящие в той или иной колонне. Если читает вторая колонна, то ученики в первой и третьей должны молчать. Движения выполняют все. Преподаватель должен жестом менять читающую колонну, когда произносится последний слог последнего слова данной строки. Подача команды раньше времени или опоздание с ней приведут к ошибке в выполнении. Опоздав с текстом, ученики обязательно нарушат схему движений.

Команды подаются следующим образом. Педагог, поднимая руки, говорит этим жестом: «Читайте все!» В первой строке на слоге «кий» он убирает левую руку вниз, а правой показывает, что читать следует третьей колонне. Во второй строке на слоге «бом» опускает правую руку, показывая левой, что читать следует второй колонне и т. д. Жест, которым отдается команда, должен быть активен и точен по направлению и времени. Нельзя однообразно повторять команды: читает первая колонна, потом вторая, потом третья и опять первая, вторая и т. д. Студенты не должны знать, на какую колонну падет выбор — это заставит их не ослаблять внимания.

Если появится какая-нибудь ошибка, надо немедленно остановить группу и начать упражнение сначала. Ошибки свидетельствуют о невнимательности учеников. Вначале возможно скандирование, но после соответствующих поправок постепенно вернется художественное исполнение.

Основное затруднение — подача команды не на конце строк, а в любом месте текста, без всякой логики, что очень обостряет внимание и координацию движений и речи. Так, например, группа читает строку «Белеет парус одинокий». Команда на перемену читающих может быть подана на слоге «рус», в следующей строке «В тумане моря голубом» — на слоге «не» или «ря» и т. д. Чем неожиданнее будут команды, тем больше пользы принесет упражнение; кроме того, между ведущим и исполнителями устанавливается подлинное общение.

#### VI (заключительный) этап

Ведущим становится ученик. Он должен начать упражнение возгласом «и!», обращенным к пианисту, и жестом рук, обращенным к ученикам. Жест должен быть ритмически верен, целенаправлен, смел, точен. Смотреть нужно в ту сторону, куда направлены руки; если рука направлена к правой колонне, а глаза — к соседней, читающие обязательно растеряются, потому что такое поведение нарушает привычную людям логику. Следует подсказать, что глаза должны увидеть новый объект раньше, чем жест руки скажет: «Действуйте!»

В роли ведущего должны побывать все ученики по два-три раза в течение учебного периода. В урок не следует вызывать более трех человек, иначе упражнение утомит и надоест, причем повторно — чаще всего тех, кто нуждается в совершенствовании волевого посыла, отстает в ритме, у кого вялый, неточный жест.

Если ученик хорошо справляется с заданием, его можно остановить через две-четыре строки и вызвать следующего (если понятно, что ученик ритмичен, что у него волевой и точный жест). Учитель не должен показывать жест — найти его должен сам ученик.

В таком виде упражнение является тренировочным, повторяется в течение всего курса и обязательно выносится на зачет или экзамен.

Методические указания к разучиванию упражнения «Белеет парус...».

Урок А. Учить движения правой рукой, затем левой. Сложить движения обеих рук.

Урок Б. Повторить содержание урока А. Повторить технику ходьбы в половинах.

Стоя у рояля, читать стихи под музыкальное сопровождение. Идти вперед, читая текст, начиная со слов «Играют волны» и со слов «Под ним струя» идти назад.

Урок В. Повторить сочетание движений правой и левой рук. Повторить стихи под музыку. Выполняя сочетание движений рук и читая-стихи, включать ходьбу, как на уроке Б.

Урок Г. Тренировать чтение стихов с движениями рук и ходьбой. Этот урок должен быть во второй половине второго семестра.

Уроки Д и Е. Работать над художественным исполнением текста. Соединить текст с движениями.

Урок Ж и последующие. Тренировать основной этап.

Упр. № 137. «У лукоморья \*», /этап

Разместить группу около рояля. Пианист исполняет музыкальный отрывок (приложение № 9). Затем преподаватель под аккомпанемент читает первые строки из поэмы А. С. Пушкина «Руслан и Людмила». Текст дается в специальном ритмическом размещении.

I четверть

II четверть

III четверть

IV четверть

У лукоморья дуб зеленый. (пауза)

Златая цепь на дубе том. (пауза)

И днем и ночью кот ученый (пауза)

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

Идет направо — песнь заводит,

Налево — сказки говорит. (пауза)

Там чудеса, там леший бродит, (пауза)

Русалка на ветвях сидит. (пауза)

Там на неведомых (пауза) дорожках (пауза)

Следы невиданных зверей. (пауза)

Избушка там на курьих ножках

Стоит без окон, без дверей. (пауза)

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

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

// этап

Построение — тесной стайкой, Преподаватель должен стать на расстоянии одного метра от стайки. Рассказать, что каждый должен почувствовать себя крепко соединенным с педагогом, но не веревкой, а палкой. Если педагог двинется назад, то палка потянет занимающихся вперед, и наоборот. При передвижениях воображаемая палка должна заставить учеников держаться на точном расстоянии от преподавателя. Техника исполнения. Ученики читают стихи под музыку в установленном ритмическом размещении и одновременно двигаются вперед, если педагог отступает назад. Если ученики выполняют упражнение верно и не сбьются с ритма стиха, преподаватель при повторении должен идти вперед, чтобы группа двинулась назад; но где-то в середине стихотворения педагог снова отступает и ученики должны вовремя уловить это изменение, сохранить правильное

расстояние до преподавателя и не нарушить ритм в ходьбе. Если задание выполнено удачно, преподаватель затрудняет упражнение: начинает передвигаться не только вперед и назад ЛІГ прямой линии, но и по дугам. Это обстоятельство заставит один край очень большими шагами идти вперед, центр — поворачиваться на месте, а противоположный край — отступать назад. Идти по дугам можно, одновременно продвигаясь вперед, тогда одной стороне придется бежать. Смысл такой тренировки в умении держаться на определенном расстоянии от объекта. Однако главное — ритмически правильное чтение стихов. При подобных передвижениях шаги могут уже не совпадать с ритмом движений педагога и текстом. Но, если ошибка появится в чтении, группу нужно остановить и начать упражнение сначала.

/// этап

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

Студенты должны выполнять упражнение, будучи как бы привязанными к педагогу, т.е. должны находиться все время на определенном расстоянии от него и читать стихи в установленном ритмическом размещении. Педагог начинает двигаться аритмично, вперед, назад, по прямым линиям и по дугам, он старается сбить учеников с установленного ритма стиха. И, несмотря на это, ученики должны читать текст ритмично. Движения преподавателя могут быть быстрыми и медленными, он может внезапно останавливаться и так же внезапно начинать

двигаться, он может идти ритмично и внезапно броситься в сторону, впрыгнуть или влезть на снаряды, кубы и пр. предметы. Тренировать следует до точнейшего выполнения задания,

IV этап

Построить группу около рояля и предложить читать стихи в установленном ритме, но так, чтобы убедить всех присутствующих на уроке, и педагога в том числе, что А. С. Пушкин не рассказывает сказку, но что все это было в действительности. Педагог может соглашаться с тем, что услышал, а может сомневаться в этом и даже не соглашаться, говоря: «Не верю», «Не может быть», «Что вы говорите?», «Сомневаюсь», «А русалки не было», «Согласен», «Как интересно», «Верно» и т. п. Ученики должны подлинно общаться с преподавателем: возражать ему, убеждать его или соглашаться с ним. Как правило, в этом упражнении у учеников возникает непроизвольная жестикуляция; допускать ее нельзя: студенты должны убеждать только словами, интонацией.

V (заключительный) этап

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

Методические указания. В таком окончательном виде упражнение становится тренировочным, им следует периодически пользоваться в течение всего последующего периода обучения. Оно обязательно выносится на зачет или экзамен.

Методические указания к упражнению «У лукоморья». Приведенные в учебнике упражнения решают различные задачи в воспитании рече-двигательной координации. Если же возникнет упражнение, которое по смыслу будет решать какую-то новую задачу в совершенствовании этого навыка, то такое упражнение должно быть включено в программу.

В национальных студиях тексты упражнений должны исполняться на родном языке. Это важно потому, что только полное знание языка позволяет добиваться верной органики в речи. Точно так же следует отнестись к музыкальному сопровождению упражнений. Надо записывать с напева национальные песни и на этом материале создавать движенческие комбинации.

## Глава двадцать пятая

# СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ВОКАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНЫХ КООРДИНАЦИИ

Эта тема по педагогическим задачам аналогична предыдущей.

Упр. № 138. «и селе малом».

Первый вариант.

/ этап

1) Построение — стайкой. Исходное положение — ноги в третьей неполной позиции, правая впереди. Техника исполнения. Сделать правой ногой небольшой шаг вперед, левую к ней приставить (сердину левой стопы к пятке правой).

Такой шаг называется приставным. Музыкальное сопровождение. Русский перепляс в размере %, но в очень медленном темпе. После выполнения приставных шагов, когда впереди правая, надо сделать то же, но впереди должна быть левая нога,

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

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

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

И этап

Стоя на месте, сделать следующее движение правой рукой: вперед, перед грудью, в сторону, вниз. Выполняется это упражнение в четвертях. Левая рука делает тот же рисунок, но в два раза медленнее, чем правая. (Это упражнение уже известно из предыдущей главы). Затем соединить рисунки обеих рук. Музыкальное сопровождение. Мотив русского перепляса исполняется медленно и с акцентами на нечетных восьмых долях. Ученики, стоя на месте, громко считают рази, два и, три и, четыре и, пять и, шесть и, семь и, восемь и, так, чтобы слова точно совпадали с музыкой и выученными движениями рук. На счете восемь нужно хлопнуть в ладоши. Затем соединить движения рук с разученными движениями русского хода — приставными шагами (с их сменой), приседаниями и ударами в пол.

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

замедленном темпе. Если оно не получится, надо по отдельности проделать движения для рук и ног, еще более замедлив темп. Если и это не поможет, следует предложить более простую форму движений рук.

/// этап

Построить группу около рояля. Пианист должен сыграть четыре строки из песни Даргомыжского «Ванька-Танька» (приложение № 10). Затем следует

учить слова и мелодию первых двух строк этой песни. Преподаватель говорит слова песни: «В селе малом Ванька жил, Ванька Таньку полюбил». Вся группа поет эти строки в унисон два-четыре раза. Убедиться в точности звучания. (Если педагог по движению не может сам, это должен сделать пианист). В песне две первые строки повторяются, только исполнение двух вторых строк должно быть двухголосным. Надо выяснить, у кого в группе высокий голос, у кого низкий. Разделив группу на две подгруппы и поставив их в разных местах, вначале учить мелодию с группой низких голосов. Она должна пропеть вторые строки так же, как первые. Затем — очередь группы высоких голосов; она учит две вторые строки песни.

Спеть все четыре строки. В заключение поют все вместе, каждая подгруппа — свою партию. Это нетрудно, так как первые две строчки поются в унисон, а на два голоса — только вторые. Сказать, что опорой такого звучания является второй голос. Первым петь легко, все умеют петь мелодию; вторить гораздо труднее. При разучивании петь следует очень тихо, слушая рояль и соседа; преподаватель должен дирижировать. Двухголосное пение требует от учеников внимания к пению.

IV этап

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

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

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

V (заключительный) этап

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

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

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

Весь предварительный тренаж был направлен к тому, чтобы пение не влияло на аппарат скелетной мускулатуры, несмотря на то, что весь организм действует в едином



темпо-ритме. После овладения всей техникой этого упражнения оно становится тренировочным и может быть применяемо и в начале урока для сосредоточения внимания и координации, и в конце его как своеобразное развлечение и дыхательное упражнение.

Упр. № 139. «/(аж№.

Техника этого упражнения состоит в передаче движениями музыкальной формы «канон». Построение группы — стайкой. Пианист играет два раза подряд ритмический рисунок:

Двукратное исполнение этого ритмического рисунка является полным содержанием упражнения.

7 этап

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

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

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

Б. Делать то же самое, но пианист играет только четверти, акцентируя на первых долях такта. Музыка изображает удары метронома. Надо выполнить рисунок несколько раз, и если он будет точным, предложить пианисту играть только первые доли каждого такта — этим он будет контролировать верный темп исполнения.

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

// a map

Стоя около рояля, петь два куплета марша И. О. Дунаевского из кинофильма «Веселые ребята» (приложение ЛЬ 11). Добиться четкого маршевого ритма. Построение — стайкой. Техника исполнения. Молча выполнить рисунок упражнения два раза подряд под мотив марша.

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

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

/// этап

Построение группы — колонна по четыре. Расстояние между колоннами 100—150 см. Техника исполнения. Первая колонна начинает по команде «и» и соответствующему жесту преподавателя. По этой же команде пианист играет только четверти, акцентируя

каждую первую в такте размером в  $\ast/4$ . Вторая колонна по знаку преподавателя начинает упражнения сначала на первой четверти второго такта, затем с первой четвертью третьего такта вступает третья колонна, а с первой четвертью четвертого такта — четвертая. Когда первая колонна вернется на место, она больше не двигается, и так постепенно одна за другой окончат упражнение следующие колонны. Такое выполнение упражнения называется «канон».

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

#### IV (заключительный) этап

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

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

#### Упр. № 140. «Волга-реченька».

Подвести группу к роялю и учить припев к песне «Волга-реченька» (слова народные, музыка А. Новикова) (приложение № 12).

Волга-реченька, Волга-матушка, Ты недаром нам дорога, Былью давнею и недавнею — Славны волжские берега.

Эти четыре строки повторяются два раза. Петь припев, одновременно отхлопывая половинные доли тактов.

#### / этап

Построение группы — стайкой. Техника исполнения: идти вперед в половинах, петь припев песни. Первый шаг начать правой ногой вместе со слогом «ре» (ченька), поскольку в песне имеется затактовое начало. При правильном исполнении продолжать упражнение, но без хлопков.

#### // этап

Построение группы — шеренгой, девушки между юношами, взяться под руки. Техника исполнения. На первых двух строках идти вперед в половинах. На словах: «Былью давнею и недавнею славны волжские берега» — ученики расходятся в разные стороны, без всякого порядка и, главное, не соблюдают в движениях ритм песни. При повторении двух последних строк они образуют хоровод, взявшись за руки (девушки между юношами), и двигаются с правой ноги по кругу вправо в четвертях музыкального сопровождения.

Методические указания. После первого исполнения объяснить, что нужно четко изменить ритмы в поведении. В начале песни — движения в половинах, в середине — аритмичные, в конце — в четвертях. При изменении ритмов петь песню негромко, но четко произносить слова, сохранять верную интонацию.

#### /// этап

Стоя около рояля, учить слова запева той же песни:

Между русских рек ты красуешься, Полноводная да раздольная, То под бурею грозно хмуришься, То зеркальная и спокойная.

Далее поется припев.

Теперь предложить хлопками отбивать половины тактов и идти с пением вперед в половинах. Затем следует рассказать, что в театре может быть так: «Группа молодежи, взявшись под руки, шеренгой вышла из перелеска — из-за кулисы (т.е. с одной стороны зала) на полянку. На поляне много цветов. Все

разбрелись по ней и начали собирать цветы. Затем молодые люди дарят букетики девушкам и приглашают их в хоровод». В хороводе двигаются вправо четвертями. Размещение этого простого действия по словам песни следующее. На запеве — ходьба в шеренге под руки. На первой части припева — сбор цветов. На повторении припева — построение в круг и ходьба в хороводе в четвертях. Это задание выполнить под мелодию песни несколько раз, сначала без пения, а затем с пением.

Методические указания. Добиваться четкого выполнения всего задания. Следить за дикцией и интонацией и за обращением с цветами. Так, например, — преподнесенные девушкам цветы не могут бесследно исчезнуть, их следует вложить в прическу или положить за ворот платья, а можно, понюхав, бросить. Надо подсказать, что юноши дарят цветы девушкам и приглашают их в хоровод при первом исполнении последней строчки припева.

IV этап

1. Учить вторую часть упражнения. Построение — стайкой.

С правой ноги сделать пять шагов вперед. На пятом шаге стопы поставить носком вправо: при таком положении ноги легко повернуться; это нужно сделать за 6-й и 7-й такты следующими движениями: на шестом шаге перейти на левую ногу с одновременным поворотом на 180 градусов, причем поворачиваться надо на правой стопе левым плечом вперед. Вес тела в конце этого шага должен быть перенесен на левую ногу. В седьмом шаге поворот продолжается в ту же сторону, но уже на левой ноге и тоже на 180 градусов. В восьмом такте вес тела передается на правую ногу — левая к ней приставляется.

Методические указания. Это как будто сложное движение на самом деле выполняется довольно легко, как только ученики поймут его схему. Поворот происходит в одну и ту же сторону. Тело при этом движении должно все время перемещаться только вперед. Музыкальное сопровождение. Импровизация в два такта по  $\frac{3}{4}$ , четкая и медленная.

Эту технику надо выполнять до тех пор, пока схема не станет привычной. Затем делать то же, но с левой ноги. Поворот при этом придется выполнить в левую сторону.

2. Построение — стайкой. Музыкальное сопровождение — импровизация в размере  $\frac{3}{4}$ , четырехтактовая. Упражнение исполняется два раза. Первый раз начинает правая нога, второй без остановки — левая.

3. Построение — в круге. Взяться за руки, девушки между юношами. Схема упражнения та же, что и в упражнении А. Во время поворота руки опущены; когда же поворот окончен, их нужно снова сцепить. На восьмой четверти приставлять левую ногу к правой. Это даст возможность начать упражнения опять с правой ноги. Повторять эту схему до автоматизма.

Предложить пианисту исполнять удобный для танцевания вальс в среднем темпе; под это сопровождение учащиеся должны исполнять разученную схему так, чтобы шаги точно совпадали с первыми четвертями каждого такта.

Методические указания. Тренировать это упражнение следует под различные мотивы вальсов. Можно менять и темп исполнения. От учеников следует добиваться верного ритмического совпадения движений и легкой ходьбы, передающей характер звучания.

4. Выполнять схему упражнения вальсовыми шассе. Если ученики танцуют вальс (этому обучают на первом курсе), то предлагаемый вариант упражнения быстро

усваивается. Перед началом следует выполнить несколько шассе под музыку вальса без поворотов по кругу. После повторения техники шассе делать схему упражнения. Добиваться скольжения ног по полу.

Техника исполнения. Первые четыре шассе выполняются по кругу вперед, пятое — с поворотом на 180 градусов (но обязательно при этом продолжать движение вперед); шестое шассе — продолжает поворот на 180 градусов (теперь надо двигаться назад). Это позволит седьмое шассе выполнить снова вперед. На седьмом шассе следует образовать цепь руками, поскольку круг вновь построен. Восьмое шассе все танают назад. Это даст возможность следующий рисунок упражнения начать правой ногой.

V 9 та п

Выучить первый куплет вальса И. О. Дунаевского из кинокартины «Цирк» (приложение № 13)

В ритме вальса все плывет, Песь огромный небосвод, Вместе с солнцем и луной Закружился шар земной, Все танцует в этой музыке ночной.

1. Построение—как в упражнении № 1 IV этапа. Техника исполнения. Выполняя рисунок упражнения вальсовыми шассе, петь первый куплет «В ритме вальса».

2. В круге остаются только девушки. Техника исполнения. Сделать три шага вперед, начиная правой ногой; затем — поворот кругом на правой ноге, правым плечом назад, левую ногу в конце поворота следует отставить назад, носком касаться пола. Повторить несколько раз, а затем выполнить этот рисунок вальсовыми шассе: должно получиться три шассе и поворот на правой ноге. Теперь в круг входят юноши. Взявшись за руки, все танцуют вальс, но юноши делают четыре полных шассе, а девушки — только три и поворачиваются лицом к своим партнерам. Затем каждый юноша кладет правую руку на талию партнерши и, подавая ей левую, танцует с ней рисунок поворота. Выполнять поворот надо техникой шассе. Для этого юноша должен, подавая руки, начать движение правой ногой вперед, направить ее под партнершу и, приблизившись к своей даме, повернуть ее вправо.

Девушка, повернувшись к юноше, должна стоять на правой ноге — левая отставлена назад. Она не приближается к партнеру, но ждет, когда он приблизится к ней сам, и нарушать это условие ни в каком случае нельзя, т.е. противо-ход — неверен. Пятое и шестое шассе партнеры танцуют вместе. В результате они выполняют почти полный поворот на 360 градусов. Затем на седьмом шассе кавалер отпускает свою даму в круг. Для этого девушка, оставляя левую руку в руке своего партнера, разворачивается лицом к центру так, чтобы взять за левую руку кавалера, стоящего впереди. В результате получится связанный круг, и восьмое шассе все танцуют назад. Далее упражнение продолжается по описанной схеме.

Сольное исполнение поворотов в первой части упражнения во второй — переходит в парное. В тренаже следует танцевать этот рисунок под различные мотивы вальсов и в разных темпах.

3. Стоя у рояля, учить второй куплет вальса.

В ритме вальса все плывет, Весь огромный небосвод,

Все кружится скользя,

Удержаться нельзя,

В ритме вальса все плывет.

4. После разучивания слов и мелодии построить занимающихся в круг и, танцуя рисунок упражнения, петь второй куплет.

VI этап

Предложить петь первый куплет вальса и танцевать вариант № 1; затем второй куплет — и танцевать вариант № 2. Так получается полный рисунок упражнения.

Методические указания. Во время тренировки нужно часто изменять темп исполнения; кроме того, чтобы студенты привыкли работать с разными партнерами,

необходимо переставлять учеников в парах. С каждым новым партнером танцевать надо только один раз.

#### VII этап

Пианист исполняет вальс И. О. Дунаевского со всеми нюансами и акцентами, а также с агогическими изменениями, которые он сам создает. Танцующие должны отражать все особенности звучания — убыстрения, замедления, паузы — в движениях тела, т.е. увеличивать или сокращать размеры движений при выполнении шассе, остановок.

Методические указания. Надо добиваться полной музыкальности в исполнении. Для начала нужно ограничиться одним танцем, и только тогда, когда исполнение станет артистичным по качеству, предложить одновременно танцевать и петь.

#### VIII (заключительный) этап

На этом этапе упражнение делают целиком: выйти шеренгой с песней «Волга-реченька»; «разойтись по поляне и собирать цветы», построиться в круг, танцевать и петь вальс из кинофильма «Цирк».

Методические указания. Понятно, что это упражнение подготавливает к технике поведения в опереточном и водевильном спектакле. В тренаже следует менять партнеров и просить пианиста делать как можно больше разнообразных нюансов и акцентов.

Упражнение разучивается во втором семестре, за пять-семь уроков. Можно проходить в среднем по два этапа в каждом уроке. Затем оно становится тренировочным и периодически повторяется в течение всего дальнейшего периода обучения.

Упр. № 141. Мне декабрь кажется маем.

Построение — стайкой. Пианист исполняет ритмический рисунок два раза подряд. Группа поет этот рисунок, татазируя, два-три раза подряд, затем отстукивает его хлопками, потом ногами.

/ этап

1. Выполнить этот ритмический рисунок шагами два раза подряд, причем восьмые — легкой пробежкой.

2. Выполнить то же, но в построении шеренгой и взявшись под руки. Точно исполнять не только по темпу, но и по размеру шагов.

3. Сделать упражнение в движении назад.

4. Выполнить слитно два рисунка вперед и столько же назад.

// а та п

Пианист играет тот же рисунок.

1. Группа вслух произносит: раз, два и, три, четыре и, пять, шесть и, семь, восемь и» так, чтобы нечетные числа совпадали с четвертями рисунка, а четные — с и, т.е. с восьмыми долями. Добиться точного совпадения слов с музыкой.

2. Группа идет вперед включительно до пятой доли; с шестой и до конца рисунка — назад; затем при повторении рисунка снова вперед и назад. Выполнить четыре раза — это и есть первая часть упражнения.

/// этап

Построение — парами. Юноши против девушек так, чтобы он мог двигаться вперед, а она назад. В парах подают друг другу руки. Если девушек меньше, то можно поставить перед одной девушкой двух юношей, в этом случае она подает каждому по руке (так называемое построение тройками).

1. Техника исполнения. Под ритмический музыкальный рисунок группа, громко считая, двигается парами так, чтобы юноши шли вперед, а девушки назад. Юноши начинают движение правой ногой, девушки левой.

Методические указания. Повторять упражнение следует до тех пор, пока не будет получено точно синхронное выполнение в каждой паре. При этом не надо забывать, что после пятой четверти в каждом рисунке направление движения изменяется.

2. То же, что в варианте № 1, но девушки двигаются вперед, а юноши назад. Девушки первый шаг делают левой ногой, юноши — правой.

#### IV этап

1. Выполнять то же, что в предыдущем этапе, четыре раза подряд в одну сторону, затем четыре раза подряд — в другую.

2. Группу подвести к роялю и разучивать песню «Мне декабрь кажется маем» (приложение № 14).

Мне декабрь кажется маем,

И в снегу я вижу цветы,

Отчего так в мае

Сердце замирает,

Знаю я и знаешь ты.

Солнце вижу я в день дождливый,

Радостно сияют мечты,

Отчего так в мае сердце замирает,

Знаю я и знаешь ты.

3. Построение — стайкой. Пианист играет мелодию песни, группа выполняет разученный рисунок упражнения по варианту № 2 II этапа. Не следует забывать, что начиная с шестой доли нужно двигаться назад, а с первой — снова вперед. На первый куплет должно прийти четырехкратное повторение ритмического рисунка. Затем надо выполнить то же, что в предыдущем варианте, но вместо числового текста петь слова и мелодию первого куплета.

Методические указания. Здесь нужна довольно длительная тренировка, поскольку песня кантиленная, а движение синкопировано. На втором куплете группа выполняет рисунок назад.

#### V этап

Построение — ларами, девушки стоят против юношей. В парах надо держаться за руки. Техника исполнения та же, что и в III этапе. Он движется вперед, она назад. Повторять упражнение четыре раза подряд и за это время спеть первый куплет песни. Затем девушки начинают движение вперед, а юноши назад. При этом группа поет второй куплет.

#### VI этап

Стоя около рояля, петь песню в дуэтом исполнении: он поет первую строку, она — вторую, он — третью, она — четвертую. Во втором куплете он поет первую строку, она — вторую, затем он поет первую половину третьей строки, она ему отвечает второй половиной этой строки, а четвертую строку они поют вместе.

#### VII (заключительный) этап

Выполнять движения IV этапа и петь песню дуэтом.

Методические указания. В этом виде упражнение представляет собою средство подготовки для участия в опереточном, водевильном и оперном спектаклях.

В тренировках можно использовать грузинскую песню «Где же ты, моя Сулико», так же как и любую другую, написанную в размере  $\frac{3}{4}$ , кантиленного характера. Чем разнообразнее будет песенный материал, тем полезнее упражнение. Есть возможности менять и ритмический рисунок.

Раздел может быть значительно расширен — а это необходимо при работе в музыкальных училищах и в консерваториях.

Упражнение «Мне декабрь...» является заключительным в теме «Развитие вокально-двигательных координации у актера».

Упр. № 142. «Вот было б здоровор

Песня из первой картины оперетты «Моя прекрасная леди», музыка Лоу (приложение № 15).

Стоя у рояля, выучить мелодию и текст песни:

В жизни нужно мне лишь чуть-чуть:

Только комнатку где-нибудь;

Спокойно в кресле отдохнуть...

Вот было б здорово!  
Я б немного тогда взяла  
У камина себе тепла  
Согреться б хоть чуть-чуть смогла.  
Вот было б здорово!  
Я б тихо сидела в комнатке своей одна  
И ждала бы — вот придет.  
Вот скоро придет весна.  
Милый тоже придет с весной,  
Скажет: «Хватит сидеть одной»,  
И сядет рядышком со мной.  
Вот будет здорово!  
Здорово! Здорово! Здорово! Здорово!

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

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

Методические указания. Упражнение очень трудно, в нем сочетаются установленные движения ног (ходьба в четвертях, ходьба в ритмическом рисунке, ходьба боком и, наконец, ритмическая ходьба вперед и назад в парах) с дуэтным исполнением песни и импровизированными движениями рук. Его можно давать только в третьем семестре курса, оно может быть вынесено на зачет или экзамен вместо упражнения «Мне декабрь...»

## Глава двадцать шестая

### УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ

(управление центром тяжести тела)

Удобный снаряд для этих упражнений — гимнастическая скамейка. Когда она стоит на полу, на ее сиденье (доске) легко делать упражнения; когда она приподнята над полом, психологически их выполнять труднее; и, наконец, совсем сложно делать упражнения на рейке перевернутой скамейки: ведь рейка очень малая опора. Упражнения на рейке представляют собой хорошее средство для воспитания смелости и решительности. Удачное выполнение упражнений в равновесии является доказательством достаточно высокого уровня координации, правильной мышечной напряженности и смелости.

Упр. № 143. Парная ходьба по параллельно поставленным скамейкам.

Установка снаряда. Поставить две гимнастические скамейки рейкой вверх, параллельно друг другу, на расстоянии 120—130 см одна от другой. Построение группы: в колонне по два, перед концом скамеек; в парах держаться за руки. Техника исполнения. Идти по рейкам, поддерживая равновесие друг друга. Идти надо в ногу и одинаковыми по

размеру шагами (рис. 101), начав движение правой ногой. Шаги ритмуются в половинах музыкального марша. Темп медленный. Следом за первой парой вступает вторая, потом третья и т. д. Окончив движение по рейкам, один ученик поворачивается вправо, другой влево, идут назад и повторяют упражнение. Группа должна пройти по рейке не менее трех раз.

Методические указания. Добиваться ритмически точной ходьбы, синхронности движений всей группы. Подсказать, что движение на невысоких полупальцах устойчивее, чем на полной стопе.

Упр. № 144. Парная ходьба по рейке с подъемом колена и вытягиванием ноги вперед.

Техника исполнения. Сделать шаг вперед правой ногой, затем поднять согнутую в колене левую ногу, вытянуть ее вперед и поставить на рейку перед правой, перенеся на нее вес тела (рис. 102). Затем то же делает правая нога. Музыкальное сопровождение — импровизация в размере 3/4, четкая и медленная. Ставить ногу на рейку нужно на первой четверти каждого такта.

Методические указания. Добиваться абсолютного совпадения движений ног с музыкой. Партнеры должны как можно меньше помогать друг другу. Выполнять упражнение следует не более 2—3 раз.

Упр. № 145. Ходьба парами с полуприседаниями на каждой ноге.

Техника исполнения. На счете раз сделать шаг вперед правой ногой, левую отделить от рейки; на счет два и три, приседая на правой ноге, левой сделать небольшое маховое движение назад, вниз, вперед, как бы зачерпывая носком воду под окамейкой; на четыре стать на левую ногу (рис. 103). Далее на счете

раз отделяется правая нога, на два и три она проносится вперед. В это время на левой ноге ученик приседает; на четыре правая нога ставится на рейку — и так до тех пор, пока ученик не подойдет к концу скамейки. Вынося ногу вперед последний раз, следует оттолкнуться от рейки, подпрыгнуть вверх-вперед и приземлиться на носки обеих ног. Ученики в парах все время держатся за руки. Методические указания. Надо добиваться, чтобы движение было плавным, чтобы ноги скользили носком по полу при зачерпывающем движении. Важна синхронность движений обоих партнеров.

Упр. № 146. Парная ходьба в коллективном исполнении.

Построение группы, разритмовка ходьбы, техника упражнения — те же, что в двух предыдущих упражнениях. Техника исполнения. Стоя в парах, ученики держатся за руки; свободную руку следует положить на плечо впереди стоящего — получается связанная цепочка. Важно, чтобы цепь не порвалась при восходе на рейку и при спуске с нее. После того, как, первые сойдут с рейки, они не расходятся в стороны, а продолжают движение вперед до тех пор, пока последняя пара также не сойдет со скамейки. Тогда ученики поворачиваются по команде «кругом», цепь восстанавливается и упражнение выполняют второй раз в обратном направлении.

Методические указания. В этом упражнении требование к синхронности еще большее. Разрыв в построении — доказательство асинхронности движений. Упражнение тренирует мышечное ощущение партнера.

Тренировать как в простой ходьбе, так и в ходьбе с приседаниями: приседания требуют хорошего равновесия.

Упр. № 147. Коллективная ходьба парами по рейке с песней.

Разучить песню, написанную в размере  $\frac{3}{4}$ , четкую, но кантиленную, пропеть несколько раз. Затем построиться стайкой и с песней идти вперед в четвертях, затем в половинах. Для этого упражнения удобны песни «Мне декабрь кажется маем», «Где же ты, моя Сулико» и т. п. При ходьбе в половинах предложить хлопать в ладоши половинные доли тактов. Затем построить учеников парами,

так же как в предыдущем упражнении. Идти вперед по рейкам и петь разученную песню. После освоения этого упражнения выполнять ту же схему, приседая на опорной ноге, «черпать воду» носком свободной ноги.



Упр. № 148. Одиночная ходьба по рейке.

Установка снаряда — поставить две скамейки одна за другой рейкой вверх. Построение группы — в колонне по одному, первый у конца рейки. Техника исполнения. Идти вперед в четвертях по рейке скамейки один за другим на расстоянии одного метра. По окончании прохода правильно соскочить и, повернув вправо или влево, идти к началу движения — и так до команды «стой». Музыкальное сопровождение — медленный марш.

Методические указания. Ученики не должны падать со скамейки, покачиваться из стороны в сторону. Упражнение требует длительного тренажа. При удачном исполнении начать ходьбу в половинах — это труднее.

Упр. № 149. Одиночная ходьба по рейке с приседаниями.

О технике этого упражнения говорит его название. Разучивать в парном исполнении — такая ходьба без поддержки трудна. В этих движениях нужно много тренироваться.

Упр. № 150. Одиночная ходьба по рейке с движениями рук.

Построение группы — стайкой. Разучить движение руками: правая — вперед, вверх, в сторону, вниз. Левая — в сторону, вверх, вперед, вниз. Соединить движения обеих рук. Соединить движения рук с ходьбой вперед в половинах. Затем построить группу в колонну по одному и предложить выполнять упражнение по рейке потоком (т.е. один за другим).

Методические указания. Не должно быть остановок в ходьбе по рейке или в движениях рук. Если упражнение не получается, его надо выполнить несколько раз по доске скамейки. Пока не усвоено это упражнение, переходить к следующему нельзя.

Упр. № 151. Ходьба по рейке скамейки с движениями рук и с песней.

Техника исполнения — та же, что и в предыдущем упражнении, только во время движения студенты поют песню.

Методические указания. Это упражнение более сложное, но и более полезное. Хорошее выполнение свидетельствует о высоком уровне психофизических качеств. Может случиться, что внимание учеников будет направлено не на текст и мелодию песни, а на поддержание равновесия и выполнение движений руками. Это большая ошибка, она свидетельствует о нарушении взаимодействия между движениями и речью.

Упр. № 152. Ходьба по доске скамейки с движениями рук и с песней (второй вариант).

Построение — стайкой. Техника исполнения. Правая рука вперед, в сторону, вверх, пауза (в третьей доле такта), вниз. То же — левой рукой. Далее следует добавить движения туловищем и головой. На третьей доле, когда в движениях рук пауза, голова и туловище выполняют поклон, причем (и это очень важно!) во время движения правой руки — вправо, а левой — влево. Если ученики не будут этого делать сами, им нужно подсказать.

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

Методические указания. Надо добиться полной непринужденности в движениях и пении. Можно петь и другую песню, но точно и четко ритмующуюся на «/».

Методические указания к тренажу равновесия на уменьшенной опоре. При ходьбе по рейке совершенно необходимо ставить ноги строго параллельно. Чтобы лучше сохранить равновесие, надо приподниматься на полупальцы и опускаться на всю стопу. Стопа должна активно поддерживать равновесие. Следует напоминать, что для устойчивого равновесия надо слегка закрепощать туловище в верхней части и шею, одновременно ослабляя напряжение в нижней части туловища. Такое распределение мышечных нагрузок позволяет балансировать средней частью тела, а голова и стопы остаются на одной вертикали. Расставленные в стороны руки могут быть вытянуты или чуть согнуты, могут

даже находиться в различных положениях, но обязательно должны быть статичны. Колебания рук подсказывают исполнителю и педагогу, что равновесие не полно. У исполнителей с хорошим равновесием они лишь чуть колеблются, а тело выглядит покойным и свободно выполняет требуемые движения. Если позволяет время, можно ввести затруднения: ходьбу с высоко поднятыми коленями, ходьбу с приседаниями, с более сложными движениями рук и разными песнями.

Упр. № 153. Ходьба вверх по доске, поставленной наклонно.

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

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

Упр. № 154. Ходьба по рейке скамейки вниз.

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

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

Упр. № 155. Ходьба по рейке скамейки вверх.

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

Упр. № 156. Ходьба по рейке вверх, затем вниз с движениями рук и пением.

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

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

Упр. № 157. Ходьба по доске высоко поставленной скамейки.

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

же, на 13-й четверти надо повернуться вправо или влево, на 14—15-й четвертях — прыжок с приземлением, на 16-й — отойти от мата.

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

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

Упр. JV's 158. Ходьба по доске высоко поднятой скамейки и соскок боком.

Соскок боком является начальной техникой для выполнения падения сверху вниз. Техника исполнения — та же, что и в предыдущем упражнении, но перед соскоком следует остановиться обеими стопами на правом (или левом) краю доски и, не поворачиваясь вправо (или влево), соскользнуть с доски вниз. Техника этого движения: ученик наклоняется боком вправо (или влево) так, чтобы тело начало терять точку опоры; тогда, если ослабить голеностопные суставы, ноги сами скользнут вниз. Наклон туловища должен быть таким, чтобы в полете можно было повернуться боком к стенке. Приземляться лицом в зал. Этот момент наиболее опасен и требует обстоятельной подготовки.

Методические указания. Сочетание ходьбы на высоте с прыжком в глубину и с поворотом в дальнейшем очень облегчат изучение техники падения сверху вниз. При первых исполнениях ученик должен обстоятельно подготавливаться к выполнению соскальзывающего движения, при повторных — эти подготовительные движения должны становиться все менее заметными.

Упр. № 159. Ходьба на высоте с движениями рук,

Установка снаряда — положить один конец скамейки на стул, другой — на коня (или боковую сторону куба); один конец второй скамейки на коня, другой зацепить за перекладину стенки на высоте 200 см. Техника исполнения: стоя на полу, вся группа повторяет руками какое-либо упражнение на координацию; затем с этими же движениями рук ученик идет по скамейке в четвертях; дойдя до стенки, спускается по ней и приходит к месту, откуда началось упражнение.

Упр. № 160. Ходьба по скамейке с движениями рук и чтением текста таблицы умножения или песней.

Содержание этого упражнения то же, что и в предыдущем, но при его выполнении ученик либо читает текст таблицы умножения, либо поет знакомую песню, так как он делал это в специальных упражнениях на развитие рече- или вокально-двигательных координации.

Методические указания. Это сложное упражнение. Очень трудно переключиться с ходьбы по скамейке на лазание вниз по стенке и на ходьбу по полу, причем строго в одном темпе.

Это упражнение — заключительное. Выполняя его, надо следить за правильной дикцией, за опорой в звуке, за правильной интонацией, за тем, чтобы текст произносился осмысленно. Словесное действие — главное в этом упражнении. Текст становится действенным только тогда, когда преподаватель ставит перед учениками конкретные задачи, например, убедить, что трижды три — девять, или удивить присутствующих, что четырежды шесть — двадцать четыре, а не больше и не меньше. Когда перед учеником стоит такая задача, он забывает о высоте, ему некогда думать о ней, так как он увлечен чтением текста или пением, контролированием ходьбы, координационных движений руками, затем переходом на

лазание по стенке. Это освобождает его организм от зажимов, тело становится свободным и продуктивно действует.

Все упражнения в равновесии должны быть окончены к середине второго семестра курса.

## Глава двадцать седьмая

## АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Основная задача акробатических упражнений в предмете «Основы сценического движения» сводится к совершенствованию координации движений, тренировке скорости реакции, развитию смелости и решительности.

Техника этих упражнений должна быть изучена на уроках физического воспитания в первом семестре; курс «Основы сценического движения» вводится со второго семестра, и потому известная уже студентам техника сразу становится средством тренировки. Применяются акробатические комплексы, состоящие главным образом из кувырков. Их различные комбинации должны выполняться на ограниченном пространстве и в различных темпах. Чтобы развить смелость, исполнение этих упражнений постепенно переводится с матов на непокрытый пол. Для воспитания смелости и решительности имеют ценность только первые исполнения на матах, ибо, как только ученики убедятся в безопасности и безболезненности упражнений, эта задача уже не ставится. Выполнение на полу действительно требует смелости и решительности, так как оно несколько болезненно.

Занятия сложными видами акробатических прыжков себя не оправдывают, поскольку на изучение их техники тратится очень много времени, а приобретенные навыки почти никогда на драматической и тем более на оперной сцене не находят применения. Акробатические поддержки не нужны по тем же соображениям, а кроме того, у нижнего партнера развивается гипертрофированная мускулатура.

Упр. № 161. Кувырок вперед.

Установка снаряда. Положить поперек зала максимальное количество матов на расстоянии 100 см друг от друга. Построение группы — шеренгами перед матами.

/ 9 т а п

Техника исполнения. Подойти к мату; согнув колени, наклонить туловище вперед, ладони положить на край мата. Пальцы должны быть направлены вперед; подбородок прижат к груди. Затем согнуть локти и, слегка оттолкнувшись ногами, переверачиваться через голову — последовательно положить на мат затылок, шею, лопатки, поясницу. Если тело будет согнуто, получится мягкий перекат

и ученик окажется сидящим на мате с согнутыми коленями (рис, 104). По команде «алле-хоп!» первая шеренга выполняет кувырок, затем то же делает вторая.

// этап

Задача этого упражнения — верно распределить движения кувырка под музыку. Пианист играет вальс в медленном темпе, акцентируя каждую первую четверть такта (приложение № 16). Фраза должна состоять только из четырех тактов. Техника исполнения. На первом такте ученики первой шеренги исполняют кувырок, на втором — фиксируют положение сидя, на третьем поднимаются в рост, на четвертом отходят вправо или влево от мата. Вторая шеренга выполняет то же за последующие четыре такта.

III этап

Техника исполнения. На первом такте вальса — перекувырнуться и встать; на втором — отойти от мата и повернуться кругом; на третьем такте кувырок выполняют ученики второй шеренги, на четвертом они встают и занимают место за первой шеренгой. Далее уже в обратном направлении кувырок снова делают ученики первой шеренги, потом — ученики второй.

Методические указания. Если кто-либо не выполнит первого этапа этого упражнения, в дальнейшем он будет отставать от других (обычно отговариваются неумением, головокружением или боязнью). Если у ученика хорошее здоровье, нужно добиться, чтобы он выполнил упражнение. Иногда приходится помочь: преподаватель становится на колени справа от ученика, подсовывает ему под мышку свою правую руку так, чтобы ладонь, положить на шею, затем он наклоняет голову студента к груди и левой рукой слегка подталкивает его в спину, чтобы создать у него ощущение верного положения и движений тела вперед при начале кувырка. Потом ученик сам откажется от помощи.

Следует рассказать занимающимся, что небольшое головокружение, появляющееся после кувырка, — это результат непривычной реакции организма: оно безопасно для здоровья и скоро исчезнет. Однако имеется целый ряд противопоказаний к занятиям элементами акробатики. Это — некоторые заболевания глаз, мозговые, хирургические заболевания, нарушение кровяного давления и пр. Преподаватель, знающий об отклонениях от нормы в здоровье некоторых учеников, заранее отстраняет их от выполнения акробатических упражнений.

Упр. № 162. Кувырок епередj поворот, кувырок вперед. Построение группы и порядок исполнения — те же, что и в предыдущем упражнении. Техника исполнения. Первый такт вальса — кувырок вперед; встать, второй

Рве 104

такт — поворот на 180 градусов, третий такт — кувырок вперед — встать, четвертый такт — отойти в сторону, чтобы не мешать второй шеренге.

Упр. № 163. Кувырок вперед и поворот кругом, кувырок вперед и поворот кругом, кувырок, встать, отойти.

Пока играется четырехтактный отрывок вальса, надо, точно распределяя движения под музыку, выполнить три кувырка вперед и отойти от мата. По команде «начали» упражнение выполняют по очереди сначала первая, потом вторая шеренги. Предварительная команда к этому упражнению: «Кувырок вперед, кувырок вперед, кувырок вперед — отойти».

Методические указания. Поскольку ученикам ничего не говорится о поворотах, а перед каждым лежит только один мат, они должны сами сообразить, что необходимо повернуться после первого и второго кувырков. Но элемент тренировки на сообразительность будет только у первых исполнителей. В этом упражнении главная задача — выполнение движений слитно под музыку.

Упр. М° 164. Три кувырка вперед.

Установка снаряда — положить три мата дорожкой с расстоянием в 50—60 см между ними. Построение группы. Колонна по одному, выполнение поочередное. Первый стоит у начала дорожки. Техника исполнения. Под вальс следует выполнить три кувырка вперед так, чтобы руки опирались на края матов, а стопы попадали точно в промежутки между ними. Правильное размещение тела — главная задача в этом упражнении. Упражнение должно быть выполнено за четыре вальсовых такта. Надо добиться, чтобы кувырки точно совпадали с тактами музыки: первая четверть — поставить ладони на мат, вторая — перевернуться, третья — встать. На четвертом такте — отойти от мата, причем делать это четко, не потеряв равновесия — это тоже часть упражнения. Правильное исполнение свидетельствует о самообладании.

Каждый последующий ученик начинает упражнение самостоятельно. Упражнение заканчивается, когда последний отойдет от мата. Сказать, что вовремя начать кувырок значит то же, что вовремя выйти на сцену.

Методические указания. Попадание ногами на пол между матами тренирует распределение тела в пространстве. После того, как студенты выполняют упражнение по одному разу, есть смысл сказать: «Если вы можете верно ощущать пространство и правильно в нем действовать головой вниз, так уж в обычных положениях тела будете выполнять это без затруднений».

Упр. № 165. Три кувырка вперед с подъемом в рост. Установка матов — дорожкой. Схема упражнения. В первом такте вальса — кувырок вперед и встать, во втором и третьем тактах то же, в четвертом — отойти от мата и сесть на скамейку. Вальс исполняется в среднем темпе.

Методические указания. Исполнение затруднено необходимостью двигаться весьма быстро, поскольку за один такт надо и перекувырнуться и подняться — это потребует активной мобилизации всего нервно-мышечного аппарата. В первых попытках упражнение часто не получается — значит, ученики не могут делать большие по амплитуде движения в

быстром темпе. Вовремя упражнения следует несколько варьировать темпы музыки. Надо добиваться плавных, слитных

&

движений — задача трудная. Когда упражнение выполнено в быстрых, а затем медленных темпах, педагог должен рассказать, что люди в жизни меняют темпы своего поведения не очень контрастно. Каждому присущ какой-то нормальный для него темп поведения. Однако сцена требует больших темпо-ритмических разнообразий, и к этому нужно приучать двигательный аппарат. Чем неудобнее и непривычнее будут темпы движений в тренаже, тем больше пользы они принесут.

Упр. № 166. Три кувырка вперед с изменением направления.

Установка снаряда. Первый мат продольно по залу, второй — под углом в 90 градусов по отношению к первому, третий — под углом в 90 градусов по отношению ко второму. Получается зигзагообразная дорожка. Техника исполнения. Три кувырка вперед под вальс среднего темпа; повторить в обратном направлении (т.е. начать с третьего мата).

Методические указания. Положенные под углом маты затрудняют ориентировку. Упражнение выполняется очень быстро; оно хорошо тренирует скорость реакции на ориентацию в пространстве. Выполнять его в медленном темпе нет смысла.

Упр. № 167. Кувырок назад.

Установка снаряда — положить маты поперек зала. Построение группы — шеренгами, первая — перед матами.

Подготовительное упражнение. Педагог рассказывает, что кувырок назад требует применения довольно большой скорости, поскольку без инерции выполнить его нельзя. Исходное положение. Подойти к мату, повернуться кругом и сесть на его край. Тело должно быть компактным: спина круглая, согнутые колени прижаты к груди, голова опущена к коленям, руки обнимают голени. Техника исполнения. По команде «алле-хоп!» ученики, сохраняя исходное положение тела, должны опрокинуться на спину, последовательно приземляясь на таз, поясничную часть спины, лопатки. Получается «бочонок», который как бы качнулся назад, а затем принял исходное положение. Упражнение в покачивании на спине выполнить три-четыре раза подряд.

Основное упражнение. Рассказать, что если опрокидывание на спину будет достаточно быстрым, а тело останется компактным, то туловище поднимется сначала над головой, а потом окажется за ней, тело обязательно перевернется через голову назад. Этому ученик должен помочь руками: он отпускает голени и упирается ладонями в мат в момент, когда тело опирается на шею и затылок. Чтобы облегчить нагрузку на затылок, ученик отталкивается от мата — это позволит ему сразу встать на стопы, а не на колени (рис. 105).

Методические указания. Кувырок назад — сложный навык. Ученик часто боится его. У девушек даже возникают мышечные расслабления. В результате туловище плашмя, а не перекатом, падает на мат; мышцы шеи также расслабляются, и поэтому ни ноги, ни таз не поднимаются вверх. Необходим продолжительный тренаж в подготовительном упражнении; тогда при увеличении амплитуды раскачивания преподаватель должен внезапно подтолкнуть ученика в спину, чтобы помочь ему перевернуться. У студентов, плохо координирующих движения, таз разгибается и голова тормозит движение кувырка. При этой ошибке необходимо заставить ученика следить за положением подбородка;

заставить его несколько раз сделать подготовительное упражнение, и если он хорошо с этим справится, подтолкнуть тело назад. Ощущение первого кувырка назад создаст верную ориентацию, но ученик сразу не анализирует, отчего получится кувырок, и потому нужно тотчас же заставить его повторить упражнение второй и третий раз.

Упр. № 168. Два кувырка назад.

Техника исполнения. Из положения приседа спиной к мату сделать на первом такте вальса кувырок назад, на втором — поворот кругом, на третьем — снова кувырок назад, на четвертом — отойти от мата.

Методические указания. Добиваться слитного выполнения. Поворот кругом надо выполнять в положении приседа. Для тренажа скорости реакции преподаватель командует «правый поворот» или «левый поворот» в момент, когда ученик находится в положении переворота.

Кувырки назад — сильные по воздействию на организм упражнения. Их не следует в одном уроке давать более трех-четырех.

Упр. № 169. Три кувырка назад с поворотами.

Техника исполнения. В первом такте вальса — кувырок назад и поворот кругом, во втором такте — кувырок назад и поворот, в третьем — то же, но без поворота, после чего надо отойти от снаряда. Упражнение повторяется не более двух раз.

Упр. № 170. Три кувырка назад на трек матах..

Установка снаряда: положить дорожкой три мата на расстоянии 50—60 см. между ними. Построение: колонна по одному, выполнение поочередное. Техника исполнения. Первый, подойдя к мату, поворачивается к нему спиной и принимает положение приседа. По команде и под музыку вальса он делает три кувырка назад подряд так, чтобы стопы попадали на пол между матами. Каждый следующий начинает упражнение, не дожидаясь команды, но обязательно с первой четвертью первого такта музыкальной фразы. (Музыкальная фраза должна иметь четыре такта, если фраза из восьми тактов, то на первой четверти пятого такта должен быть акцент). Упражнение выполняется не более двух раз.

Упр. №171, Кувырок вперед, кувырок назад, кувырок вперед на одном мате.

Размещение снаряда — положить маты поперек зала. Построение группы — шеренги перед матами. Техника исполнения. Кувырок вперед до положения приседа, кувырок назад и снова кувырок вперед. В четвертом такте надо отойти от мата. Вторая шеренга включается в выполнение при начале следующей музыкальной фразы вальса без команды.

Методические указания. Как только закончено движение вперед, немедленно начать движение назад, а затем снова вперед. Не нужно предупреждать студентов о необходимости вовремя тормозить движение тела после кувырка. Есть смысл для первого исполнения вызывать наиболее слабых.

Упр № 172. Кувырок вперед, кувырок назад и кувырок вперед на трех матах.

Установка снаряда — дорожка из матов. Построение группы — колонна по одному. Техника исполнения раскрыта в названии упражнения.

Упр. № 173. Стойка «свечкой» (на лопатках).

Установка снаряда. Положить поперек зала максимальное количество матов на расстоянии метра один от другого. На каждый мат ложится на спину один ученик. Техника исполнения. Поднять ноги до прямого угла. Ладони вытянутых вдоль туловища рук и затылок должны опираться о мат. Затем поднять вверх туловище, вертикально вытягивая ноги, чтобы тело держалось в положении «свечки». Учащиеся должны, сгибая локти, подпереть таз ладонями, тогда тело опирается на лопатки, шею и затылок (рис. 106). Чтобы выйти из положения «свечки», нужно согнуть колени так, чтобы они почти коснулись лба; затем, распрямляя руки и используя инерцию, образовавшуюся от движения тела вниз, перейти в полуприсед и в темпе этого движения встать.

Методические указания. Добиваться вертикального положения тела от шеи до пальцев ног; помогать ученикам, которые сами не могут выполнить упражнение, приподнимая их вверх.

Упр. № 174. Кувырок вперед, «свечка», встать.

Техника исполнения. Надо выполнить кувырок вперед так, чтобы лечь на спину, руки вдоль туловища ладонями вниз. Затем поднять туловище и ноги в положение «свечки», далее сгруппироваться и встать. Музыкальное сопровождение — медленный вальс, фраза в четыре такта. Распределение упражнения в музыке: первый такт — кувырок, второй — сделать «свечку», третий — пауза в положении «свечки», четвертый такт — группировка и встать.

Методические указания. Необходимо, чтобы на мат ложились прямые сомкнутые ноги, нельзя ударять пятками о пол. Такое исполнение потребует напряжения мускулатуры, и туловище по инерции поднимется в положение сидя, а это тоже неверно. Надо добиться такой координации в напряжении мускулатуры, чтобы при опускании ног голова и плечи не отделялись от пола. Это трудно» но после соответствующей тренировки учащиеся осваивают эту технику — она помогает управлять инерцией тела. Повторить это упражнение в уроке можно несколько раз.

Упр. № 175. Два кувырка вперед, «свечка \*», встать-

Техника исполнения указана в названии. Каждый элемент выполняется в пределах одного такта вальса.

Методические указания. После первого кувырка необходима группировка, чтобы перейти в положение приседания, из которого удобно выполнить второй. В конце второго кувырка лечь на спину и вытянуть ноги. В положении «свечки» нет паузы, так как сразу после нее надо начать финальное движение.

Упр. -№ 176. Кувырок назад, кувырок вперед, «свечка \*», встать.

Методические указания. При кувырке назад возникает повышенная инерция, ее нужно вовремя погасить, чтобы суметь сделать кувырок вперед. При кувырке вперед нужно медленно опускать прямые ноги, в «свечке» следует зафиксировать положение.

Упр. № 177. «Мост».

Исходное положение. Лечь на спину; ноги расставлены на ширину 50—60 см, стопы упираются в мат рядом с туловищем; руки упираются в мат ладонями рядом с головой, справа и слева от нее. Техника исполнения. Для того, чтобы сделать «мост», необходимо до конца разогнуть колени и локти и выгнуть туловище вверх {рис. 107}. Зафиксировав это положение в течение трех-пяти секунд, следует, постепенно сгибая локти и колени, перейти в положение лежа, затем вытянуть ноги, а руки положить вдоль туловища.

Упр. № 178. Кувырок вперед, стойка «свечкой», кувырок вперед, «люст», сесть, кувырок назад, отойти.

Техника исполнения понятна из его названия. Оно выполняется под вальсовую фразу в восемь тактов, каждый элемент — за один такт. Первый такт — кувырок вперед и лечь на спину, второй — «свечка», третий — держать «свечку», четвертый — группировка и перейти в присед, пятый — кувырок вперед, лечь на спину, шестой — подставить руки и ноги для «моста» и выжать его, седьмой — опустить «мост» и сесть, восьмой — кувырок назад и уйти с мата. С первым тактом следующей фразы упражнение начинает выполнять второй ученик и т. д.

Упр. № 179. Два кувырка вперед, лечь, «мост», лечь, сесть, кувырок назад, отойти.

Это упражнение выполняется также за восемь тактов вальса. Техника исполнения. Переход от первого кувырка ко второму должен быть непрерывным, его нужно выполнить за два вальсовых такта. Как только прямые ноги после второго кувырка прикоснутся к мату, руки и ноги одновременно принимают подготовительное положение перед «мостом» — это делается на третьем такте. «Мост» выжимается на четвертом такте. На пятом следует медленно лечь на мат, на шестом — сесть, вытянув ноги, на седьмом — сделать кувырок назад, на восьмом — отойти в сторону.

Методические указания. Нужно устранять все лишние движения, т. е. «мусор», возникающий из-за неверной координации мышечных перенапряжений или расслаблений. Преподаватель должен останавливать ученика сразу, как только заметит ошибку, и, разъяснив ее, предложить выполнить упражнение вновь. Разъясняя ошибку, преподаватель попутно говорит, что первое условие выразительности в движении — это лаконизм, точность исполнения; иными словами, скорости движений и их размеры должны находиться в строгом соответствии с предложенной схемой. Каждое упражнение в уроке, как и цепь действий на сцене, только тогда станет артистичным, если в нем нет лишних движений. Надо приучать студентов сразу обходиться без «мусора» — а потому любое



движение нужно начинать разучивать в медленном темпе, чтобы можно было подумать над каждым элементом. Фиксация внимания ученика на допущенных им ошибках заставляет его и при повторениях активно контролировать движения.

Этот комплекс, так же как и предыдущий, разучивается в конце первого семестра, и один из них включается в зачет за полугодие,

Упр. № 180. Кувырок через одну руку.

Установка матов и построение группы те же, что в обучении обычному кувырку.

Первое подготовительное упражнение. Построение — стайкой, подальше друг от друга. Исходное положение — сесть на пол с вытянутыми вперед ногами. Затем стопу левой ноги поставить возле таза, бедром и голенью лечь на пол. Потом прямой правой ногой надо накрыть сверху стопу левой ноги (рис. 108). Теперь надо лечь спиной на пол, руки вытянуть вдоль тела и упереться ладонями в пол. Техника исполнения. Сохраняя положение ног, поднять их вверх, затем, опуская ноги, сесть, после чего встать на колено левой ноги. Правая нога при этом стопой должна упираться в пол (ее голень вертикальна), затем надо снова лечь на спину, подняв ноги в указанном положении; далее, опуская ноги и поднимая туловище, опять встать на колено левой ноги. Прodelать это несколько раз (рис. 109). Музыкальное сопровождение — медленный вальс. Упражнение выполняется за два такта. Затем то же упражнение следует выполнять так, чтобы вставать на правое колено.

Методические указания. В этом упражнении учащиеся ложатся на непокрытый пол. Возникающие при этом небольшие болевые ощущения — безвредны, и к ним скоро привыкают. Важно приучить студента к подобным ощущениям, чтобы он не замечал их; кроме того, он найдет приспособления, которые помогут уменьшить боль: это плавность выполнения, умение держать круглую спину и верная мышечная напряженность всего тела.

Второе подготовительное упражнение. Первая шеренга делает кувырок на матах и, закончив его, принимает положение, разученное в предыдущем

упражнении. Повторить несколько раз, с тем чтобы правильное окончание стало привычным.

Третье подготовительное упражнение. Построение — стайкой. Техника исполнения. Сделать правой ногой шаг вперед, стопу повернуть влево; перенести на эту ногу вес тела, выставить вперед правую руку ладонью вперед, пальцы повернуты влево; согнуть туловище вперед-вниз так, чтобы ладонь руки оперлась о пол. Для этого надо слегка согнуть колени, а подбородок наклонить к груди (рис. ПО). Из этого положения хочется сделать кувырок, но надо выпрямиться и несколько раз повторить эти движения. При этом туловище не должно поворачиваться боком к полу.

Основное упражнение. Построение группы — шеренгами; первая становится на расстоянии одного шага от матов. Техника исполнения: сделать шаг вперед правой ногой, стопу повернуть влево, затем выставить правую руку вперед, наклониться и сделать кувырок, опираясь о мат только правой рукой. Окончить кувырок стойкой на левом колене. Затем то же упражнение выполнять, действуя левой рукой и ногой.

Упр. № 181. Кувырок через одну руку, лечь, подняться на левую голени.

Построение группы — шеренгами; первая — на расстоянии одного шага от матов. Техника исполнения. Выставив вперед правую ногу и руку, сделать кувырок вперед через одну руку; окончить на левую ногу, правая рука должна остаться вытянутой вперед; после этого лечь на спину, поднять ноги, не меняя их положения, снова подняться на левое колено, встать и отойти от матов. Музыкальное сопровождение — медленная вальсовая фраза в четыре такта.

Упр. № 182. Кувырок через одну руку с выходом на левую ногу, лечь, подняться с выходом на правую ногу, лечь, поменять положение ног и закончить с выходом на левую ногу, встать.

Техника исполнения — в названии упражнения. Все упражнение выполняется за восемь тактов вальсовой фразы. Для затруднения предложить начать упражнение левой ногой и левой рукой.

Упр. № 183. Три кувырка вперед через одну руку в одном направлении.

Установка снаряда — положить три мата дорожкой на расстоянии 60—70 см между ними. Построение группы — колонна по одному, исполнение поочередное. Техника исполнения. Выполнить три кувырка вперед через одну руку, начав движение правой ногой и рукой. После каждого кувырка ноги должны попадать в промежутки между матами. Двигаться слитно и плавно. Три кувырка и отход выполняются в пределах вальсовой фразы в четыре такта.

Упр. № 184. Два кувырка через одну руку с изменением направления движения.

В первом такте — кувырок вперед через одау руку, во втором — встать и сделать поворот на 180 градусов, в третьем — выйти вперед правой ногой и выполнить второй кувырок, в четвертом — встать и отойти от мата.

Упр. № 185. Три кувырка вперед через одну руку с поворотами.

Техника исполнения. Кувырок вперед через одну руку; выйти правой ногой вперед, выставляя правую руку, затем подняться, повернуться на 180 градусов, левая нога впереди, сделать второй кувырок вперед (начиная левой), подняться и снова повернуться на 180 градусов, сделать третий кувырок (начиная правой), встать и уйти с мата. Все элементы выполняются на одном мате (приземляться и подниматься придется на полу). Упражнение рассчитано на четыре вальсовых такта.

Упр. № 186. Каскад.

Каскадом называется сочетание прыжка вверх-вперед и обычного акробатического кувырка. Техника его состоит из трех последовательных движений; отталкивания, полета и приземления с кувырком. Установка снаряда; положить один на другой три-четыре мата, за ними — еще один мат. Техника исполнения, После небольшого разбега надо оттолкнуться одновременно двумя ногами по направлению вперед-вверх; в полете наклонить голову и туловище, опустить руки; приземлиться на руки. В этот момент сгруппировать туловище и ноги, сделать кувырок и подняться (рис. 111). В то же время необходимо своевременно уничтожить инерцию вперед.

Методические указания. Чтобы сделать упражнение правильно, необходимо научиться отталкиваться двумя ногами. Выполнение каскада надо начать с обучения отталкиванию двумя ногами. Для этого применяется какой-нибудь опорный гимнастический снаряд. При исполнении каскада после отталкивания и полета надо опустить вниз руки и плечи.

При приземлении руки должны коснуться мата раньше ног — тогда, согнув локти, можно удобно опуститься на лопатки (а не на затылок и шею) и безопасно перекувырнуться.

Каскад нужен актеру не только как упражнение на координацию и смелость. Он применяется в различных приемах борьбы без оружия. В технике его есть следующие опасные моменты: если делать его медленно, недостаточно высоко подпрыгнуть, можно упасть плашмя или, оказавшись в вертикальном положении, вниз головой, опуститься на темя или шею. Если же студент взял слишком большой разбег и очень сильно оттолкнулся, он может упасть не на руки, а на спину, что опасно для легких, почек, позвоночника и крестца. Отработка нужной скорости крайне необходима в этом упражнении. Убедившись, что техника верна, надо убрать верхний мат, затем второй, потом третий. Далее следует начать постепенно увеличивать амплитуды каскада. Надо поставить какое-то препятствие (например, палку), чтобы увеличить полет в длину и в высоту. Наконец, нужно тренировать прыжок вперед-вверх. Не следует прыгать выше 100—110 см. Необходимо отталкиваться ногами от пола перед первым матом, попадать руками сразу на второй. Заниматься каскадом с девушками не следует.

Упр. № 187. Каскад и кувырок вперед.

Установка снаряда — дорожка из матов, поставленных вплотную. Исполнение — поточное. Преподаватель держит палку на высоте 50—70 см. Техника исполнения — разбег, толчок двумя ногами, каскад через палку, подъем в рост, кувырок вперед, встать,

отойти от мата.

Методические указания. Проверив, как делает упражнение каждый ученик, предложить пианисту играть галоп в быстром темпе. Под музыку ученики один за другим выполняют упражнение до команды «стой». Музыка в этом упражнении — только фон.

Упр. № 188. Каскад, кувырок на горке, кувырок на мате, «свечках, кувырок назад.

Установка снаряда — два мата, положенные дорожкой, половинка куба, поставленная на бок, за ней еще два мата дорожкой. Техника исполнения. Разбег, толчок, каскад через воображаемое препятствие, затем, если надо, один-два шага вперед и кувырок на кубе; в заключение — кувырок на мате. Эта часть комплекса выполняется слитно в едином темпе. После кувырка поднять ноги, сделать свечку», выдержать паузу в три секунды, сгруппироваться, выполнить кувырок назад, отойти от мата.

В этом комплексе невозможно поточное исполнение из-за паузы в положении «свечка».

Упражнение выполняется без музыки, по можно использовать галоп, причем на время, когда студент делает «свечку», музыка прекращается.

### Глава двадцать восьмая

## ВОСПИТАНИЕ ВЫРАЗИТЕЛЬНО ДЕЙСТВУЮЩЕЙ РУКИ АКТЕРА

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

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

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

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

Занятия танцем и фехтованием развивают главным образом «большие движения» рук, хорошо тренируют гибкость и подвижность плечевых и локтевых суставов и в меньшей степени — луче-запястный и почти не задевают пальцы.

Необходимо отметить, что физическая выразительность актера проявляется, главным образом, в движениях кистей и пальцев, поскольку именно кистью и пальцами человек выполняет почти все бытовые и производственные действия, активно и

эмоционально жестикулирует; значит, и упор надо делать на развитии движений кистей и пальцев.

В правильно поставленном учебном процессе по ритмике, благодаря упражнениям, обучающим основам дирижерского жеста,

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

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

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

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

#### Моторные упражнения

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

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

#### Образные упражнения

Упражнения этой группы становятся подобием действия только при достаточной фантазии учеников, после того, как освоена принципиальная схема. Сами по себе эти упражнения действенного содержания не имеют, сразу найти в них логический смысл довольно трудно; но верное название и правильно подобранная музыка помогают им превращаться в сценические действия. Даже каждое отдельное движение при верном темпо-ритме может вызвать у учеников нужные ассоциации и побудить их целенаправленно выполнять упражнение. Благодаря этому возникает впечатление, что в

упражнении есть конкретное содержание. Эти упражнения заставляют ученика сначала активно фантазировать, а затем действовать так, чтобы оправдывались заданные движения. Для этого ученики сами для себя должны определить простейшие обстоятельства, заставляющие их поступать так, а не иначе — только тогда их действия будут эмоционально окрашены в соответствии с характером движений, музыкального сопровождения и т. п.

#### Этюды

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

Большое количество повторений позволяет педагогу вести нужную тренировочную работу. Так, например, в упражнении «Пушинка» всего четыре мелких действия: смотрю на летящую пушинку, осторожно беру эту пушинку, играю с пушинкой, выпускаю пушинку. Этот цикл повторяется четыре раза правой рукой, а затем

столько же левой. Восьмикратное повторение цикла составляет полное упражнение. В последний, восьмой раз пушинку следует смять. Это упражнение можно выполнять разными пальцами, в разных темпах и амплитудах.

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

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

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

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

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

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

Моторные упражнения для развития гибкости и подвижности рук

Упр. № 189. Опускание и поднимание рук (подготовительное).

Построение — стайкой. Исходное положение — свободная стойка. Техника исполнения. Медленно поднимать руки в стороны, локти чуть ослаблены, и кисти свободно свешиваются вниз. Когда руки окажутся в горизонтальном положении, кисти должны подняться на уровень с предплечьями. В этот момент руки начнут опускаться, причем кисти снова должны отставать от предплечий (рис. 112). Музыкальное сопровождение — медленный вальс. Упражнение выполняется в пределах двух тактов. Когда техника этих движений освоена, надо делать то же упражнение по направлению вперед, а затем комбинировать, выполняя его то вперед, то в сторону.

Упр. № 190. «Волна».1

Первый вариант. Построение — в этом и в других упражнениях этой темы стайкой, стойка свободная. Исходное положение — правая рука вперед, кисть и пальцы вытянуты, ладонь повернута вниз. Техника исполнения, — Расслабить руку в кисти, пальцах и локте, затем, чуть сгибая локоть, поднять кисть так, чтобы ладонь была направлена вперед. Двигать руку от себя, одновременно приподнимая кисть так, чтобы ладонь оказалась снова направленной вперед. Получается плавное отталкивание (рис. 113). Когда локоть будет вытянут, а кисть приподнята, надо опустить кисть так, чтобы рука оказалась в исходном положении. При выполнении движения отталкивания пальцы выпрямляются с некоторым напряжением. После разучивания этой техники правой рукой, надо выполнить

Разработано проф. Н. В. Романовой.

то же левой. Музыкальное сопровождение — медленный вальс (приложение № 17). Упражнение выполняется в пределах двух тактов. Когда техника освоена отдельно каждой рукой, предложить выполнять упражнение сразу двумя руками. Туловище и ноги должны ритмично и свободно покачиваться вперед и назад в соответствии с движениями рук. Надо добиваться непрерывности движений. В заключение следует рассказать, что на этой технике построено движение рук в танце «Умирающий лебедь». Этот образ может помочь создать представление о технике упражнения.

Второй вариант. Выполнить то же, только руки направлены в стороны. При этом туловище и ноги покачиваются вправо и влево (ноги следует предварительно расставить), несмотря на то, что «Волна» выполняется сразу двумя руками (рис. 114).

Третий вариант этого упражнения состоит в исполнении «Волны» по направлению вверх, четвертый — вниз.

Методические указания. Тренировка начинается после того, как разучены все четыре варианта. Занимающиеся должны слитно выполнить комплекс из тридцати двух движений: восемь движений вперед, восемь — в стороны, восемь — вверх и восемь — вниз. Для затруднения предложить пианисту менять темп вальса, переходя от среднего к очень медленному, затем постепенно убыстрять его и вновь вернуться к первоначальному. При тренировке, как правило, возникают две ошибки; исчезает «отталкивание», движение теряет энергию и становится бездейственным; исчезает фаза напряженного вытягивания пальцев, они делаются безвольными, и упражнение теряет смысл. Нужно, чтобы энергия движений, возникающая в мышцах спины, через плечи, предплечья и кисти как бы перекачивалась в пальцы, заканчиваясь в их первых фалангах. В таком перекачивании мускульной энергии — настоящий смысл этого упражнения.

Упр. № 191. «Гянучка».1

Исходное положение — правая рука на уровне лица, локоть согнут, ладонь повернута к себе и пальцами вниз, левая рука поднята, но кисть несколько ниже правой, локоть согнут, ладонь повернута от себя и пальцами вверх. Кисти надо

1 Разработано проф. Н. В. Романовой.

поставить так, чтобы кончики пальцев соприкасались, а ладони были повернуты друг к другу. Техника исполнения. Обе руки двигаются одновременно, правая вверх, а левая вниз. Разойдясь примерно на 10—15 см, обе руки одновременно меняют направление

движения, правая начинает опускаться, а левая — подниматься. Для выполнения такого движения надо повернуть правую кисть от лица, а левую к лицу. При сближении ладони пальцы должны скользить друг по другу, причем левая поднимается вверх, а правая опускается вниз, затем они расходятся снова на 10—15 см (рис. 115). Далее повторяется то же движение: кисть левой руки идет снова вниз ладонью от себя, а правой — вверх, ладонью к себе. Амплитуда движения должна увеличиться до 30—40 см; в третьем же исполнении амплитуда движений возрастает до 60—80 см. В четвертом амплитуда должна быть предельно большой. Далее, при пятом исполнении амплитуда также предельно большая, при шестом и седьмом она постепенно уменьшается и при последнем — такая же, как вначале. Музыкальное сопровождение — вальс в среднем темпе, плавный (приложение № 18). Разрительное движение — каждый штрих от начала до изменения направления выполняется в пределах одного такта, все упражнение — за 16 тактов. В тренировках выполнять упражнение в течение одной минуты. Методические указания. После того, как движения рук стали непрерывными и плавными, с постепенно возрастающими, а затем уменьшающимися амплитудами, и размеры их изменяются в верной последовательности, надо обратить внимание учащихся на то, что скорость исполнения каждого штриха зависит не только от темпа, задаваемого музыкой, но и от величины амплитуды. Естественно, что если амплитуда становится большой, то при том же музыкальном темпе скорость самого движения должна увеличиться, поскольку конечностям придется пройти большее расстояние. Затем темп должен уменьшаться, потому что амплитуды движений уменьшаются. Для затруднения нужно менять темп аккомпанемента сначала при каждом новом повторении, а затем и по ходу упражнения. Так тренируется способность быстро приспосабливаться к новым темпам. Часто возникает такая ошибка: при убыстрении темпа музыки учащиеся начинают уменьшать амплитуды движений, тогда как они должны быть большими и даже огромными. Ошибку следует исправить.

Упр. № 192. «Рыба».

Исходное положение — свободная стойка, руки разведены в стороны, кисти повернуты ладонями вниз. Техника исполнения. Движения рук должны напоминать движения рыбьего хвоста. Кисть и пальцы вытянуты до предела и сомкнуты.

Обе руки двигаются навстречу друг другу так, чтобы кисти отставали от предплечий. Колебательные движения в лучезапястном суставе происходят в горизонтальной плоскости, т. е. вправо и влево. После небольшого движения навстречу руки возвращаются обратно в исходное положение (рис. 116). При повторении движений их амплитуды становятся большими. При третьем исполнении руки почти смыкаются перед туловищем и снова возвращаются в исходное положение. В четвертом движении руки совершенно смыкаются перед туловищем, но не возвращаются в исходное положение. Во второй половине этого упражнения аналогичные движения начинаются в обратном направлении, т. е. сначала руки разводятся слегка и смыкаются, затем — разводятся побольше и смыкаются, затем — еще больше и смыкаются; в четвертый раз они остаются в положении «в стороны». Так выполняется цикл этого упражнения. Музыкальное сопровождение — вальс в медленном темпе (приложение Д \* 19). Каждое движение вперед с последующим возвращением в исходное положение выполняется за один такт. Упражнение следует повторить не менее четырех раз подряд.

Методические указания. Главное здесь — отставание кистей от предплечий в момент исполнения колебательных движений. Это тренирует подвижность лучезапястных суставов.

В упражнении активно тренируется подвижность и локтевых суставов. Руки как бы стремятся встретиться, но это удается им выполнить только в четвертой попытке; во второй же части упражнения они стремятся разойтись. Движения должны быть непрерывными, округлыми, плавными; они сопровождаются небольшими движениями туловища и ног вперед и назад. Для затруднения изменяют темп музыкального сопровождения, как и в предыдущем упражнении.

Разучивание техники занимает много времени. В тренировках этим упражнением следует заниматься одну-полторы минуты.

Упр. № 193. «Злея».

Исходное положение: свободная стойка, прямые руки подняты в стороны, кисти повернуты ладонями вверх. Музыкальное сопровождение — приложение № 20. Техника исполнения: плечи должны находиться в горизонтальном положении. При проигрывании первого такта предплечья поднимаются вверх; продолжая движение, надо поднести кисти почти к шее. В этот момент кисти сильно сгибаются в лучезапястных суставах, а пальцы должны быть согнуты так, чтобы третий и четвертый были прижаты один к другому, а второй и пятый соприкасались перед

третьим и четвертым. Большой палец должен быть прижат к третьему и четвертому пальцам (в уголке между вторым и пятым). Кисть должна напоминать голову змеи. В пределах второго такта продолжается движение в локтях. Кисти проходят мимо плечевых суставов вниз — под мышку; в конце этого движения ладонь должна оказаться направленной вправо и несколько вверх. В третьем такте движение в локтевых суставах продолжается, руки выпрямляются, ладонями назад. В четвертом такте кисти разворачиваются ладонями вверх, пальцы и лучезапястные суставы расслабляются (рис. 117). При повторении движений кисти закрепощаются, пальцы сжимаются. Можно учить технику отдельно правой рукой, затем левой и выполнять упражнение обеими руками.

Методические указания. Это упражнение требует свободных движений в локтевых суставах и напряженной мускулатуры кистей и пальцев. Кисти должны проходить как можно ближе к плечам и туловищу; движения плавные и непрерывные. Если упражнение выполняется одной рукой, голова повернута в сторону этой руки. Надо наблюдать за движением кисти.

При выполнении упражнения двумя руками голова по очереди поворачивается то вправо, то влево. Туловище и ноги должны мягко колебаться в стороны в ритме движений рук. Разучивать упражнение 8—10 минут, тренироваться — не более одной минуты.

Упр. № 194. «Когти».

Исходное положение — свободная стойка, правая рука вперед, локоть согнут наполовину, ладони вниз, пальцы напряжены и расставлены в стороны. Техника исполнения. Согнуть до предела только первые фаланги пальцев. Затем начать подгибать вторые фаланги, потом — третьи и собрать кисть в кулак (рис. 118). Это будет первой фазой упражнения. Если суставы пальцев предельно напряжены и сгибаются с силой, то они будут напоминать когти хищной птицы. Вторая фаза состоит в последовательном разгибании суставов пальцев, начиная с третьих суставов. Музыкальное сопровождение — импровизация в размере %, в среднем темпе, характер — острый (приложение № 21). Сгибание — «недобрать когти» выполняется в пределах одного такта, разгибание — «выпустить когти» в пределах второго.

Методические указания. Трудность техники в том, что поочередное сгибание суставов непривычно большинству людей. Сгибание и разгибание сразу в трех суставах — обычное движение, последовательное же требует специальной координации; в процессе ее совершенствования хорошо тренируется гибкость и подвижность пальцев. Разучив технику правой рукой, надо то же выполнить левой, а затем делать сразу двумя. На упражнение в одном уроке надо затрачивать не

более пяти минут. Если сгибать пальцы сразу в трех суставах, упражнение потеряет смысл.

— Упр. № 195. «Шестерни \*». г

/этап

Исходное положение — свободная стойка. Правую руку вытянуть вперед, с напряженной кистью и сжатыми пальцами, ладонь повернута так, чтобы большой палец был внизу. То же левой рукой, но ее ладонь должна быть направлена влево и большим пальцем вниз. Далее следует, не меняя положения рук, накрыть левой рукой правую так,



чтобы ладони обеих рук были приложены одна к другой. Техника исполнения. Вообразить, что через ладони рук проходит одна ось. Следует вращать кисти вокруг этой воображаемой оси, сгибая при этом оба лучезапястных сустава под прямым углом к своим предплечьям. Продолжать вращение, пока правая рука не окажется сверху. Тогда начать вращение в обратном направлении, пока левая рука не окажется сверху, т.е. руки придут в исходное положение (рис. 119). Музыкальное сопровождение — вальс в среднем темпе (приложение № 22). Каждая часть упражнения выполняется за четыре такта; упражнением заниматься не более полутора минут.

Методические указания. Когда освоена техника вращения в обе стороны, надо добиваться такой гибкости в лучезапястных суставах, при которой учащиеся почти не будут сгибать локти. Отличным считается выполнение, когда ладони трутся друг о друга, а локти не сгибаются. Указать, что если пальцы не будут вытянуты, невозможно выполнить упражнение верно.

Тренаж начинается с того, что перед началом движения обе руки ставят в положение влево-вперед. Во время вращения они постепенно переносятся вправо-вперед. При обратном движении кистей руки возвращаются в исходное положение. При исполнении ноги следует расставить и переносить вес тела в соответствующую сторону. Для затруднения следует ускорить темп, переходя из положения слева направо за два такта, а затем убыстрить еще в два раза, чтобы полное вращение кистей с переносом рук в противоположную сторону происходило за один такт.

// этап

Поставить руки в исходное положение так же, как в предыдущем упражнении, но поднять их вверх над головой; смотреть на руки. Техника исполнения. Во время вращения руки постепенно опускаются вниз, голова и туловище

1 Разработано проф. Н. В. Романовой.

сгибаются вперед; затем одновременно с вращением кистей в обратную сторону туловище распрямляется и руки поднимаются.

/// (заключительный) этап

Из исходного положения (руки слева) с вращением кистей руки переносятся вправо, затем вверх, затем вниз и в заключение — вправо. Так выполняется основное упражнение. В тренировках оно должно занимать не менее полутора минут. Весь цикл исполняется за четыре такта. Тело покачивается вместе с движениями рук.

. Упр. № 196. «Seep». J / a man

Исходное положение: свободная стойка, кисть правой руки справа на уровне плеча, развернута ладонью от себя, пальцы вытянуты и расставлены. Техника исполнения. Большой палец надо прижать к середине ладони, указательный положить на него сверху, средний положить на указательный, затем безымянный на средний и, наконец, мизинец на безымянный. Веер сложился (рис. 120). Укладывать пальцы надо по очереди и обязательно друг на друга.

// этап

Пальцы постепенно раскрываются, начиная с мизинца. Заканчивает движение большой палец руки.

/// этап

Мизинец следует первым прижать к ладони, а затем последовательно положить все пальцы один на другой (рис. 121).

IV этап

Все пальцы последовательно, начиная с большого, раскрываются, принимая исходное положение. После разучивания техники предложить исполнять упражнение, сливая все движения в один непрерывный цикл. Это и есть подобие веера, который как бы закрылся в одну сторону, а затем раскрылся и сложился в другую. Выполняется это упражнение в течение одной минуты. Музыкальное сопровождение — импровизация в

размере %, характер музыки легкий, игривый, темп вначале медленный, постепенно убыстряется (приложение № 23).

1 Разработано проф. Н. В. Романовой.

Методические указания. Технику упражнения сперва разучивают правой рукой, потом — левой. Тренироваться следует, выполняя упражнение сразу двумя руками. Технику надо тщательно разучить, добиваясь того, чтобы пальцы возможно дальше закладывались один за другой. Учить упражнение в уроке следует не более 10 минут.

Упр. № 197. Кошечка.

Исходное положение: свободная стойка, кисти рук поставлены на уровне лица, ладони вперед и пальцы вверх. Техника исполнения:

I этап

Надо сделать три коротких удара подушечкой указательного пальца по подушечке большого. Это быстрое движение; пальцы после каждого удара должны совершенно раскрываться (рис. 122). Затем сделать то же средним пальцем по большому, затем безымянным, потом мизинцем. Музыкальное сопровождение — импровизация в размере 3/4, четыре такта во фразе, характер музыки — легкий, игривый (приложение № 24). Каждый удар пальцами должен быть легким и изящным; исполняется за одну четверть музыки.

// этап.

После того, как были сделаны все удары, надо шесть раз подряд сгибать пальцы по направлению к середине ладони. Это сгибание выполняется только наполовину, короткими движениями и по характеру должно напоминать угрозу ноготочками (рис. 123). Все шесть сгибаний выполняются за два такта музыки, которая должна становиться с каждым разом более резкой и сильной,

/// этап

Три раза подряд полно, отрывисто и резко согнуть все пальцы к середине ладони, а в четвертый — сильно сжать кулак. Музыкальное сопровождение в третьей фазе несколько замедляется, становится еще более отрывистым и заканчивается сильным аккордом.

Методические указания. После разучивания этой техники надо рассказать: «Вообразите, что кошечка вначале заигрывала с мышкой (16 ударов пальцами), затем стала сердиться и показывать коготки (6 движений неполного сгибания пальцев) и, наконец, начала жевать мышку, а в конце концов проглотила (три движения полного сжатия пальцев в кулак)». Музыка должна постепенно становиться все более резкой и замедленной. Техника нетрудна, но верный характер движений достигается в многократных повторениях.

Упр. № 198. «Бостонное». I

Подготовительное упражнение. Исходное положение — стоять выпрямившись, ноги в неполной третьей позиции, колени вытянуты, руки согнуты в локтях и поставлены в стороны так, чтобы кисти были чуть выше головы, ладони вверх, пальцы вытянуты до предела и направлены в стороны. Техника подготовительного упражнения. Круговым движением по направлению к себе поставить кисти в положение ладонями вверх (предварительно кисти делают полный оборот) (рис. 124), затем — то же в обратном направлении (вернуться в исходное положение). Эти движения надо делать обеими руками одновременно. Музыкальное сопровождение — импровизация размером в %, медленная и плавная. Каждый оборот выполняется на один такт. Движение надо повторять большое количество раз, чтобы оно стало слитным и точным.

Основное упражнение. Круговое движение выполняет только правая рука, в то же время она поднимается над головой так, чтобы ладонь была направлена вверх, а пальцы влево. Это нужно сделать за один такт. Теперь правая рука выполняет обратное круговое движение, возвращаясь в исходное положение

1 Упражнение разработано преподавателем кафедры движения ЛГИТМиК Л. А. Конищевой.

(рис. 125). Затем то же делает левая рука. Далее обе руки одновременно делают круговые движения кистями по направлению к себе, но правая рука идет над головой ладонью вверх, а левая опускается, принимая следующее положение: кисть ладонью вниз на уровне таза, пальцы направлены к себе, локоть чуть согнут (рис. 126). Из этого положения руки начинают движение в обратном направлении. Правая пойдет вниз, а левая — вверх. При этом кисти продолжают делать круговые движения по направлению от себя и останавливаются в положении: левая ладонь направлена вверх, пальцами влево, а правая — вниз и пальцами вправо (рис. 127). Далее обе руки делают круговые движения кистями к себе и одновременно поднимаются над головой в положение ладонями вверх (рис. 128). Чтобы закончить упражнение, обе кисти делают круговые движения от себя и руки одновременно возвращаются в исходное положение. Главные движения — вращательные в лучезапястных суставах, причем руки перемещаются в момент, когда кисти делают круговые движения. Музыкальное сопровождение — восточного характера, медленное, тягучее. Смена каждого положения рук с круговым движением кистей выполняется за один такт. Удобно выполнять это упражнение под танец персидок из оперы «Хованщина» (приложение №25).

Методические указания. Упражнение предъявляет высокие требования к координации движений. Оно прекрасно тренирует общую подвижность и гибкость рук. Надо добиваться непрерывности всех движений. При исполнении упражнения тело и ноги должны быть статичны. Желательно, чтобы глаза все время наблюдали за движением рук.

#### Образные упражнения

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

#### Упр. № [99. ^Красить».

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

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

#### / этап

Исходное положение — лицом к стене, положить ладонь и пальцы правой руки на стену, выше головы. Придвинуться на такое расстояние, чтобы было удобно передвигать руку сверху вниз и обратно. Техника исполнения. Медленно вести вниз прижатую к стене ладонь и, вытянутые пальцы, а когда это движение

закончится, начать движение плеча и предплечья вверх, обратив внимание на движение кисти и пальцев. Следует представить себе движение настоящей щетины в момент, когда работающий начал двигать ручку вверх, но не отнимает кисти от стены. Волосы щетины, цепляющиеся за поверхность, начнут закручиваться, начиная с концов, и затем, когда ручка будет поднята достаточно высоко, они выпрямятся вдоль по стене, но теперь будут направлены вниз и потянутся вслед за ручкой вверх (рис. 129). Когда маляр начнет двигать кисть вниз, то же закручивание произойдет вновь. Такие же движения нужно делать кистью и пальцами. Надо подсказать, что движения закручивания начинаются в первых фалангах пальцев. Пальцы вначале должны согнуться в первых фалангах, затем во вторых, наконец, в третьих. Тыльная часть ладони должна оказаться прижатой к стене. После этого кисть скользит по стене вверх. Когда предплечье начнет опускаться, пальцы согнутся в трех суставах, а затем совершенно выпрямятся, и кисть вновь будет скользить по стене, прижатой ладонью и пальцами. Это движение — главнейшее в упражнении. Так продолжается до команды «стой!». Затем то же выполняет левая рука, а потом — обе одновременно. Так создается первичная схема упражнения.

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

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

// этап.

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

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

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

/// этап

Движения «красить» можно выполнять справа налево и слева направо, т.е. горизонтальными штрихами. Учеников следует подвести к реальной стене. Исходное положение. Расставить ноги на ширину плеч, обе руки положить ладонями и пальцами на стену справа от туловища, руки на уровне живота или груди, левая выше правой. Это положение будет удобным, если согнуть правую ногу в колене и наклонить вправо туловище. Техника исполнения. Обе руки исполняют движение «красить» справа налево, сгибая локти и выпрямляя ноги и туловище. Руки должны дойти до линии, соответствующей середине туловища, и двигаться в обратном направлении. Пальцы закручиваются так же, как при движении сверху вниз; затем они распрямятся. Тыльная часть ладони окажется приложенной к стене, и руки придут в то место, откуда было начато движение (рис. 130). Тело и ноги вновь согнутся вправо. После выполнения этого упражнения надо сделать то же, но перенести руки в левую сторону. При движении слева направо правая рука будет выше левой. После разучивания этого упражнения предложить повернуться лицом к середине зала и выполнять те же движения по воображаемой стене в полном соответствии с задачами, музыкой и методическими указаниями, полученными во втором этапе упражнения.

IV этап

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

Методические указания. Учащиеся должны, получив задание, сами, без подсказа изменять направление движений в промежутке между четвертой четвертью последнего такта музыкальной фразы, но до начала первой четверти первого такта новой фразы. Надо

подсказать, что при вертикальных движениях ноги выгодно расставлять в передне-заднем направлении, при боковых — в стороны. Это положение красивее и удобнее при выпадах и наклонах туловища в стороны. При выполнении четвертого этапа ученик, увлеченный огромными амплитудами движений, сам того не замечая, перестает делать главное движение пальцев — «красить». В этом случае упражнение превращается в чисто моторное и теряет смысл. Важно требовать точного совпадения начала каждого штриха с первой долей каждого такта. Движения должны быть экономичными и точными.

#### V этап

Подвести группу к роялю и выучить припев песни В. П. Соловьева-Седого «Вечер на рейде» (приложение № 26).

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

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

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

#### VI (заключительный) этап

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

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

Методические указания к упражнению «Красить». Вначале упражнение воспитывает только правильно действующую руку на фоне нужных подсобных

движений, затем оно попутно совершенствует вокально-двигательные координации. В таком виде оно может быть использовано как заключительное сразу после больших эмоциональных и физиологических нагрузок. В этом случае его очень трудно исполнить правильно, и удача будет свидетельствовать как об общей тренированности психофизических качеств, так и о пластичности всего аппарата.

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

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

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

Чтобы проверить, до какой степени освоены движения, надо предложить выполнять упражнение под какую-нибудь другую знакомую песню. Это создаст верные взаимоотношения между текстом и мелодией песни, с одной стороны, «выполняемыми движениями — с другой. Это упражнение можно делать под песню «Где же ты, моя Сулико?» или какую-нибудь другую, но в размере 4/4. Упражнение будет очень затруднено при исполнении песни «Все стало вокруг голубым и зеленым» (приложение № 27).

Упр. № 200. ^Полоскать и гладить» (название условное). I этап

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

// \$ т а п

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

что воображаемый платочек будут изображать кисть и пальцы — Их надо «прополаскивать» тени же движениями. Техника исполнения. Кисть и пальцы потянутся сзади за предплечьем, и при движении справа налево пальцы пойдут вправо, но ладонью вниз. При обратном движении они повернутся книзу тыльной частью кисти (и это очень важно!). Тщательно выполнять верные повороты кистей» (рис. 131). Затем все то же выполняет левая рука. При движении слева направо кисть будет направлена ладонью вниз, а при обратном движении вверх. Теперь можно делать упражнение двумя руками. Начинать надо обеими руками справа., причем в исходном положении руки должны быть параллельны и кисти повернуты друг к другу (рис. 132). Музыкальное сопровождение — медленный, плавный вальс. Смена направления движений должна совпадать с первой долей каждого такта.

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

III этап

Техника исполнения. После того, как движения «полоскания», начавшиеся и закончившиеся справа, проделаны четыре раза, следует поставить обе прямые руки ладонями вниз справа от себя на уровне плеч и начать медленно поворачивать туловище влево вместе с руками, которые будут описывать большую горизонтальную дугу. Это должно продолжаться четыре вальсовых такта и закончиться в крайнем левом положении (рис. — 133). Затем то же повторяется в другую сторону (и опять после «полоскания»). Этот перенос прямых рук по дуге получил условное название «гладить».

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

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

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

#### IV этап

Первый вариант. Выполнить четыре движения «полоскать \*», начав справа, затем выполнить движение «гладить» справа налево, далее снова сделать четыре движения «полоскать» и закончить упражнение движениями «гладить» слева направо. Затем пианист исполняет специальный вальс (приложение № 28); учащиеся должны выполнять упражнение под эту музыку. Далее пианист играет этот же вальс очень медленно и очень тихо. Надо спросить учащихся о характере такого звучания и сказать им, что их движения должны быть также эмоционально окрашены.

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

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

Иногда название упражнения вызывает вполне определенные ассоциации по темпу ритму предполагаемого к выполнению действия. Так, например, грозный, торжественный парад Победы по характеру и темпу движений выражается в средней по скорости ходьбе и в очень широком и твердом шаге. Печальное движение похоронной процессии характеризуется очень медленным темпом и небольшими, несколько расслабленными

шагами. Подобных примеров можно привести множество. Движенческие окраски в физическом поведении людей всегда возникают произвольно. На сцене благодаря вымышленной ситуации и в том случае, когда творческий процесс не вызывает произвольно возникающих верных окрасок, необходимо подбирать их сознательно. Это даст возможность приблизить приход верных эмоций. Первое знакомство с поисками верных пластических характеристик благодаря осмыслению соответствия темпов и амплитуд может быть удачно преподано в четырех вариантах упражнения «Полоскать и гладить». Здесь учащиеся впервые сталкиваются с возможностью изучить такой признак движений, как «характер» и «окраска».

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

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

Упр. № 201. «Молитва» (название условное).

Это упражнение легко превращается в этюд. После того, как его техника будет освоена, есть возможность, отталкиваясь от названия упражнения и его движений и специально написанной музыки, придать движениям широкий наплывный характер, а затем, придумав предлагаемые обстоятельства, превратить его в сценическое действие.

/ этап

Исходное положение — свободная стойка, руки перед лицом, ладонями к себе, мизинцы соприкасаются по всей длине. Техника исполнения. На счете раз следует, сгибая кисти назад (к лицу), а затем вниз и вперед, поставить их так, чтобы ладони оказались направленными вперед и большие пальцы соприкасались по всей длине. Кисти должны быть на уровне лица. На два опустить руки вдоль туловища, кисти согнуть так, чтобы горизонтально поставленные ладони были направлены к полу. На три, слегка приподнимая локти, повернуть кисти так, чтобы ладони оказались направленными вверх; в момент, когда они будут в горизонтальном положении, локти должны вытянуться. На четыре, снова чуть сгибая локти, повернуть кисти ладонями вниз. На пять сложить руки перед грудью так, чтобы соприкасались тыльные стороны кистей, и, поднимая руки с согнутыми локтями вверх (выше головы), поставить кисти горизонтально, ладонями вверх, при этом

пальцы должны быть направлены в стороны от себя. На шесть свести руки в полукруг над головой, ладони вниз, кончики пальцев должны соприкасаться. На счете и после шестого движения рук поставить в исходное положение; для этого следует свести локти и мизинцы, повернув ладони к себе на высоте лица (рис. 134). Музыкальное сопровождение — приложение № 29. Оно написано в размере 3/4, а цикл состоит из шести движений; таким образом, он выполняется за два такта; При разучивании техники пианист играет только первые восемь тактов. За эти восемь тактов ученики выполняют рисунок четыре раза подряд.

Методические указания. Пианист должен исполнять отрывок медленными, четкими аккордами. Занимающиеся должны фиксировать отдельные положения рук. Из шестого положения в исходное переходят в промежутке между последней четвертью каждого второго такта и первой следующего.

// этап

Техника исполнения. Надо выполнять элементы упражнения так, чтобы образовалась замкнутая кривая из всех движений. Аккомпанемент должен быть плавным и певучим.



Методические указания. Требование мягкости и слитности движений не должно приводить к ритмическим неточностям. Аккорды музыки должны совпадать с кульминационными положениями в каждом элементе. В первой попытке, как правило, ученикам это не удастся, но за один урок этот этап упражнения можно освоить, если обстоятельно выучены положения рук.

/// этап

Исходное положение — свободная стойка с опорой на левую ногу, руки поставлены на пояс. Техника исполнения. Идти вперед, начиная правой ногой так, чтобы шаг совпал с первой четвертью каждого нечетного такта. На второй и третьей четвертях должна быть пауза-поза. Вес тела при этом перенесен на правую ногу. Следующий шаг — левой ногой, он должен совпадать с первой четвертью каждого четного такта. На второй и третьей четвертях этих тактов также выдерживается пауза. И так на протяжении всего отрывка. После четырех шагов вперед преподаватель командует «назад!», ученики идут назад, сохраняя тот же ритмический рисунок ходьбы.

Методические указания. Надо добиваться хорошей осанки, верного постава ног во время ходьбы и на паузах.

'Kfl

IV этап

Техника исполнения. Надо соединить движения рук с ходьбой (элементы I, U и III этапов). Добиваться точных пауз в движениях ног и полной непрерывности в движениях рук.

Методические указания. Если группа достаточно подготовлена, подобное соединение не представляет трудности, однако паузы в ходьбе вызывают произвольные задержки в движениях рук. Следует добиваться абсолютной точности в позе после шагов и пластической округлости в движении рук. Необходимо, чтобы ученики следили глазами за движениями рук. Для выполнения этого задания голову придется наклонять вперед и назад. Это взаимодействие увеличивает трудность, поскольку включается третья задача. После того, как упражнение будет сделано верно, предложить пианисту играть весь номер, но вначале без нюансов. Для затруднения преподаватель подает команды «вперед», «назад», «на месте» в разной последовательности; их задача в том, чтобы сбить верное исполнение движений руками. И, несмотря на это, студенты должны выполнять упражнение правильно.

V этап

Пианист исполняет только последние восемь тактов отрывка. Надо объяснить, что упражнение заканчивается преклонением колен с двумя поклонами и подъемом в исходное положение. Исходное положение — правая нога впереди, на ней вес тела, руки в положении перед началом первого элемента упражнения. Техника исполнения. За первый и второй такты следует медленно опуститься на колено правой ноги. Руки неподвижны. На первой четверти третьего такта поставить левую ногу тоже на колено. На второй четверти сесть на пятки, на третьей — сгибая туловище вперед, поклониться так, чтобы лоб почти коснулся пола. На первой четверти четвертого такта — пауза, в положении поклона; на второй — выпрямить туловище, но остаться в положении сидя на пятках; на третьей — перейти в положение стоя на коленях (рис. 135). В пределах пятого и шестого тактов повторить поклон в точном соответствии с первым. В седьмом и восьмом тактах перейти в положение стоя. Для этого на первой четверти седьмого такта одну ногу поставить на стопу, затем, медленно разгибая колени, встать так, чтобы движение полностью закончилось с последней четвертью восьмого такта.

Методические указания. Переход в положение стоя на коленях и подъем с колен должен напоминать движение лифта. Туловище не должно качаться. Поклоны выполняются в точном ритмическом соответствии с четвертями музыки. После того, как будет освоена техника коленопреклонений и поклонов, следует соединить эти движения с движениями рук (элементы I, II и III этапов). При переходе в положение на коленях руки должны сделать полный цикл из шести движений. При поклонах и выпрямлении руки

выполняются все шесть движений. При подъеме они также выполняют движения «Молитва». Все эти сочетания сложны по координации.

#### VI этап

Учащиеся исполняют все элементы упражнения «Молитва»: рисунок движений руками, ходьба вперед и назад с остановками, коленопреклонениями в поклонах. Пианист при первых исполнениях этого упражнения должен играть отрывок без нюансов.

#### VII (заключительный) этап

Пианист исполняет музыкальный отрывок с акцентами, нюансами и агогическими изменениями. Учащиеся вначале только выслушают музыку, а потом делают упражнение, стараясь в движениях передать все оттенки музыкального отрывка. При этом важна одна деталь: чем лучше пианист исполняет музыкальное произведение, тем сильнее оно воздействует на студентов и тем лучше они будут делать упражнение.

Методические указания. Преподаватель может сообщить ученикам некоторые предлагаемые обстоятельства. Например: действие совершается в древнем храме, ночью, во время богослужения. Вошедшие в храм люди увидели вдали жертвенный огонь. Им известно, что в этой религии нельзя находиться в храме, не выполнив определенного ритуала. За прерванное движение грозит смерть. Теперь занимающиеся должны сами создавать уточнение обстоятельств, отвечая для себя на вопросы, кто, зачем, почему и для чего пришел в этот храм. Ответы на эти вопросы ученики не должны сообщать друг другу и преподавателю: ответом на эти вопросы должно быть их поведение. Не следует огорчаться, если первая попытка окончится неудачей: выполнение упражнения в виде этюда почти всегда приводит к разрушению техники движений. Объясняется это переключением внимания на действие. Сознание, занятое предлагаемыми обстоятельствами, уже не может достаточно активно управлять движениями, если они еще не стали полуавтоматизмом — в этих случаях следует несколько раз повторить схему движений. В репетициях иногда непроизвольно, а иногда сознательно верный результат появляется только после многих попыток. Если ученики активно фантазируют, то у них возникают разнообразные предлагаемые обстоятельства, Это может быть молодая женщина, молящаяся о здоровье своего больного ребенка. Это может быть воин, пришедший благодарить богов за победу. Это может быть молодой человек, ревниво наблюдающий за влюбленной парой, наконец, кто-то может быть туристом — он посетил храм из любопытства, а может быть, с определенной целью и т. п. Так возникают индивидуальные этюды, иногда парные и даже групповые.

Педагогический процесс на этом уровне переходит в этюд, при исполнении которого возможны ошибки уже в искусстве драмы. Эти ошибки должны быть немедленно исправлены. Если педагог не владеет технологией педагогического процесса в искусстве драмы, ему не следует предлагать последний этап этого упражнения.

#### Этюды

Упр. № 202. «Схватить — бросить».

Исходное положение — свободная стойка, руки перед туловищем на уровне живота, ладони направлены вперед. Схватить одновременно двумя руками какой-нибудь сыпучий материал — снег, песок (каждой рукой самостоятельно), а затем бросить его в нужном направлении. Бросать надо резким коротким движением, широко раскрывая пальцы (рис. 136). Музыкальное сопровождение — в среднем темпе, звучание резкое (приложение № 30).

Методические указания. Хватательные движения — наиболее простой для человека навык. Именно поэтому этюды начинаются с упражнения «Схватить — бросить». Когда будет освоена эта схема, надо добиваться, чтобы хватательное движение было сделано с большим волевым посылом, обязательно с представлением о том, какой это материал, куда и для чего его бросают. Все движения обязательно должны выполнять конкретную задачу. Например, бросают воображаемую палку так, чтобы ее мог «поймать» сначала воображаемый, а затем и реальный партнер, или так, чтобы воображаемый партнер явно не

мог ее поймать, или «разведчик» схватил в горсти песок и швырнул его в лицо врагу, или группа играет в снежки. При выполнении подобных заданий необходимо сохранять темпоритмическую согласованность с музыкой. Если руки будут действительно выполнять задачу, они обязательно станут выразительными. Упражнение следует разучивать не более пяти минут в уроке, а тренироваться — не более одной. Для затруднения нужно изменять темп.

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

В этом простом бытовом действии уже должно проявляться творческое воображение учеников. В каждом уроке, когда дается это и другие аналогичные упражнения, необходимо получить правдивый результат. Благодаря различию

в степени и характере воображения и пластической тренированности учеников результаты будут разными.

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

Упр. № 203. \*Мухи».

Исходное положение — свободная стойка, локти согнуты, кисти на уровне живота, ладони вверх и перед собой. Надо рассказать, что каждой рукой нужно поймать по воображаемой мухе, а затем, медленно разжимая пальцы, обнаружить, что поймать и раздавить их не удалось. Техника исполнения. Быстрым коротким движением (как бы хватая мух), сжать пальцы обеих рук так, чтобы подушечки всех пальцев, кроме большого, оказались прижатыми к ладоням возможно ближе к лучезапястным суставам (рис. 137). Затем следует протянуть подушечки пальцев по ладони, последовательно разгибая суставы, как бы растирая мух. Когда пальцы совершенно разогнутся, обнаружится, что мухи не попались (рис. 138). Тогда надо хватать следующую пару и снова обнаружить, что мух нет. Цикл движений — мгновенное хватание и медленное, постепенное раскрытие пальцев надо выполнять в течение одной минуты. Музыкальное сопровождение — в размере %, медленное, тягучее, но с резким акцентом на первой четверти (приложение № 31). Момент хватания должен совпадать с первой четвертью такта, движение пальцев — от второй до пятой четверти, а в шестой — небольшая пауза с открытыми ладонями. Этим последним движением следует как бы сказать: «А мух-то нет!»

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

Упр. № 204. «. Пружинки».

Исходное положение — то же, что в упражнении «Мухи». Надо рассказать, что это упражнение по подбору движений противоположно предыдущему. Первое действие — сжатие пальцев в кулак, второе — их быстрое распрямление. Надо

представить себе, что перед каждым учеником две пружинки. Поднеся к ним кисти снизу, надо сжимать пружинки пальцами, преодолевая их сопротивление. Чем сильнее сжимаются пружинки, тем большее сопротивление они оказывают. Это означает, что пальцы должны постепенно увеличивать усилие. В момент, когда руки вот-вот сожмут пружинки, пальцы не выдержали их сопротивления, ослабли и раскрылись, а пружинки выскочили из рук вверх. Техника исполнения — постепенно и медленно, но с силой сгибать суставы пальцев. В момент полного сжатия мгновенно и с силой раскрыть их. Затем как бы поймать падающие после взлета пружинки, каждую в свою руку, и начать сжимать снова. Музыкальное сопровождение — в размере %, медленное (приложение № 32). На протяжении первых трех четвертей сжимают пружинки, на четвертой четверти (в музыке — резкий акцент) пальцы должны мгновенно раскрыться (рис. 139), на пятой — пауза, на

шестой — пружинки надо поймать. Упражнение выполнять в пределах одной — полутора минут.

Методические указания. После того, как была разучена техника упражнения, надо сказать, что пружинки могут находиться на любой высоте — горизонтально, вертикально, наклонно, одна возле другой, на некотором расстоянии одна от другой и т. п. Брать их можно снизу, сверху, или сбоку, но всегда в соответствии с конкретным заданием. На примере этого упражнения возникает представление о возможном разнообразии движений рук, берущих предмет. В финальной фазе этого упражнения — когда выскакивают пружинки — возможны различные оценки этого явления: «какая досада — вырвались», или «ой, чуть не в лицо», или «ах, прямо в потолок» и т. п. Учить технику упражнения следует не более пяти минут, тренировать в уроках — не более двух.

Упр. № 205. «Зеркало».

Вначале надо рассказать следующее: вообразите, что перед каждым большое зеркало. Предлагается протереть его. Делать это следует не хаотическими движениями, а по рисунку восьмерки.

Подготовительное упражнение. Исходное положение — ноги широко расставлены, в правой руке — воображаемая тряпка, рука поднята выше головы, локоть согнут так, чтобы тряпка могла «лечь» в левый верхний угол воображаемого зеркала. Техника исполнения. Медленно провести правой рукой с тряпкой по зеркалу до его правого угла, затем описать небольшую дугу вниз налево и провести «тряпкой» по горизонтали в левую сторону зеркала; далее описать дугу вниз вправо и снова по горизонтали вести руку в правую сторону; наконец, еще опустить руку, делая дугу — провести «тряпку» в нижний левый угол воображаемого

зеркала. Далее продолжать движение в обратном направлении, т.е. по горизонтали вправо, затем по дуге поднять руку и вести влево, затем снова поднять и вести вправо, наконец, в последнем движении закончить вытирание в левом верхнем углу. Эти движения, названные «штрихами», должны создать представление о схеме действия «вытереть зеркало».

Методические указания. Поскольку зеркало большое, необходимо протирать его широкими движениями, начав над головой и окончив на уровне колен. Главное — создать верное ощущение поверхности зеркала, его границ — верхней, нижней и боковых. Затем следует рассказать, что никакой, даже воображаемой тряпки нет, что протирать зеркало придется собственной ладонью и пальцами.

Основное упражнение. Прижать к зеркалу в верхнем левом его углу правую ладонь и вытянутые пальцы. Выполнить разученные движения по схеме подготовительного упражнения. Ладонь и пальцы не должны отделяться от поверхности. Создание «ощущения поверхности» и передача этого воображаемого ощущения зрителям — главное в упражнении. Вначале пальцы должны быть направлены влево, после поворота — вправо, потом — снова влево и в заключение — вправо. Во время движений по дуге (поворотов) ни ладонь, ни пальцы от поверхности не должны отделяться (рис. НО). Протирание зеркала снизу вверх совершается по разученному рисунку, но по поверхности должна двигаться не ладонь, а тыльная ее сторона. Перевернуть ладонь тыльной стороной нужно в момент, когда начинается движение снизу вверх (рис. 141). Чтобы протереть большое зеркало, дотянуться до его верхнего угла, нужно подняться на носки, вытянуть вверх руку; затем постепенно нужно сгибать ноги в коленях и наклоняться вперед, для того чтобы четвертое движение было выполнено на уровне колен. Приседание должно быть удобным и красивым. Следует выставить вперед одну из ног и, сгибая колени, присесть, опускаясь па колено сзади стоящей ноги. Все тело должно помогать этому движению: большие подсобные движения способствуют развитию общей пластичности. При повторении упражнения левой рукой начинать надо из правого верхнего угла, кончать — в нижнем правом углу. Музыкальное сопровождение ~ вальс в среднем темпе. Каждый штрих исполняется на протяжении одного такта, все упражнение — за восемь тактов (приложение № 33).

Упр. № 206. «Вытирать зеркало сразу двумя руками».

Первый вариант. Положить руки на поверхность «зеркала» — правую в верхний правый угол, левую — в верхний левый угол. Движения вытицания вначале

будут направлены друг к другу. На середине зеркала руки встретятся и далее будут расходиться, затем снова встретятся и т. д. (рис. 142). В четвертом движении руки разойдутся в стороны, но будут уже внизу. Движения вверх исполняются также за четыре штриха, но руки вытирают зеркало тыльной стороной

ладс-эй.

Второй вариант. Исходное положение — широко расставленные ноги параллельны плоскости зеркала. Согнуть левое колено, наклонить туловище влево и положить обе руки на поверхность зеркала в левый верхний угол так, чтобы правая была выше левой. Техника исполнения. Выпрямляя левую и сгибая колено правой ноги и наклоняясь туловищем вправо, выполнить первый горизонтальный штрих из левого угла в правый (рис. 143). Далее описать обеими ладонями дуги вниз, причем левая — меньшую, правая — большую. Во втором штрихе левая ладонь окажется над правой, в третьем, после поворота, снова правая окажется над левой и в заключение опять левая будет над правой. Движения снизу вверх исполняются по той же схеме, но тыльной стороной обеих ладоней,

Методические указания. Когда разучены все варианты этого упражнения, педагог начинает требовать точного выполнения движений в устанавливаемом им пространстве (воображаемом). Зеркало может быть очень маленьким или огромным, или очень высоким, но совсем узким. Только точными по размеру движениями учащиеся могут передать зрителю размеры зеркала. Для затруднения следует предложить пианисту менять скорость музыкального сопровождения.

Тренировать можно все варианты и со всеми затруднениями, но не более трех минут в одном уроке.

Упр. № 207. «Зеркало с партнером».

Построение—парами друг перед другом, на расстоянии в 100—130 см. Один из учеников протирает зеркало, второй играет его изображение в этом зеркале. Техника исполнения. Играющий изображение должен в точности повторять все движения протирающего зеркала. Если вытирающий ставит правую руку в верхний левый угол, изображающий туда же подносит свою левую руку. Тела обоих должны двигаться синхронно. Наибольшая трудность выпадает на долю отражающего, поскольку он должен улавливать все детали движений протирающего и стараться полностью им соответствовать. Первый этап тренировки — протирание правой или левой рукой. Значительно сложнее вариант, когда работают обе руки одновременно. Еще более трудно отображение движений, когда протирающие руки двигаются из разных углов сначала навстречу друг другу»

а затем в стороны. В этом варианте нужно подсказать отображающим, что их глаза должны быть направлены на партнера, а не на его руки (движения его рук будут улавливаться периферическим зрением). Тренаж в этом упражнении выражается в смене партнеров. При одинаковой схеме у каждого вытирающего будут обязательно свои детали, которые должен замечать и выполнять отображающий.

Заключительный этап упражнения — исполнение без музыки. Ученики принимают исходное положение и по команде начинают вытирать зеркало. Поскольку нет музыки, ведущий будет действовать в собственном темпо-ритме, а изображающий может подражать ему, только наблюдая за его движениями. Слуховое восприятие в этом варианте изображающему не помогает. Здесь нужна огромная внимательность и отличная реакция. «Живой» партнер должен действовать экономичными и точными движениями.

После выполнения этого упражнения можно перейти на выполнение простейших бытовых действий, которые отображающему заранее неизвестны. Например, ведущий правой рукой вынимает из кармана гребенку и проводит ею по волосам, затем левой рукой приглаживает волосы, потом пальцами левой руки проводит по гребенке, снимая с нее

волосы, и кладет ее в карман. Играющий отображение повторяет все то, что делает «живой». Затем партнеры меняются ролями.

Методические указания. Даже при весьма посредственном выполнении это упражнение приносит огромную пользу, заставляя предельно внимательно следить за движениями партнера и мгновенно их повторять. Развивается реакция, наблюдательность, ритмичность. Тренаж усиливается сменой партнеров.

Упр. № 208. «Да — нет».1

Построение — стайкой. Исходное положение—свободная стойка, руки согнуты так, чтобы предплечья находились на уровне пояса и были почти прижаты к телу, кисти свободно опущены вниз. При этом положении ладони будут направлены к себе, указательные пальцы обеих рук должны почти прикасаться друг к другу. Техника исполнения. Направляя кисти к себе, надо круговым движением развернуть ладони вверх. Пальцы при этом должны быть вытянуты, но не напряжены (рис. 144).

Сгибая л-учезапястный сустав вверх к себе, надо сделать кистями круговое движение так, чтобы ладони оказались направленными вперед (рис. 145).

1 Разработано проф. Н. В. Романовой.

Исполнять эти движения следует в медленном темпе, добиваясь четкости и свободы; надо чуть задерживаться в конечных моментах первой и второй фаз. Далее при развороте руки нужно как бы сказать: «А у меня руки чистые», или «Прошу вас, садитесь», или «Дайте это мне» и т. д. Поворачивая руки в обратном направлении и показывая воображаемому партнеру ладони, надо сказать: «А у меня все-так» руки чистые», или «Стойте \*», или «Садитесь», или «Вы мне не нравитесь» и т. п. Надо пояснить, что само по себе разворачивание кистей в том или ином направлении — только моторное упражнение, полезное тем, что оно развивает кисти, но если его выполнять с определенной задачей, оно может превратиться в действие — Это и делает руки актера выразительными. Музыкальное сопровождение — медленный вальс (приложение № 34). Каждое движение исполняется на протяжении одного такта,

Методические указания. На примере этого упражнения ученики познают, что одна и та же схема, в зависимости от темпо-ритмической окраски (которая возникает при желании выполнить поставленную задачу), связанная с движениями тела и мимикой, может выражать разные действия. Достаточно тончайших, едва уловимых изменений в деталях, чтобы придать формальной схеме движений ту или иную смысловую и эмоциональную окраску. Так сценическая задача порождает схему физического поведения актера, которая, в зависимости от конкретных темпо-ритмических окрасок, превращается в то или иное сценическое действие.

Руки в данном случае — главный орган действия, но они ничего не выразят, если не помогут тело и лицо артиста. На этом примере ученики узнают, что не должно быть штампованных, заранее приготовленных для того или иного физического действия телодвижений, что выражение действия зависит не от установленного и отработанного жеста, а от тех деталей, оттенков, которые, произвольно возникая, доносят до партнера и зрителей содержание мыслей и эмоции актера.

Во всех упражнениях этюдного типа педагог должен стремиться к тому, чтобы действенная мысль воплощалась в соответствующем жесте. Схема такого жеста — предложенная в упражнении техника. Так, в частности, в последнем упражнении схема состоит в развороте кистей по направлению к себе и ладонями вверх и в обратном движении с выставлением ладоней вперед. В уроках педагог может ставить перед учеником те или иные задачи, требуя соответствующего выражения их в жестах. Далее учащиеся должны сами фантазировать, создавая ту или иную задачу и выражая ее в соответствующем конкретном жесте.

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

Упр. № 209. ^Пушинка».

Прежде чем начать упражнение, надо рассказать ученикам: «Вообразите., что вы на улице в жаркий летний день, цветет тополь, безветренно, и опавшие пушинки медленно плывут по воздуху. Вы должны осторожно, так, чтобы не смять пушинку, взять ее пальцами, поиграть с нею и выпустить. Надо, чтобы она полетела дальше. Этюд — игра с воображаемой пушинкой состоит из четырех дробных действий. Наблюдать за полетом пушинки, осторожно захватить ее пальцами., играть с нею и выпустить ее из пальцев. Эти простые действия с воображаемой пушинкой надо выполнять до тех пор, пока она не будет смята движением руки.

Построение группы — стайкой. Исходное положение — свободная стойка, правая рука поднята на уровень лица и повернута ладонью вперед, пальцы расставлены. Ловить пушинку надо только большим и указательным пальцами. Техника исполнения. Следить за полетом воображаемой пушинки, осторожно-(чтобы не смять) поймать ее кончиками пальцев, поиграть с ней мягкими, волнообразными движениями руки вверх и вниз и раскрыть пальцы (рис. 146). И пушинка снова поплывет по воздуху. Этот цикл действий повторяется еще три раза. После того как пушинка будет выпущена последний раз, ее следует так схватить, чтобы смять. Это движение портит пушинку, и далее забавляться с нею уже нельзя. Музыкальное сопровождение — медленный, певучий, лирического содержания вальс (приложение № 35). Каждое дробное действие выполняется за одив такт. Последнее движение — смять пушинку — должно совпадать с заключительным аккордом, т.е. с первой долей пятого такта. После того как этюд освоен правой рукой, его надо выполнить левой.

Логика требует, чтобы вначале ученики наблюдали за летящей «пушинкой». Но при выполнении упражнения под музыку действие «наблюдаю» должно совпадать не с первым, а с четвертым тактом вальса, для того, чтобы основное действие «беру» совпало с началом музыкальной фразы. Поэтому перед началом упражнения надо предупредить учащихся, что действие «вижу» надо играть по команде преподавателя, с тем чтобы на первой четверти первого такта вальса сыграть действие «беру». Только при такой разритмовке логика музыки совпадает с логикой физического поведения.

Методические указания. Педагог должен зиять об ответственности, которую он берет на себя, предлагая на уроках по движению упражнения типа драматических этюдов. Выполнение должно быть таким, чтобы ученики верили в то, что они занимаются с пушинкой в солнечный безветренный день. Действие должно быть правдивым. Любое показывание и, что еще хуже, самолюбование своими движениями, искусственно создаваемое изящество, грациозность, красивость движений — порочны. Еще более серьезной ошибкой будут попытки играть в радость, умиление и т. п. чувства. В результате таких ошибок ученики становятся фальшивыми, а их действия жантильными, сентиментальными. Ошибки такого типа чаще всего возникают у девушек. Допустить в этюдах проявление этих ошибок — значит вредить воспитанию актера. Надо добиваться убедительности в движениях пальцев, «берущих пушинку». Играющая с пушинкой рука должна выполнять самые незначительные по размеру движения в лучезапястном суставе, как бы взвешивающие ее в воздухе. Пальцы должны открыться осторожно, по так, чтобы присутствующие могли увидеть, как пушинка снова полетела.

Для того, чтобы видеть, как действуют «берущие пальцы», остальные нужно поджать к ладони или широко их растопырить.

Количество повторений этого упражнения зависит от предварительной подготовки учеников. Иногда почти сразу создается конкретное действие, иногда приходится затрачивать длительное время, чтобы добиться правильного исполнения. Если на первом курсе при обучении драматическому искусству студенты овладели основными навыками работы с ^существующими предметами, то и упражнения «Пушинка» будут выполнены удачно.

В одном уроке на выполнение этого упражнения не следует затрачивать более пятнадцати минут.

Первый вариант. Надо рассказать, что злой волшебник заморозил учеников, «ставив им живыми только глаза и одну руку. Следует выполнить упражнение по схеме: «Вижу, беру, играю, выпускаю» четыре раза подряд, а в конце пушинку надо смять. Преподаватель заранее указывает, какой рукой и какими пальцами -следует выполнять упражнение. У учеников могут двигаться только глаза, следящие за пушинкой, и рука, которая берет пушинку, играет с ней и выпускает ее.

Методические указания. Закрепощение тела — непривычное состояние. Во всех предметах движения постоянно напоминает о необходимости быть

свободным и действовать всем телом. Однако закрепощения могут быть выразительным средством в тех случаях, когда неподвижность всего тела или отдельных его частей необходима по логике предлагаемых обстоятельств.

Анализируя разритмовку отдельных дробных действий, нетрудно обнаружить, что если действие «беру» совпадает с первой долей первого такта, то действие «играю» длится в течение второй и третьей четвертей первого такта и весь второй такт. Если действие «выпускаю» совпадает с первой четвертью третьего такта, то наблюдение за вновь летящей пушинкой будет длиться в течение двух четвертей третьего такта и весь четвертый. Если преподавателю удастся добиться такой точной разритмовки, то исполнение приобретает нужный музыкальный характер.

Совпадения дробных действий с музыкой делают стройным выполнение упражнений. Это условие важно в групповом уроке. Аритмичность приведет к хаотическому исполнению, а это всегда мешает преподавателю наблюдать за его качеством и, следовательно, он не сможет исправлять ошибки учеников.

Второй вариант. Волшебник заморозил все тело, кроме одной руки и шеи. Это означает, что голова может поворачиваться — так удобнее наблюдать за летящей пушинкой. Выполнять упражнение по очереди всеми пальцами рук.

Третий вариант. Волшебник заморозил только ноги. Они должны быть неподвижны, но туловище, голова и руки свободны.

Четвертый вариант. Волшебник освободил ноги, но стопы прибиты к полу. При выполнении этого этюда пятки отделять от пола нельзя.

Методические указания. В этом упражнении, где у учеников постепенно включаются в движение разные части тела, внимание должно контролировать не только основные действия, но и мышечные закрепощения, в зависимости от условий. Эта специфичность делает упражнение очень полезным.

Пятый вариант. Надо рассказать, что в солнечный день подул небольшой ветерок, и он уносит пушинку, выпущенную из руки. Прежде чем взять ее, к ней надо подойти или подбежать, может быть, подпрыгнуть. Тело свободно, пушинку можно брать любой рукой и любыми пальцами. Этот вариант в два раза длиннее предыдущего. Пианист исполняет вальс в 32 такта. Смять пушинку следует в первой четверти 33-го такта. Вальс должен быть несколько игривее и более громким.

Методические указания. Часто возникает такая ошибка: когда занимающиеся схватили летящую пушинку, они, вместо того чтобы остановиться, продолжают двигаться, как в погоне за ней. Это неверно, так как дуящий ветерок способен относить в сторону пушинку, но не в состоянии передвигать человеческое тело. Обнаружив такую ошибку, педагог может сам проделать это упражнение, несколько утрируя ее. Наблюдающие за таким исполнением ученики сначала смеются и при повторении сами уже не ошибаются. Иногда при передвижении на площадке они сталкиваются. Надо указать, что это проявление неловкости.

Правильное размещение на площадке, хорошее исполнение упражнения свидетельствуют об умении студентов, когда все они передвигаются одновременно и в самых разных и неожиданных направлениях, перемещаться в ограниченном и меняющемся пространстве, о скорости реакции, о способности мгновенно приспосабливаться к новым условиям.



Упр. № 210. ^Назойливая муха\*.

Надо вообразить, что все находятся в летнем помещении. Много мух. Вокруг каждого вьется назойливая муха. Хочется отделаться от этой мухи; ее надо поймать и уничтожить.

Этюд состоит из четырех дробных действий: следить за летящей мухой, увидеть, куда она села, схватить ее, послушать, как она жужжит в кулаке, и выпустить. Эти дробные действия можно повторять до тех пор, пока муха не будет убита. Исходное положение: свободная стойка. Левая рука, сжатая в кулак, поставлена тыльной частью вверх на уровне груди. Правая рука готова схватить муху, если она сядет на левую кисть.

/ этап

Техника исполнения: 1) следить за полетом мухи; 2) быстрым, коротким движением поймать севшую муху; 3) поднести сжатый кулак к правому уху и слушать, как она жужжит в кулаке; 4) убедившись, что муха не жужжит, открыть кулак и увидеть, что муха вылетела (рис. 147). Этот цикл повторяется четыре раза. На пятый раз ее следует уничтожить, схватив сильным движением, или убить ударом ладони о ладонь. Музыкальное сопровождение — приложение № 36. Каждое дробное действие выполняется за один такт. Последнее действие — «убить муху» должно совпадать с заключительным аккордом. После освоения этой техники следует повторить упражнение левой рукой.

Методические указания. Как и в упражнении «Пушинка», здесь тоже не должно быть нарочитости. Не следует играть в жестокость или свирепость, ненависть и прочие чувства. Ошибки подобного порядка чаще встречаются у юношей. Надо добиваться предельно быстрого и целенаправленного хватательного движения. Зритель должен поверить, что муха поймана, а потом — что она вылетела из кулака. Человек сомневается — поймал ли муху? — и это заставляет его открыть кулак; вылетевшая муха столь назойлива, что, полетав немного, она снова садится на поставленную левую руку. Ловить и выпускать муху нельзя, если перед этим не наблюдать за нею; только наблюдение позволяет верно схватить муху в точном месте и точным движением. В этом упражнении, как и в предыдущем, взаимосвязь зрения с действующей рукой — необходимейшее средство для создания выразительности.

// » т а п

Надо рассказать, что муха может сесть на любую часть тела. Это обстоятельство побудит учеников выполнять ряд вспомогательных движений туловищем и ногами (но без перемещения по сценической площадке). В остальном схема этого упражнения та же, что и на первом этапе.

Методические указания. Надо подталкивать фантазию учеников соответствующими указаниями: как летит и где может сесть муха. Чем они будут разнообразнее, тем полезнее упражнение. Это обстоятельство потребует различных движений, которые помогут руке выполнить задачу, а в целом сделают тело актера еще более убедительно действующим. Лишних движений ног, шеи и туловища, не выполняющих конкретной задачи, не должно быть. Можно подсказать: «Муха села на правое плечо», «Муха села под правое колено», «Муха села на нос» и т. п. При подобной методике никогда не бывает «мусора». Ученики тренируются быстро оценивать новую ситуацию и необходимость в ней мгновенно действовать. Второй этап наиболее удобен для поисков логики поведения и отработки точности «экономичности движений». Музыка диктует время на выполнение каждого дробного действия; указание о месте, куда села муха, определяет подбор нужных движений, для того чтобы рука могла вовремя схватить муху.

Определенный темп и необходимые размеры всех движений произвольно вызывают соответствующую окраску действий, а также и правильное мышечное напряжение — иначе муху не поймаешь. Все это, как уже известно, создает верный темпоритм физического поведения.

Переходить к третьему этапу можно только после того, как второй полностью выполнен. В третьем этапе у педагога уже не будет возможности работать над логикой действий и качеством техники.

### III этап

Надо рассказать, что в комнате летает большая муха. Она садится на любой предмет, может сесть и на тело исполнителя, и на тело другого ученика. Ее надо поймать. Схема поведения та же, что в первом этапе, но новые условия требуют, чтобы исполнитель активно двигался в ограниченном и непрерывно меняющемся пространстве, а для этого он должен очень быстро оценивать ситуацию. Задача явно трудная. При выполнении появляются почти сразу же две ошибки: ученики не могут уследить за летающей мухой и поэтому становятся неточными в перс-движениях и в хватательных движениях, довольно часто ученики сталкиваются, потому что недостаточно быстро оценивают меняющуюся пространственную ситуацию, заставляющую выполнять дополнительные передвижения: повороты, уклонения, отступления и даже прыжки, которые помогают избежать столкновения с соседом. На выполнение подобных движений затрачивается время, а это сбивает с ритма и отвлекает от основного действия — «ловить муху». Учащиеся должны быть предельно внимательны.

На примере всех этапов этого упражнения можно убедиться, как при единой задаче «ловить муху», благодаря изменению в предлагаемых обстоятельствах, изменяется логическое поведение учеников и в связи с этим изменяется подбор движений, осуществляющих дробные действия. Это приводит к изменению в педагогических задачах, а значит, и в результате тренировки. И действительно, в перт

вом этапе тренируется только целенаправленное поведение рук, во втором — основа тренажа — экономичность и точность в поведении, в третьем — верное-размещение в меняющемся пространстве. При всем том, во всех этапах целенаправленно воспитываются выразительно действующие руки актера.

Если, желая сэкономить время, педагог сразу приступит к третьему этапу, он никогда не добьется точности в действиях рук и превратит нужное актеру упражнение в набор ничего не выражающих телодвижений. Подобного рода упражнение полезно для здоровья, но попутно повредит воспитанию драматического актера, поскольку ученики будут заниматься выполнением каких-то приблизительных к действию телодвижений. Может также возникнуть желание показать ловкость в различных движениях, пластичность вообще, а иногда даже и полюбоваться самим собой. Все это порочно.

### Упр. № 211. селшла».

Надо рассказать, что перед каждым учеником стоит бочка с какой-то тягучей, вязущей и очень тяжелой массой, например со смолой. Предлагается, запустив руки в эту массу, вытянуть из бочки большой ком, медленно растянуть его (а смола трудно растягивается). В момент, когда растянутое вещество под действием собственной тяжести вот-вот упадет на пол, его надо подхватить, сдвинув руки, а затем швырнуть обратно в бочку. Это упражнение, как предыдущее, состоит из четырех дробных действий; вытащить ком «смолы», растянуть его, подхватить и бросить в «бочку». Музыкальное сопровождение — приложение № 37. Разрит-мовка и техника исполнения. В первом такте следует медленно и с силой погружать руки в массу. Во втором вытаскивать из бочки ком этой массы. В третьем растягивать ее. В четвертом на первой доле подхватить ее руками, а на третьей бросить в бочку (рис. 148). Далее цикл повторяется еще три раза.

Методические указания. Нетрудно заметить, что в этом упражнении затрачивается много силы: ведь нужно вообразить, что ком смолы вязок и тяжел. Если движения по форме будут правильными, но без нужных мышечных усилий, то в действиях не будет правды. Однако руки могут выполнять силовые движения только тогда, когда туловище и ноги создают нужную им опору; все тело напрягается, чтобы можно было справиться с вязкой и тяжелой массой. Отмечено, что правильно исполнить этот этюд действительно тяжело.

Методические указания к упражнениям «Пушинка», «Муха», «Смола»

Предложенные упражнения, несмотря на общее сходство в схемах, очень различны по характеру воздействия на организм актера. «Пушинка» воспитывает легкие, плавные, округлые, непрерывные движения с очень незначительными мышечными напряжениями; «Муха» — быстрые, острые, отрывистые движения с небольшими напряжениями мускулатуры; «Смола» — медлительные, а иногда и быстрые движения, но обязательно сильные и широкие — это упражнение воспитывает мощь движений. Во всех упражнениях ученики должны активно фантазировать. Поскольку здесь нет текста, это по существу — пантомима, но в ней отсутствуют все «допуски», типичные для искусства условной пантомимы. В основе этих этюдов лежит реалистически естественное поведение, но с воображаемыми предметами, что создает основную полезность их в воспитании сценической пластичности актеров.

Упр. № 212. «Чаша \* .1

Надо рассказать, что действие происходит при дворе какого-то средневекового восточного деспота. Раб или рабыня, выполняющие своеобразные движения с чашей, наполненной вином, должны незаметно бросить в нее яд, а затем подать царю. Все движения, составляющие содержание этого действия, даются преподавателем. Построение — стайкой. Исходное положение — ноги сомкнуты, колени выпрямлены, руки скрещены на груди, голова опущена. Схема поведения. Поднять с пола небольшую чашу, наполненную вином, показать ее царю, незаметно бросить яд, выиграть время, чтобы яд растаял в вине, подать чашу царю и, когда тот откажется ее взять, поставить на пол. Техника исполнения. \. Сделать выпад правой ногой вперед, наклонить вперед туловище и голову, протянуть правую руку вперед возможно дальше от себя, подхватить воображаемую чашу снизу на ладонь так, чтобы ее ножка оказалась между вторым и третьим пальцами (рис. 149) руки. 2. Медленно выпрямляя туловище и поднимая голову, но сохраняя

1 Упражнение разработано старшим преподавателем кафедры движения ЛГИТМиК К. Н. Черноземовым.

положение выпада, поднять прямую правую руку с чашей до уровня груди, ладонью вверх (рис. 150). 3. Выпрямляя правое колено, сгибать левое; одновременно наклонить туловище и голову вперед, сгибая правую руку так, чтобы чаша оказалась около туловища (рис. 151). В этот момент быстрым, коротким движением левой руки бросить яд в чашу. 4. Выпрямляя левую ногу и туловище, поднять голову. Затем начать медленно выкручивать правую руку так, чтобы согнутый локоть начал движение вперед, а в это время кисть с чашей (помнить, что нельзя пролить отравленное вино) из положения перед туловищем последовательно передвигается сначала вправо (около правого бока), а затем назад. Во время выкручивания, чтобы помочь этому движению, колени обеих ног несколько подгибаются, туловище и голова откидываются назад (рис. 152). В момент, когда голова и туловище откинутся назад, правая рука, продолжая движение выкручивания, поднимаясь выше головы, пронесит чашу над головой и заканчивает движение., подняв ее вытянутой вверх рукой (рис. 153). К этому времени ноги сдвигаются и выпрямляются, туловище вертикально, голова откинута назад и глаза смотрят на поднятую чашу.

Левая рука сжата в кулак и опущена вниз. 5. Далее исполнитель, вытянувшись и приподнявшись на носках, скрещивает ноги (правая перед левой) — и с вытянутым туловищем и поднятой правой рукой делает поворот на 360 градусов. При окончании поворота в положении «креста» впереди должна оказаться левая нога. 6. Затем следует перенести вес тела на левую ногу и выдвинуть вперед правую в положение выпада. В то же время надо опустить правую руку до горизонтального положения ладонью вверх. 7. Сохраняя положение выпада, наклонить туловище вперед до предела и, опуская руку, поставить чашу на пол (рис. 154). После этого следует приставить правую ногу к левой и, сдвигая стопы и выпрямляя колени, встать, скрестив руки на груди и опустив голову (рис. 155). Музыкальное сопровождение — приложение № 25. Каждое движение выполняется в пределах двух четвертей.

Методические указания. Основное условие здесь — не пролить вино. Какие бы движения ни выполнялись, правая кисть должна сохранять строго горизонтальное положение. В этом упражнении есть и незначительные по амплитудам движения, выполняющиеся медленно и слитно, погромные по размерам, выполняемые достаточно быстро и остро. Разнообразие движенческих задач требует от учащихся {юльшой темпоритмической приспособляемости, большой гибкости и подвижности тела — все это дает ученику возможность быть пластически выразительным.

Этот этюд делают два раза подряд. Первый раз его следует начать правой рукой и правой ногой, второй раз — левой ногой и рукой. Начало повторного исполнения совпадает с последней четвертью заключительного такта отрывка. Четвертая четверть является затактом к повторному исполнению.

Упражнение следует разучивать в построении стайкой, затем исполнять шеренгами, парами и даже индивидуально. В таком виде оно может быть показано в выступлении-концерте и обязательно в зачете, поскольку в нем отражаются все элементы пластичности актера.

Упр. № 213. ^Светильник \*?

Надо рассказать, что действие происходит в древнем храме. Перед каждым стоит светильник в виде большой чаши без ножки. В нем горит масло. Светильник источает большой жар и может опалить лицо. В ожидании выхода главной жрицы надо поставить светильники в два ряда так, чтобы между ними образовалась дорожка для прохода. Все подчинено определенному обряду. Схема поведения. Поднять светильник вверх, повернуться с ним на 180 градусов, опустить светильник на пол и по полу продвинуть его вперед, затем склониться головой к полу. Смотреть на жрицу нельзя — таков обычай в этом храме.

Техника исполнения. 1. Сделать огромный выпад правой ногой вперед, туловище наклонить так, чтобы грудь коснулась колена. Левая нога должна быть прямой, она опирается в пол только носком, обе руки вытянуты вперед-вниз возможно дальше от себя, с тем чтобы можно было безопасно взять пылающий светильник (рис. 156).

2. Подтягивая левую ногу к правой и выпрямляя туловище, надо поднять светильник на прямых руках до уровня груди (рис. 157). Перед тем как поднять его над головой, следует отвернуть лицо и, расставив ноги в стороны, сгибая локти, поднести светильник к груди, для того чтобы двумя руками напряженно поднять его над головой вверх на совершенно вытянутых руках (рис. 158). При движении вытягивания рук туловище откидывается назад. 3. Перенести вес тела на левую ногу и, отделив правую от пола, повернуться на 180 градусов на левой ноге, поставив правую на пол в конце этого поворота (рис. 159). 4. Далее следует, медленно сгибая локти, опустить светильник почти себе на голову, а затем вынести его вперед перед собой (рис. 160). Лицо в это время отвернуть. Затем, отставляя левую ногу назад, перейти в положение выпада на правой ноге и, наклоня туловище вперед, поставить светильник на пол (рис. 161). 5. Опираясь левой рукой в пол и сохраняя положение наклона туловища вперед, еще более сгибая колено и голеностопный сустав, поставить правое колено на пол (рис. 162). Это даст возможность, толкая светильник правой рукой, продвинуть его до предела вперед; потом следует наклонить туловище вперед и лбом коснуться пола. В этот

1 Разработано старшим преподавателем К — Н. Черноземов им.

момент левая рука разворачивается ладонью вверх, чтоб лоб можно было положить на ладонь (рис. 163), Музыкальное сопровождение — приложение № 38.

Методические указания. То же, что и к предыдущему упражнению. При создании группового этюда надо построить учащихся в две шеренги, спиной друг к другу на расстоянии пяти-шести метров. Надо рассказать, что после продвижения светильников вперед будет создан проход для жрицы. Одну из учениц следует поставить в той части зала, откуда она могла бы идти по образовавшемуся проходу. Ее поза при проходе по стилю должна соответствовать общей форме этого упражнения.

## СЦЕНИЧЕСКИЕ ПРЫЖКИ

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

Упр. № 214. Свободный прыжок с приземлением на одну ногу.

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

Методические указания. Группа выполняет упражнение по команде «вперед». Разучив технику прыжка с правой ноги, сделать то же, начиная с левой. Разучивание техники этого прыжка требует 3—5 минут. Тренировку прыжка с постепенным увеличением его размера надо проводить через реальные препятствия. Группу следует построить в колонну по одному. В середине зала следует мелом провести черту, обозначающую место отталкивания. Есть смысл тренировать учащихся, поделив их на две подгруппы — мужскую и женскую. На расстоянии в 80—90 см для девушек и 120—140 см для юношей от линии отталкивания положить гимнастические маты (продольно) по направлению прыжка.

Занимающиеся по очереди разбегаются, отталкиваются, перепрыгивают установленное пространство и, приземляясь на одну ногу, продолжают бежать вперед. В конце зала ученики поворачиваются по дуге и бегут к месту, откуда начали упражнение.

/ \$ та и тренировки состоит в постепенном увеличении пространства, через которое прыгают, — для чего отодвигают мат от линии отталкивания. Предел допустимого расстояния — такое, когда часть занимающихся начинает Приземляться на обе ноги. Однако их можно постепенно исключать и для оставшихся еще более увеличивать величину прыжка.

// этап тренировки состоит в поточном исполнении этого прыжка. Надо дать задание, чтобы ученики бежали по залу один за другим, отталкиваясь

в нужном месте, выполняли прыжок и, приземлившись на одну ногу, продолжали бег. Учащиеся должны бежать на расстоянии полутора-двух метров один за другим, потоком, выполняя это упражнение 4—6 раз. Для объединения группы в едином темпоритме надо предложить пианисту играть какой-нибудь галоп в темпе, равном 130—140. Разучивание техники и тренировки состоит в увеличении прыжка, совершенствовании внимания, координации и укреплении костно-связочного и мышечного аппарата занимающихся. Поточное исполнение возбуждает сердечнососудистый и дыхательный аппарат учеников. После поточного исполнения надо дать успокаивающие упражнения.

Упр. № 215. Свободный прыжок с приземлением на обе ноги.

Этот прыжок выполняется в тех же условиях, что и предыдущий. Уверенное приземление на обе ноги дает возможность прыгнуть дальше. Это приземление легко останавливает движение тела вперед, на сцене такая техника диктуется обстоятельствами действия. Построение и техника исполнения те же, что и в предыдущем упражнении. После фазы полета надо приземляться на обе ноги, согнув их, чтобы смягчить толчок. Следует

указать, что необходимо умение погасить инерцию в момент приземления, т.е. остаться на месте (не двигаться вперед).

Методические указания. При поточном исполнении расстояние между учениками должно быть не менее четырех метров. Остановка после приземления на обе ноги должна быть самая короткая. И если ученик это делает удачно, значит, он преодолел инерцию. В тренировке этого прыжка на предельную дальность можно при приземлении падать на бок и даже делать боковой кувырок. Такое исполнение допустимо в случаях, когда техника падения на бок отработана.

Упр. № 216. Прыжок с приземлением на обе ноги и падением на бок.

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

Методические указания. Есть смысл постепенно перевести выполнение этого падения на пол. Гимнастический мат как место для приземления надо положить поперек зала, при этом падение на бок произойдет на полу. В одном уроке не следует давать более четырех—шести таких прыжков.

Упр. № 217. Прыжок, наступая ногой на препятствие с последующим движением вперед.

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

ногой на лежащий за препятствием мат и, используя инерцию, продолжать бег (рис. 164). После разучивания этой техники предложить отталкиваться левой ногой.

Методические указания. Техника прыжка быстро осваивается учениками. Если не дать предварительного указания о технике прыжка, то большинство будет стараться прыгать «свободно». Техника прыжка «наступая» очень проста и безопасна, но большинству неизвестна. Такая техника, видимо, не ассоциируется с представлением о прыжке вообще. В тренировке следует постепенно повышать препятствие; однако злоупотреблять этим не следует: это нецелесообразно, а кроме того, опасно.

Второй этап тренировки — поточное исполнение под музыку галопа. Количество прыжков в уроке не должно быть более восьми.

Упр. № 218. Прыжок, наступая ногой на препятствие с приземлением на обе ноги.

Этот прыжок выполняется в случае, когда необходимо, преодолев препятствие, соскочить на пол и остановиться. Построение и техника исполнения — те же, что и в предыдущем упражнении, с той только разницей, что приземляться здесь надо на обе ноги (рис. 165). Инерцию при приземлении нужно сразу же преодолеть и сделать шаг в сторону. Для этого при соскоке необходимо мягко согнуть колени, а тело слегка откинуть назад. Это затормаживающие движения.

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

Методические указания. Когда упражнение проделано несколько раз, ученики правильно определяют, какой ногой им удобнее отталкиваться.

Упр. № 219. Опорный прыжок, наступая на препятствие рукой и ногой.

Эта техника применяется при преодолении высоких препятствий. Установка снаряда — для женщин снаряд может быть поставлен на высоту до 120 см, для мужчин — до 140 см. Этот прыжок представляет собой своеобразную комбинацию прыжка и перелезания. При высоких препятствиях ученик вначале должен вскочить на препятствие, а затем спрыгнуть с него. Снарядом могут быть: поставленная на боковую сторону и хорошо закрепленная половинка куба (его следует

придерживать руками), гимнастическая плинта, бум или бревно, поставленные на высоту 100—140 см, канцелярский стол и т. п. Сзади за снарядом кладется гимнастический мат. Построение группы: в колонне по одному, исполнение поочередное. Техника исполнения. Сделать небольшой разбег. При последнем шаге правой ногой надо опереться правой рукой о препятствие и, оттолкнувшись этой же ногой, положить прямую левую ногу на препятствие слева от опорной руки (левая стопа при этом должна опираться о препятствие внутренней стороной). Прямая правая рука, левая нога и напряженное туловище образуют свод над препятствием. Это дает возможность пронести над препятствием согнутую правую ногу (после того, как ею оттолкнулись), для того чтобы поставить ее на лежащий за ним мат (рис. 166). Затем надо двигаться вперед, снимая левую ногу и правую руку. Когда эта техника изучена, следует выполнить прыжок, отталкиваясь левой ногой и опираясь левой рукой и правой ногой.

Методические указания. Следует добиваться такого взаимодействия в движениях, чтобы разбег, переход через препятствие и соскок происходили в едином темпо-ритме. Свободную руку нужно поднять в сторону движения со скоростью, соответствующей общему темпу.

На I этапе тренировки постепенно увеличивают высоту препятствия, на II — убыстряют темп (с помощью аккомпанемента), на III — исполняют прыжок поточно. Количество повторений не должно превышать 6—8 в уроке; после этого надо дать успокаивающее упражнение.

Упр. № 220. Опорный прыжок, наступая на препятствие рукой и ногой (второй вариант)

Установка снаряда, построение группы, методика обучения и тренировки те же, что и в упражнении № 231. Техника исполнения. После небольшого разбега, поставив на снаряд правую руку и обязательно отталкиваясь от пола правой ногой, высоко забрасывая в сторону левую ногу, надо попасть на снаряд правым боком стопы правой ноги, одновременно продвигая левую ногу вперед над препятствием, а затем и вниз (рис. 167). Приземляясь на нее, следует продолжать движение вперед. Почти вытянутая правая нога должна отталкиваться от снаряда слева от правой руки.

## Глава тридцатая

### СЦЕНИЧЕСКИЕ ПАДЕНИЯ

Актеру на сцене часто приходится изображать, как падает человек, потерявший сознание, или мгновенно умерший, а также когда его сильно ударят, подставят подножку и т. п. Делать это нужно правдиво и безопасно.

Многообразие обстоятельств, побуждающих актера упасть, настолько велико, что предусмотреть их и заранее изучить точную технику на все случаи сценической жизни практически нельзя; можно, однако, изучить основные биомеханические принципы различных схем сценических падений. Овладев ими, актер в любом спектакле выполнит падение правдиво, то есть в соответствии с предлагаемыми обстоятельствами пьесы, и безопасно для себя. Есть два принципа падений. Первый заключается в том, что мускулатура тела постепенно расслабляется — так бывает при потере сознания. Второй — когда тело падает напряженно — в случае воздействия внешнего характера, например от толчка в спину: мускулатура будет напряжена, поскольку человек будет инстинктивно стараться удержаться на ногах. Вторая схема не представляет затруднений для исполнения,

так как в ней можно пользоваться различными страхующими движениями, основа которых — страховки, применяемые акробатами в цирковом искусстве: повороты, увертки, страховки конечностями. В подобных падениях можно не скрывать мышечных напряжений и подсобных движений от зрителей, ибо в них заложено действие сопротивления.

Играть же для зрителя потерю сознания, когда тело падает «совершенно неорганизованно», значительно труднее, поскольку здесь нужно воспользоваться такими приспособлениями, которые помогут безопасно приземлиться, и зритель при этом не увидит техники подсобных движений. При этом необходимо так подбирать движения, чтобы актер не травмировал себя, особенно голову, крестец, колени и локти. Падать нужно только на мягкие части тела. С точки зрения биомеханики эти падения есть своеобразные системы укладывания тела на пол. При быстром исполнении они создают полное впечатление падающего расслабленного тела. Тщательная тренировка в этой технике на уроках не должна ограничивать самостоятельных поисков учеников на занятиях актерским мастерством.

Предлагаемые хемы — только эталон качества и прочная техническая база, на которую будут опираться эти поиски. Техника приемов, предлагаемых на уроках, позволяет ученику подбирать экономичные, точные и безопасные движения.

На уроках самостоятельное творчество учеников быстрее всего проявляется в импровизированных этюдах сценической борьбы без оружия.

#### Подготовительные упражнения к падению

Подготовительные упражнения имеют целью создать у учащихся представление о том, как можно, последовательно расслабляясь, осторожно ложиться на пол; как можно, применяя подсобные движения, быстро и безопасно ложиться, создавая впечатление падающего тела. Они дают возможность понять взаимодействие частей тела при падениях с расслабленной мускулатурой тела.

#### Упр. NO 221. Подготовительное упражнение к падению на бок.

Построение — стайкой, на расстоянии друг от друга не меньше, чем в полутора метрах. Исходное положение: присед с сомкнутыми коленями и стопами, ладони касаются пола. Техника исполнения. Расслабляя ноги, надо положить на пол наружную сторону правой голени. При этом движении левая стопа почти приподнимается, она перестает опираться о пол. Руки еще поддерживают туловище в почти вертикальном положении. Затем, расслабляя мускулатуру бедер и туловища, надо положить на пол правое бедро и правую сторону таза. Правая рука, согнутая в локте, поддерживает туловище в наклонном положении. Левая рука помогает поддерживать туловище. Далее, ослабляя опору правой рукой и постепенно сгибая левую в локте, надо положить на пол правый бок и прижатое к правому боку плечо правой руки. Мускулатура плеча правой руки должна быть предельно напряжена. Эта своеобразная подушка предохраняет плечевой сустав от ушиба/Предплечье правой руки должно находиться перед туловищем на уровне живота, локоть подвинут влево. Важно, чтобы голова была наклонена в сторону, противоположную падению: это предохранит ее от ушиба. В заключение следует осторожно положить голову на пол и расслабить все тело <рис. 168).

Методические указания. В этом упражнении падение происходит с незначительной высоты. Его можно дать сразу всей группе. Технику изучают последовательно, по этапам. Это важно, потому что позволяет ученикам анализировать взаимодействие частей тела и осваивать принцип последовательного расслабления мускулатуры. Рекомендуются следующие команды: «положить голень», «положить бедро», «положить туловище», «положить голову», «расслабиться». Приземление нужно делать слитно, но в медленном темпе.

Тренироваться в обе стороны. На одном уроке повторить упражнение не более 10—12 раз.

#### У ир. № 222. Подготовительное упражнение к падению «скручиваясь».



Установка снаряда — положить поперек зала все имеющиеся маты на расстоянии не менее 50 см один от другого. Построение группы: на правый передний угол каждого мата встает ученик. Исходное положение: присесть, носки врозь, пятки вместе, колени возможно шире разведены в стороны. Руки положены ладонями на колени, пальцы правой руки направлены влево, левой — вправо. Локти согнуты и широко разведены в стороны, спина выгнута дугой, голова наклонена к груди. Все мышцы напряжены. Техника исполнения. По команде «упасть» следует, сохраняя напряжение мускулатуры, опрокинуться назад-влево, последовательно приземляясь левой стороной голени, бедром и боком. Голова должна быть прижата подбородком к груди и наклонена к правому плечу. При приземлении мускулатуру не расслаблять. Встать нужно на ту сторону мата, в какую исполняется упражнение. При повторении надо предложить поднять вверх левую руку, повернув ладонь назад. Сказать, что-при падении ладонь должна коснуться мата раньше, чем на него ляжет бок туловища. Возникающий при этом хлопок ладонью о мат в дальнейшем будет хорошим озвучиванием падения. Поднятая и вытянутая рука страхует бок головы при сценическом падении № 1 («Скручиваясь с выпада»). Перед тем, как командовать «упасть», надо заранее предложить поднять левую руку. В дальнейшем рука должна подниматься только в момент падения (рис. 169).

Методические указания. Если поднятая для страховки рука согнута, то можно травмировать локоть. При правильном исполнении голова должна опуститься на левое плечо. Сильный удар ладонью в пол безопасен и почти безболезнен, тыльная же сторона кисти весьма чувствительна к ушибам. После разучивания техники падения влево-назад надо то же выполнить вправо-назад. Количество повторений в уроке не должно быть более четырех в каждую сторону.

Упр. № 223. Подготовительное для — «падения вперед».

Установка матов та же, что в предыдущем упражнении. Построение группы — каждый ученик стоит за своим матом. Исходное положение — встать на колени, на край мата, руки согнуть в локтях, ладони выставить вперед, туловище выгнуть назад. Техника исполнения. Напрягая мышцы, упасть вперед, прогнув туловище, но страховаться руками. Повторить это упражнение следует несколько раз, тщательно сохраняя выгиб туловища. Затем надо убрать назад за спину руки и падать

вперед, нестрахуясь. Тело должно последовательно приземляться сначала бедрами, потом животом и грудью. В момент падения колени должны совершенно выпрямиться. Шею надо отклонить назад, иначе можно разбить лицо (рис. 170). Повторить упражнение 3—4 раза. Многие ученики от страха во время падения перестают выгибаться, произвольно выставляют вперед руки и приземляются на четвереньки. Упражнение теряет смысл. Если техника будет правильной, тело, сильно качнувшееся вперед во время приземления, качнется обратно в сторону вытянутых ног, и это предохранит лицо. Ноги служат противовесом в этом падении. Когда качание прекратится, следует расслабить мускулатуру и положить на мат правую или левую щеку. '

Методические указания. Упражнение безопасно при большом и напряженном выгибе тела. Но если произвольно расслабиться, то можно получить травму, поэтому необходимо применять страховку. Преподаватель должен, опустившись на колени рядом с учеником, положить ему на грудь около шеи ладонь и поддержать его. Убедившись в безопасности упражнения, ученики в дальнейшем сами отказываются от страховки. В уроке не следует давать более четырех падений.

Упр. № 224. Падение № 1. После выпада, скручиваясь на бок.

Подготовительное упражнение. Построение — стайкой, используя всю площадь помещения. Исходное положение — свободная стойка. Техника исполнения подготовительного упражнения. По команде раз сделать выпад правой ногой вперед, ударя «врага» кулаком в лицо (тычком). На счете два (стоя на выпаде) ударить правой рукой самого себя в левую сторону груди (это «враг» ответил ударом кинжала в грудь). От этого ответного удара левая рука должна быстро подняться вверх ладонью влево. На счете три

начать «закручивание», т.е. поворачиваться влево до тех пор, пока глаза не увидят пол с левой стороны туловища. Тело окажется повернутым левым боком к полу. Почувствовав, что из этого положения легко упасть на бок, падать не следует, а по счету четыре принять исходное положение. При исполнении «закручивания» ноги сохраняют положение выпада. Чем длиннее будет выпад, тем легче выполнить падение (рис. 171).

Основное упражнение (первый вариант). Установка снаряда — положить поперек зала 4—6 матов на расстоянии в 100—150 см один от другого. Построение группы — шеренгами перед матами; каждый ученик первой шеренги должен встать так, чтобы мат оказался от него справа. Техника исполнения. По команде «бей» сделать выпад с ударом кулаком; по команде «кинжалом бей» бьют себя правой рукой в левую сторону груди; по команде «упасть» закручиваются влево и, увидев мат слева от себя, падают, т.е. ложатся на него, последовательно приземляясь левой стороной голени, бедром и левым боком туловища. Когда начинает ложиться

туловище, то, обгоняя его, на мат ложится ладонь левой руки (предварительно поднятой вверх), затем вся рука и плечо. Когда тело ляжет на мат, правая нога переносится вперед и, немного сгибаясь в колене, упирается в пол носком. Стопа поворачивается к полу так, чтобы подвернутые (а не вытянутые) пальцы могли предохранить колено и голень от ушибов. После того, как нога закончила движение, но еще упирается носком в пол и колено держится на весу (так же как и го-лова), следует, расслабляя мускулатуру, положить колено на мат, а голову на левое плечо. Это последнее дробное действие выполняется по команде: «расслабиться!».

Методические указания. Изучение техники падения по командам следует провести 2—4 раза. После того, как первая шеренга освоила эту технику, то же самое должна выполнить вторая, а затем третья. Командовать нужно с такой скоростью, чтобы все падение произошло за 2—3 секунды. После этого упражнение можно сопровождать аккомпанементом.

Падение № 1 наиболее безопасное, несмотря на кажущуюся сложность техники, нужно чтобы голова не ложилась на пол. После группового выполнения надо перейти к индивидуальному. Пианист исполняет ритм падения столько раз, сколько человек в группе. Первым падает стоящий слева, затем второй, потом третий и т. д. После того, как упадут все стоящие в первой шеренге, начинают падать в том же порядке ученики второй, а потом и третьей шеренги. Первый номер встает, когда падает третий, второй — когда падает четвертый и т. п. В одном уроке не следует давать более четырех падений. Указать, что этот тип падений наиболее удобен и логичен при ранениях и убийствах в фехтовальных сценах.

Все изложенные выше методические указания в равной степени относятся и к изучению всех остальных падений.

Второй вариант. Объяснить, что этот вариант применяется, когда надо сыграть обморок. Техника исполнения. Стоя правым боком около середины мата, отставить назад правую ногу, приподнять обе руки и начать закручивание влево так же, как в основной технике этого падения. Увидев мат слева от себя, последовательно приземлиться голенью, бедром, левым боком и, наконец, положить голову. В этом падении нет переброса правой ноги вперед — наоборот, надо следить, — чтобы стопы ног совершенно не отделялись от пола. Это особенно важно, когда исполнительница в длинной юбке: если поднять ноги при падении, юбка взлетит вверх, а это некрасиво. Актриса должна помнить, что, несмотря на то, что в современной жизни люди видят ноги женщин до колен, на сцене, когда она в длинной юбке, если ноги откроются хотя бы до середины голени, у зрителей возникает ненужное впечатление. Если ноги при падении остаются на месте, платье хорошо обернется вокруг актрисы, создавая красивый силуэт. Это падение должно исполняться медленнее основного варианта, поскольку в нем нет ударов. Сознание человека не гаснет мгновенно, он слабеет относительно постепенно. В первую очередь подгибаются ноги, затем туловище и руки. Именно это правдоподобие следует передавать верным темпоритмическим исполнением.

Упр. № 225. Падение № 2. Вперед согнувшись.

Подготовительное упражнение. Построение — стайкой. Исходное положение — параллельные стопы на расстоянии 10—15 см одна от другой. Руки под-пяты вверх, пальцы сцеплены. Техника исполнения подготовительного упражнения. Надо быстро ударить самого себя в живот. В момент удара следует согнуться вперед, приподнимаясь на носки и слегка подогнув колени. В этом положении повернуть правую стопу пяткой наружу и, наклоня голову и плечи вперед, почувствовать, что тело начинает падать. Но приземляться не надо. Следует выставить одну из ног вперед, выпрямляя туловище.

Методические указания. Технику этого упражнения повторить несколько раз, чтобы убедиться в умении подгибать ноги, поворачивая стопу влево. Благодаря этому положению туловища и ног можно правильно приземлиться.

Основное упражнение. Установка снаряда — положить поперек зала 4—6 матов. Построение группы — шеренгами перед матами. Шеренги будут падать по очереди. Техника исполнения. Сделать движение предварительного упражнения, затем продолжить падение, постепенно расслабляя тело так, чтобы на мат последовательно легли наружная сторона правой голени, правая сторона бедра, правый бок и, наконец, голова. Падение заканчивается полным расслаблением мускулатуры. В момент, когда тело начинает падать, передвинуть руки влево так, чтобы локоть правой руки оказался левее своего правого бока — это предохранит локоть от ушиба (рис. 172). После того, как упражнение выполнено, следует рассказать, что не надо играть процесс умирания, а наоборот, следует бороться за жизнь. Если человек падает не от удара в затылок (в этом случае тело будет падать без задержки), а от потери сознания, расслабление не наступит мгновенно. Оно, как уже говорилось, распространяется постепенно, снизу вверх. Человек сопротивляется потере сознания и потому не падает мгновенно. Для осуществления этого действия надо после двух первых движений выпрямить туловище и колени, подняться на носки и только тогда начать падать.

Методические указания. Разучивая технику падений, следует сразу поправлять ошибки учеников первой шеренги и только после этого начать работу со второй. Исполнение схемы несколько раз подряд позволяет быстро запомнить ее. В этом приземлении, как и в предыдущем, тело должно падать только на мягкие части. Если ученик касается мата коленями, а не наружной частью голени, то техника неверна: это опасно при приземлении на пол. В начале исполнения скорость ДОЛЖНА быть замедленной; постепенно она убыстряется и, наконец, должна стать такой, чтобы зритель увидел падающего, а не лежащего человека. Чтобы

падение было правдоподобным, ноги не должны подниматься в противовес падающему телу.

Надо научить студентов полностью расслаблять мускулатуру, когда падение закончено, иначе в действии возникнет фальшь. Ученики должны находить личные приспособления, но не копировать друг друга. При такой методике схема падения не превращается в штамп, она не мертва, потому что каждый приносит в эту технику свои детали.

В одном уроке не следует давать более 5—6 падений. Каждое падение — сотрясение для организма. Замечено, что при большом количестве падений в уроке у учащихся начинает болеть голова. Это вредно. Падение «вперед согнувшись» может быть выполнено при любом ударе в живот. Без психологической и действенной предпосылки падать трудно; заставить упасть может только какое-то внешнее воздействие. Тогда и рождаются конкретные приспособления, которые на основе разученной схемы создают верное сценическое действие.

Упр. № 226. Падение № 3. Назад на спину.

Подготовительное упражнение. Установка снаряда. Положить поперек зала 4—6 матов. Построение: шеренгами, спиной к матам. Техника исполнения подготовительного упражнения. По команде «упасть» ученики в первой шеренге должны поставить левую

стону на край мата носком влево. Затем, перенеся вес тела на эту ногу и приподняв правую вперед-вверх, поднять вверх прямые, напряженные руки, а подбородок прижать к груди. По счету два опереться на наружный край левой стопы — важное подсобное движение. Такое положение очень неудобно для ноги, но оно создает верную предпосылку к тому, чтобы упасть назад, и, кроме того, обеспечивает технику безопасности (рис. 173). Эти движения следует повторить несколько раз. Чтобы облегчить переход в это положение, предварительно нужно слегка присесть на левой ноге, затем резко ее выпрямить — тогда можно безопасно подвернуть стопу. Далее, повторяя упражнение сначала, надо направить обе руки вперед. Ученики второй шеренги будут страховать первых. Они должны стать напротив первых и взять их за лучезапястные суставы. По команде раз падающие вновь ставят на край мата левую ногу, поднимая чуть вверх напряженную правую; по счету два падающие подворачивают левую стопу, наклоняют голову вперед и, постепенно сгибая колено и расслабляя мышцы левой ноги, приземляются на маты сначала наружным краем левой голени, затем левой стороной бедра и боком так, чтобы не удариться крестцом. Страхующий поддерживает падающего, помогая ему медленно и последовательно приземлиться. Эта страховка очень важна для женщин.

Основное упражнение. Оно начинается с освоения этой же техники без страховки. В момент, когда левая нога станет на мат, обе руки должны подняться вверх и остаться в этом положении до окончания приземления. Как только левое плечо коснется мата, правая нога ложится на пол и падающий мгновенно поворачивается на спину. Руки, расслабляясь, ложатся тыльной стороной кисти на пол, и одновременно с этим мягко опускается затылок на мат (рис. 174).

Методические указания. Это падение опасно при неверной технике: есть риск разбить затылок. Чтобы "этого не случилось, нужно уметь закрепить мышцы рук и шеи при приземлении. Напряженные руки непроизвольно закрепощают мышцы шеи — и это предохраняет голову от сотрясения и не дает удариться затылком о пол. Обман зрителя достигается тем, что, как только левая сторона тела легла на пол, исполнитель мгновенно поворачивается на спину. Зритель ни успевает увидеть подсобные движения, но, увидев падающее выгнутое тело, верит, что человек действительно упал назад на спину. Важно, чтобы правая нога, создающая противовес падающему телу, опустилась, как только легли плечи. Задержка ее в приподнятом положении раскроет технику, которую надо скрыть. Больше 3—4 падений в одном уроке давать нельзя.

Упр. № 227. Падение № 4. Вперед через голову.

Первый вариант. Так может упасть быстро бегущий человек, который споткнулся и потерял равновесие, или человек, получивший очень сильный удар в затылок. Установка снаряда — надо положить 4—6 матов поперек зала. Построение группы — шеренгами в одном шаге от матов. Техника исполнения. Повторить упражнение «кувырок вперед через одну руку». В конце кувырка следует стать на левое колено, если кувырок был начат правой ногой и правой рукой. После первой шеренги то же делает вторая, затем — третья. Кувырок повторить не менее 3—4 раз. Заканчивая кувырок через одну руку, надо не вставать на колено, а остаться в положении лежа на спине. Затем по команде «упасть» уча-

Рис. 173

щиеся должны, выставив на шаг вперед правую ногу носком влево, сгибать колени и, передавая вес тела на правую ногу, наклонить туловище вперед. Одновременно они кладут правую ладонь на мат, пальцами влево, опускают голову вниз (как для обычного кувырка) и, оттолкнувшись левой, а затем правой ногой, выполняют кувырок через голову. В кувырке следует последовательно раскрепощать тело: сначала мускулатуру правой руки, затем шеи, туловища и ног. Тело последовательно ляжет на пол в эффектной позе (рис. 175). Повторить падение надо не менее двух раз подряд; затем то же выполняют следующие шеренги

Методические указания. Это падение безопасно, если разучена верная техника кувырка через одну руку. В начале кувырка полусогнутая опорная рука не должна

расслабляться, иначе можно приземлиться на темя. В момент, когда голова перешла за правую кисть, локоть следует чуть ослабить, с тем чтобы приземление было мягким — верхней частью спины. Если рука будет чрезмерно напряжена, тело не ляжет постепенно на пол, а ударится о мат серединой спины или, что еще хуже, ее нижней частью. На сцене приходится падать на жесткую поверхность, поэтому техника должна быть очень точной. Кроме того, здесь можно больно удариться пятками о пол: ноги описывают большую кривую, они быстро движутся и, если их не сдержать напряжением мышц, можно разбить пятки. Если же мускулатура излишне напряжена, падение может закончиться позой сидя, что тоже неверно. Необходимо точно координировать напряжение мускулатуры, чтобы и не получить травму, и не подняться по инерции после падения. Таким образом, это упражнение хорошо совершенствует координацию мышечных напряжений тела, учит управлению инерциями тела. После этого упражнения ученики должны полежать некоторое время, совершенно расслабив мускулатуру.

Второй вариант. Надо предложить выполнять падение с небольшого разбега: это создает темп и большую инерцию тела, и тем, и другим надо верно управлять. При разбеге надо рекомендовать перед падением слегка поднять правую ногу и одновременно подскокить на левой ноге — и только после этого падать по разученной схеме.

Упр. № 228. Падение № 5. Падение сверху вниз.

Это падение применимо в случае, если действие, вызывающее его (поражение пулей, стрелой, копьем, толчок в спину или плечо, удары), происходит в момент, когда актер находится на высоте (на станке, заборе, стене, крыше дома и т. п.). Перед изучением техники этого падения следует повторить технику соскока (прыжок в глубину — см. главу «Упражнения в равновесии на высоте»).

Первое подготовительное упражнение. Построение — стойкой. Расстояние между учениками должно быть не менее полутора метров. Исходное положение: присед на носках, колени сомкнуты, руки касаются пола перед ногами. Техника исполнения. По команде «упасть» занимающиеся медленно и последовательно приземляются вправо или влево (но все в одну сторону) голенью, бедром, тазом, туловищем, плечами, и только шея остается в напряжении. Голова откинута в сторону, противоположную направлению падения. По команде «снять напряжение!» учащиеся осторожно опускают голову на пол и расслабляют мускулатуру тела. Упражнение выполняется в очень медленном темпе и повторяется по четыре раза в каждую сторону.

Методические указания. Здесь важно отработать верную технику приземления. Падать сверху вниз даже с высоты в один метр уже до некоторой степени опасно. А в практике бывали случаи, когда актеру приходилось падать с высоты в три метра. Прыжок в глубину с такой высоты — очень сложное упражнение; падение же с такой высоты на слегка прикрытый пол — опасный трюк, требующий от актера смелости, решительности и хорошей специальной техники. Это падение, по существу, — прыжок, обманывающий зрителя. Зритель должен видеть безжизненно падающее тело. Приземление нужно отработать так, чтобы не была заметна его техника. Недопустимо спрыгивать на колени, на расставленные ноги (особенно девушкам). В первую очередь на пол должны ложиться голени (с наружной стороны икроножной мышцы). Наиболее опасный момент приземления — когда ложатся плечи: если мускулатура шеи будет расслаблена, можно удариться головой о пол.

Второе подготовительное упражнение. Это упражнение начинается с подпрыгивания. Техника исполнения. По команде педагога «присесть» все слегка приседают, а по команде «алле-хоп!» — прыгают вверх. Затем, используя знакомый навык приземления в прыжке сверху вниз, приседают и, последовательно расслабляясь, падают на бок.

Методические указания. Здесь могут быть такие ошибки: исполнители делают две паузы — первую в момент, когда стопы коснулись пола, вторую — в положении приседа.

Необходимо, чтобы все элементы этого приема — взлет, приземление, переход сначала в положение приседа, затем в положение лежа — выполнялись абсолютно слитно.

Основное упражнение. Установка снаряда. Гимнастическая скамейка поставлена на высоту в 120—150 см в горизонтальном положении. На скамейке могут одновременно разместиться три ученика. Для приземления подкладываются три мата. После того, как техника освоена, упражнение можно выполнять с высоты кубов, реек гимнастической стенки и со столов и т. п. приспособлений.

При пользовании бытовыми предметами свободные от упражнений ученики придерживают их руками, чтобы они не опрокинулись. Техника исполнения. Стоя на конструкции, поднять руки вверх, а ноги поставить на самый край снаряда. Затем, выгибая тело назад (в положение «рыбкой»), постепенно наклонять туловище вперед (рис. 176). Благодаря этому движению у тела в какой-то момент почти не будет опоры. Ощувив этот момент, надо скользнуть стопами вперед так, чтобы тело начало падать. Вынести тело вперед нужно настолько, чтобы оно падало вертикально. При приземлении учащиеся выполняют уже знакомую им технику перехода в положение лежа.

Методические указания. Правильный тренаж этой сложной техники возможен только тогда, когда уже отработан навык спрыгивания, т.е. соскальзывание стопами вниз. Ученики должны заранее преодолеть страх перед высотой. До того, как приступить к изучению техники этого падения, следует тщательно отработать все упражнения на высоте — студенты свыкаются с ней, движения становятся увереннее.

Упр. № 229. Равновесие на высоте и падение по сигналу.

Установка снаряда. Конец гимнастической скамейки надо зацепить крючьями за рейку гимнастической стенки на высоте 100—120 см. Вторым концом скамейки положить на стул. Один конец второй скамейки положить на этот же стул, вторым ее концом — на пол. Построение группы — в колонне по одному справа или слева от скамейки, в двух метрах от них. Упражнение выполняется поочередно,

Первый вариант. Идти по скамейке снизу вверх под марш. Музыка в темпе, равном 60. Пространство примерно в восемь метров ученик должен преодолеть за 12 секунд и за 12 шагов. В конце музыкальной фразы из четырех тактов выполняется падение сверху вниз. В 13-й четверти марша должен звучать сильный и резкий сигнал, «толкающий» исполнителя на падение.

Второй вариант. Занимающимся следует рассказать: «Вообразите, что вы в землянке. Командир приказал подняться на горку вверх по тропинке (по скамейкам) и взмахом руки показать товарищам, находящимся за горкой, сигнал к атаке. В это время в сигнальщика попадает пуля вражеского снайпера. Сигнальщик падает». Снайпер может выстрелить в любой момент действия — и тогда, когда сигнальщик поднимается по скамейкам, и когда он подает сигнал, когда спрыгивает вниз, даже когда приближается к входу в землянку. Если снайпер не выстрелил вообще или выстрелил с опозданием, ученик должен действовать по сценической задаче, т. е., подав сигнал, спрыгнуть вниз и возвращаться назад. «Выстрел» воспроизводится преподавателем: он ударяет палкой по какому-нибудь звучному предмету.

Методические указания. Сигнал подается в любое время. Он может не совпадать с музыкальной фразой. Следует добиваться верного действия: как только сигнал услышан, сигнальщик сам решает, ранен он или убит наповал. Учащийся, воображая конкретные обстоятельства, или «постепенно теряет сознание», или «мгновенно падает». В этом трудном упражнении техника падения должна быть выражением логики жизни героя. Сигнал подается неожиданно, и учащиеся часто теряются, недоумевают; в результате — мышечный зажим, не позволяющий им верно выполнить падение: они либо теряют равновесие, либо затормаживают, либо искажают технику соскока.

Третий вариант. Это упражнение аналогично первому по общему заданию, но «выстрелов» будет два. Из них первый — промах или ранение (это решает ученик), второй же обязательно смертелен. В каком бы месте действия ни застал ученика первый сигнал, он

должен, сыграв промах или ранение, продолжать действовать по схеме этюда. Второй выстрел может произойти также в любой момент.

Методические указания. Верхний конец скамейки следует постепенно поднимать. Для женщин безопасна высота не более 150—170 см, для мужчин — до 2,5—3 м. Чтоб не было травм при приземлении, с обеих сторон вдоль верхней скамейки на пол следует положить маты.

Упр. № 230. Парное упражнение с падением, 1

Построение группы: парами — друг против друга. Техника исполнения; один из учеников в паре наклоняется вперед под прямым углом, его руки могут опираться в пол. Второй становится сбоку, упирается ему в спину ладонью (рис. 177), а затем чуть приседает и прыгает вверх, попадая голенью подогнутых ног на спину товарища (рис. 178). Затем встает в рост. Нижний, почувствовав вставшего на спине партнера, чуть приседает, а затем довольно резко выпрямляет ноги. Верхний спрыгивает вправо или влево, затем, быстро сгибая ноги, приседает и падает на пол уже известным способом (рис. 179).

Методические указания. В этом падении нет трудностей, если были отработаны предыдущие упражнения. Оно очень полезно, так как вызывает правильные ощущения у верхнего из партнеров, реагирующего на толчок нижнего. Упражнение хорошо тренирует темпо-ритм взаимодействия. Нижними могут быть только мужчины.

Упр. № 231. Падение №6. Вперед с прямым туловищем. Первое подготовительное упражнение. Установка снаряда — положить поперек зала 4—6 матов. Техника исполнения. После разучивания падения «рыбкой

1 Упражнение заимствовано из «Биомеханики» В. Э. Мейерхольда.

е колен» можно начать изучение техники первого подготовительного упражнения. Исходное положение. Студенты опускаются на колени на край мата. Затем вытягивают прямую левую руку вдоль туловища и выставляют вперед почти прямую правую руку, ладонью вперед. Затем следует прогнуться назад до предела. По команде «упасть» учащиеся разгибают колени и, сохраняя выгнутое туловище, падают вперед так, чтобы соприкоснуться с матом прежде всего ладонью левой руки. Это основной страхующий момент. Локоть при этом хоть и сгибается немного, но все же дает возможность приземлиться на левый бок и мгновенно опрокинуться на грудь. Чтобы выполнить это последнее движение, необходимо после страхующего движения быстро прижать к правому боку правую руку — тогда тело ляжет грудью, поскольку его лишили опоры (рис. 180). Чтобы не удариться лицом, надо по возможности откинуть голову назад и отвернуть лицо в сторону; лежать вниз лицом недопустимо, с гигиенической и эстетической точек зрения.

Методические указания. Нужно добиваться четкого перехода от положения, когда опираются страхующей правой рукой, к быстрому приземлению на левый бок с мгновенным опрокидыванием на грудь; сделать это надо очень [быстро, чтобы зритель не успевал увидеть подсобных движений].

Второе подготовительное упражнение. В этом упражнении правая рука выставляется вперед в момент, когда тело уже падает. При таком исполнении зритель, увлеченный большим движением тела, не успевает увидеть страхующее движение левой руки.

Основное упражнение. Исходное положение. Первой шеренге надо стать перед матами, расставить стопы на 10—1а см, руки опустить. Техника исполнения. По команде «упасть» выгнуть тело назад и чуть повернуть правую стопу пяткой вперед, почти как в падении № 2. При приземлении надо быстро подставить полусогнутую правую руку так же, как во втором подготовительном упражнении, — это позволит повернуться левым боком в момент прикосновения к мату. Затем надо мгновенно убрать руку, расслабиться и перевернуться на грудь. Тело должно ложиться последовательно левой голенью, бедром, туловищем и только затем опуститься на грудь.

Методические указания. Только после обстоятельного тренажа можно перейти к выполнению этого падения без страховки рукой. И только после очень длительной

подготовки можно рискнуть делать его на полу, причем переходить на пол рекомендуется постепенно: вначале следует падать на свернутый в четыре

раза ковер, затем — на свернутый пополам и только после этого на разложенный. Падать на разостланный ковер — это то же самое, что падать на пол. В одном уроке не следует падать более четырех раз.

Упр. № 232. Падение № 7. Назад через препятствие.

В спектакле может возникнуть ситуация, когда одному из персонажей придется опрокинуться назад через какое-либо препятствие, стоящее за актером, чтобы спрятаться, или упасть от удара в лицо, теряя сознание. Установка снаряда — сложить стопкой поперек зала 6—7 матов. Еще один мат надо положить за стопкой для приземления. Если нет матов, снарядом может служить поставленная поперек гимнастическая плинта, обычный канцелярский стол и т. п. На стол следует положить мягкую подстилку. Можно также воспользоваться двумя половинками сценических кубов, поставленных одна на другую, чтобы получить нужную высоту и площадь. Построение группы — колонна по одному, исполнение поочередное.

Первое подготовительное упражнение. Техника исполнения. Подойти к снаряду, положить на него ладони пальцами вперед, слегка присесть и, опираясь руками о поверхность, подпрыгнуть вверх. В воздухе надо повернуться спиной к мату, правое плечо назад, для того чтобы сесть на него. Стопы должны оказаться в правом углу мата. Затем падающий ложится на спину, подняв прямые ноги, примерно под прямым углом. Левое плечо должно оказаться вблизи левого дальнего угла. Это положение плеча позволит учащемуся опустить к полу левую руку, для того чтобы страховать тело при падении. Как только левая рука опущена вниз, ученик передвигает обе ноги влево, и вслед за ними влево поворачивается туловище. Ноги окажутся за дальним краем снаряда и смогут опуститься к полу. Вместе с ногами переваливается и туловище. Тело как бы сползает со снаряда на мат, лежащий за препятствием. Приземление — на стопы и ладони (рис. 181) — колени ни в коем случае не должны касаться мата.

Методические указания. Это упражнение помогает осваивать элементы техники. Важно, чтобы учащиеся попадали на середину мата и обязательно по его диагонали. Поднимать ноги нужно одновременно с опрокидыванием на спину. Левая рука должна опуститься вниз раньше, чем ноги и тело начнут приземляться.

Главнейшая ошибка — когда рука прижата к левому боку: если на нее ляжет тело, есть опасность упасть на голову. Недопустимо также приземление на колени: это опасно при исполнении на полу.

Второе подготовительное упражнение. В этом упражнении техника, кроме как в момент отталкивания, та же, что и в первом подготовительном упражнении. Отталкиваться надо только ногами, не опираясь руками. Стоя возле снаряда лицом к нему, следует прыгнуть вперед-вверх так, чтобы в воздухе повернуться правым плечом назад и сесть на середину снаряда по диагонали (к переднему левому углу). Далее упражнение выполняется по уже известной схеме.

Основное упражнение. После небольшого разбега надо оттолкнуться одновременно двумя ногами по направлению вперед-вверх, в воздухе повернуться, сесть на середину снаряда, опрокинуться назад на спину, поднимая ноги, опустить вниз левую руку, приземлиться на четвереньки и расслабиться, упав на правый бок (падение №5).

Методические указания. При этом падении можно сделать дополнительные боковые кувырки, поскольку в момент приземления очень велика инерция: при большой инерции возможны даже двойные перевороты тела. Если инерции нет, перевороты будут фальшью. Надо тренировать ощущение величины инерции, чтобы правильно выполнить боковой кувырок. Несвоевременное торможение движений или, наоборот, лишний кувырок будут свидетельствовать о том, что ученик не может верно контролировать себя. После достаточной тренировки надо предложить приземляться на пол. Это падение весьма убедительно, если оно выполняется после удара в лицо снизу. Стоящий спиной к столу



актер, получив удар в челюсть, подсакивает вверх и падает через стол так, как это описано в упражнении.

Давать этюды подобного типа можно только после того, как разучена техника сценических ударов и защиты от них (см. главу «Приемы сценической борьбы без оружия»).

## Глава тридцать первая

### СЦЕНИЧЕСКИЕ ПЕРЕНОСКИ

Иногда в пьесе возникает ситуация, когда необходимо поднять на руки человека, перенести и положить его на что-нибудь или опустить на землю. Этот трюк может быть выполнен группой актеров, а иногда — и одним. Бывают ситуации, когда герой тащит врага, иногда он несет друга или любимую. Различные обстоятельства в постановочной практике породили технику различных способов переносок. Эти упражнения, помимо того, что они являются сценическими навыками, прекрасно тренируют чувство темпо-ритма партнера, силу и скульптурность. Упражнений на восприятие темпо-ритма партнера через мышечные ощущения не столь уж много, и потому переноски приобрели особую ценность. Если совместные действия неправильны, несогласованны, удачно выполнить такой трюк нельзя. В переносках по одному мужчины могут носить женщин

и мужчин. В групповых переносках одного могут нести семь, пять, четыре, три человека. В переносках по одному имеется три способа: несущий друга, несущий врага на плече, несущий врага на обоих плечах. Изучение групповых переносок следует начинать во втором семестре курса, когда ученики физически и ритмически достаточно подготовлены. Переноски по одному надо начинать сразу же после того, как усвоена техника групповых, т.е. примерно с середины ноября, если группа имеет по учебному плану 170 часов.

Упр. № 233. Семь человек несут одного.

Один из учеников изображает тело мертвого героя, его будут переносить семь воинов.

Построение группы — один ложится спиной на пол, вытягивается, руки скрещивает на груди, сильно напрягает мускулатуру. Семеро несущих становятся в четырех шагах от него: трое — с правой стороны, трое — с левой и один — за головой. Музыкальное сопровождение для всех упражнений этого раздела — медленный торжественный марш минорного звучания. Техника исполнения. Все несущие делают под музыку четыре шага по направлению к лежащему (ходьба в четвертях). Во втором такте они медленно (за %) опускаются на правое колено и подставляют свои ладони под лежащего: один — под голову, двое — под лопатки, двое — одной рукой — под поясницу, другой — под бедра и двое — под стопы (рис. 182). В третьем такте несущие одновременно встают, поднимают лежащего (поворачиваясь по направлению к его стопам) и подставляют под тело свои плечи. Первый поддерживает голову под затылок (рис. 183). В четвертом такте несущие медленно поднимают тело вверх на вытянутые руки (рис. 184). Затем воины медленно и ритмично идут вперед 8 или 16 шагов; движение начинается с правой ноги; потом они останавливаются и, сгибая руки, кладут тело себе на плечи (это выполняется за один такт); далее несущие, поворачиваясь к телу, опускаются на правое колено, разгибают руки и кладут тело на пол (за один такт), затем медленно поднимаются, отходят назад и стоят, опустив голову, до конца музыкального отрывка.

Методические указания. Несущий голову должен быть самым высоким в группе, несущие тело за плечи — несколько ниже его, спину поддерживают люди еще меньшего роста, а ноги — низкорослые. Ноги могут нести и девушки. Необходимо, чтобы при подъеме, переноске и опускании голова была выше туловища и ног: обратное положение тела вызывает у зрителей смех. Необходима точная согласованность действий несущими. Синхронность диктуется не только тем, что нужно добиться определенного сценического

эффекта, но и техникой безопасности. При несинхронности действий воинов актеру, изображающему труп, неловко, а иногда и страшно лежать, и у него непроизвольно возникают движения, а это, как правило, приводит к полному нарушению упражнения. Техника этого вида переносок не требует от несущих больших усилий, на каждую руку приходится не более 5—6 килограммов.

Упр. № 234. Пять человек несут одного,

Переноска впятером труднее, чем предыдущая, не только потому, что возрастает нагрузка на каждого, но и потому, что несущие будут стоять в колонне

по одному, а не парами, как в предыдущем упражнении, — это уменьшает боковую устойчивость. В переноске при таком и еще меньшем количестве несущих требование к силе актеров, их ритмичности и точности все больше возрастает. Построение группы: желательно, чтобы несомый был высокого роста, но худощавый юноша. Он ложится на пол, скрестив руки на груди, вытягивается и напрягает мускулатуру. Несущие становятся в четырех шагах от него: первый — со стороны головы, второй — справа от него по линии плеч, третий — слева по линии поясницы, четвертый — справа против бедер, пятый — слева по линии стоп. Техника исполнения и разритмовка в этом упражнении те же, что и в предыдущем (рис. 185). Методические указания. Когда несущие поднимают тело на вытянутые руки, они должны оказаться в колонне по одному. Сделать это надо минимальным количеством движений и так, чтобы лежащий не ощущал перестроения. Важно также точно синхронное начало движений вперед, ритмичность при ходьбе и остановке. Начинать движение надо правой ногой.

Упр. № 235. Четверо несут одного,

Для этого вида переноски ученик, изображающий мертвого, должен быть еще более легким, а несущие — еще сильнее. Голову и плечи несут самые сильные. Построение группы — несущие в четырех шагах от лежащего: первый — слева от головы, второй — справа от плеч, третий — слева от поясницы, четвертый — справа от стоп. Техника исполнения — та же, что и в предыдущем упражнении (рис. 186).

Методические указания. Этот способ значительно эффективнее уже описанных. Желательно, чтобы вес тела несомого не превышал 60—65 килограммов. Лежащий должен быть смел, должен уметь сильно напрягаться: если он расслабится, товарищи могут уронить его. В одном уроке одни и те же ученики не должны нести более двух раз.

Упр. № 236. Трое несут одного.

Построение группы — несущие размещаются в четырех шагах от лежащего: первый — справа против плеч, второй — слева против поясницы, третий — справа против стоп. Техника исполнения та же, что и в предыдущем упражнении. При подеме и в самой переноске голова лежащего свешивается вниз, так как ее не поддерживают, его глаза должны быть закрыты (рис. № 187).

Методические указания. Для этого упражнения надо выбрать самого легкого ученика или ученицу. Следует учитывать, что наибольшая нагрузка при подъеме тела будет у стоящего слева — он один; при переноске же наибольшая нагрузка у того, кто поддерживает плечи — ведь на его руки приходится и вес головы.

Этот трюк, как правило, удается с первой попытки, потому что ко времени изучения переносок втроем студенты уже получили достаточную физическую и техническую подготовку. Желательно, чтобы в этих упражнениях постепенно все ученики были как в ролях несущих, так и в роли несомых.

Упр. № 237. Переноски по одному на плече.

Надо объяснить, что этот способ применим в тех случаях, когда надо нести тело «врага». Построение группы — в двух шеренгах, встать лицом друг к другу, пара от пары на расстоянии 125—150 см, не меньше. Техника исполнения — изучение элемента «подъем на плечо». Несомый поднимает обе руки вверх. Несущий подходит к нему, слегка приседает и наклоняет туловище вперед, подставляя свое правое плечо под правую сторону тела несомого на уровне его таза так, чтобы, сгибаясь вперед в тазобедренном суставе и опуская

руки вниз, он мог оказаться на плече и спине несущего. Несущий обнимает руками ноги лежащего на нем партнера, затем, медленно разгибаясь, поднимает его на своем правом плече (рис. 188). Тело лежащего должно быть расслаблено, руки и голова свободно опущены вниз. Затем несущий сгибает колени к, наклоняясь, бережно опускает ноги лежащего на пол. При повторении ученики меняются ролями. Сильные девушки легко выполняют это упражнение. Повторять его без музыки 3—4 раза.

Изучение элемента «взять на плечо с пола. Несомые ложатся па пол, вытянув ноги к центру зала. Несущие подходят к ним со стороны ног, наклоняются, берут за правую ногу, сгибают ее в колене, ставят стопой на пол и подставляют под нее в виде упора свою правую стопу (носком наружу), затем делают небольшой выпад вперед и двумя руками берут лежащих за руки (рис. 189). Благодаря этому

положению можно резким движением вверх на себя поднять тело лежащего в вертикальное положение. Естественно, что лежащий незаметно правой ногой помогает выполнению этого действия. Руки лежащего при подъеме тоже поднимутся вверх, но, как только несущий их отпустит, упадут вниз; затем начинает клониться вперед-вниз тело поднятого. Несущий должен в этот момент так подставить свое туловище, чтобы «падающее» тело попало на его правое плечо. Теперь нужно поднять тело на плече — этот элемент уже разучен. Упражнение повторить 2—4 раза. Затем ученики меняются ролями.

Изучение элементов внести на плечо \* и ^сбросить с плеча». Несущие, подняв указанным способом своих партнеров, несут их к противоположной стене. Идти плавно, не покачиваясь и не подпрыгивая: это может быть болезненно для тех, кого несут. Партнеры, по мере усвоения техники, сами определяют наиболее удобные и безболезненные места, которыми должны соприкоснуться их тела. Если ученики, которых несут, пытаются выпрямиться, напрягают мускулатуру, дрыгают ногами и т. п., от этого им будет еще неудобнее лежать на плече несущего. Дойдя до противоположной стены, несущие опускают ноги несомых на пол, а затем меняются с ними ролями.

Изучение элемента «сбросить врагах. В метре от противоположной стены положить маты. Количество пар должно соответствовать числу матов. Техника сбрасывания состоит в том, что при переноске на правом плече несущий поворачивается правым боком к мату, затем приседает, наклоня туловище вперед, и достаточно резко выпрямляется. Это и создает движение сбрасывания. Сброшенный должен попасть ногами на край мата, а затем выполнить падение № 5 (сверху вниз).

Полная схема упражнения такова: подойти к телу врага, поднять его на себя, перенести и сбросить.

Методические указания. Каждый из этих элементов можно исполнять на сцене как самостоятельный трюк, но возможны и варианты: «Вынес тело врага и сбросил его». «Поднял тело врага и унес его», «Перенес тело врага с одного места на другое» и т. п. Эти переноски и сбрасывания доступны девушкам. При разучивании техники необходимо подбирать в пары учеников примерно одинакового веса и роста. Этот навык тренирует силу, ритмичность, ловкость, смелость и легко переходит в форму этюда — в этом его ценность.

Упр. № 238. Переноска одного на обоих плечах. 1

Методика разучивания и построение группы такие же, как в предыдущем упражнении.

Техника исполнения элемента «поднять стоящего на оба мечт. Тот, кого будут нести, становится левым боком к середине зала на расстоянии одного метра от стены, и поднимает правую руку вверх. Его партнер подходит к нему и становится рядом с ним справа. Техника исполнения. Несущий берет правой рукой за лучезапястный сустав поднятую вверх правую руку несомого, наклоняется к нему так, чтобы можно было левой рукой обхватить его правую ногу. Несомый должен оказаться правым боком к плечам несущего, тело его должно быть достаточно закрепощено. После этих подготовительных действий несущий медленно

поднимает тело партнера на плечах, поддерживая его руками (рис. 190), через несколько секунд бережно ставит его на пол. Затем партнеры меняются ролями.

Методические указания. Этот способ требует обычной силы, если вес партнеров примерно одинаков. Мужчины могут поднимать женщин и мужчин, женщины — только тех, кто весит значительно меньше их. Опасно наклоняться вперед. Большой вес на плечах может в результате перегрузки у несущего вызвать расслабление мускулатуры, и тогда падают оба партнера. Несущий должен так наклониться, чтобы несомый опирался на его шею и затылок и не сползал вниз по спине. Это помешает уронить партнера. Сбрасывать тело нужно способом, описанным в предыдущем упражнении, следует помнить, однако, что теперь тело лежит значительно выше, чем в первом способе, и потому сбрасывать его следует осторожнее. Нельзя нести так любимую, но раненого или ослабевшего человека — можно. В этом случае его следует бережно опустить на ноги, а не сбрасывать. Этот способ переноски можно давать только после тщательной подготовки падения № 5.

Упр. № 239. Переноски по одному на руках.

Объяснить, что этот способ применяется в случаях, когда надо бережно нести тело дорогого человека. Это наиболее трудный способ переноски. Здесь очень большое значение имеет, насколько правильно действуют те, кого несут. Трюк состоит из трех элементов. Вначале разучивается второй элемент, затем третий и в конце — первый, как наиболее трудный.

Подготовительное упражнение. Построение — парами в круге, лицом к центру один за другим. Девушки стоят в переднем круге. Если есть пара, состоящая только из мужчин, то передний исполняет роль девушки. Если в группе нечетное количество учеников, то лишний также стоит в круге. И вначале действует с воображаемым партнером. Техника исполнения. Стоящие сзади расставляют ноги на ширину плеч, руки кладут на талию своего партнера так, чтобы большие пальцы были сзади. На счете роз стоящие впереди поднимаются на носки, на два приседают (стоящие сзади приседают вместе с ними), на счете три передние прыгают вверх, задние им помогают, приподнимая их, на счете четыре передние опускаются, задние стараются, поддерживая их, смягчить приземление. Такой прыжок исполнить три раза подряд, после чего передние переходят к следующему

Упражнение заимствовано из «Биомеханики» В. Э. Мейерхольда.

партнеру, стоящему справа. Музыкальное сопровождение — импровизация в размере 4/4 с акцентом на третьей четверти, т.е. в момент прыжка. Повторить упражнение не менее 4—6 раз.

Методические указания. В этом упражнении должно выработаться ощущение синхронности прыжка и поддержки. Смена партнеров обостряет внимание и тренирует темпо-ритм через ощущение движений тела партнера. В парах, где действуют двое мужчин, один учится помогать прыжку, другой прыгает. При смене партнеров переходит передний, но становится назад у своего нового партнера. Это полезно для освоения техники прыжка с поддержкой. Важно, тіТодбі ученики прыгали точно вверх, не сгибая спину и не поднимая вперед ноги. Приземление должно быть мягким и бесшумным.

Основное упражнение.

/ этап. Взять партнера на руки.

Несущие стоят в положении ноги врозь лицом к центру. Несомые поворачиваются к ним правым боком. Надо рассказать, что зритель должен видеть «безжизненность» человека, который будет находиться на руках. Несомый должен уметь помочь взять себя на руки и уметь держаться на теле несущего. Если трюк исполняется правильно, оба партнера могут выглядеть скульптурно и в позах и в динамике, а несущий сможет говорить и даже петь. Сказать, что несущий впредь будет называться первым номером, а несомый — вторым. Техника исполнения. Первый берет правой рукой за запястье правую руку второго и кладет ее себе на шею. Для этого ему приходится наклониться вперед — подсесть, подставляя второму под мышку свое левое плечо. Второй передвигает кисть своей правой руки под мышку правой руки первого: благодаря этому он сможет крепко держаться на теле

первого. Когда первый подставляет свое плечо под второго, он одновременно обнимает второго за талию левой рукой. Затем он ставит свою согнутую правую руку перед туловищем так, что получается нечто вроде подставки для ног второго. Второй сам кладет на эту подставку согнутую правую ногу, затем оба партнера приседают, и второй, отталкиваясь от пола левой ногой, прыгает вверх. Первый помогает ему в этом прыжке, поддерживая за поясницу. Второй, оттолкнувшись от пола, сам кладет левую ногу рядом с правой на руку

первого. Левая нога тоже согнута (рис. 191). Если усилия обоих партнеров синхронны, то такой подъем на руки затруднения не представит. Оказавшись на руках, второй расслабляет шею, опустив голову к щеке первого, а левую руку вниз — изображает «безжизненность». Важно, чтобы опущенные вниз голени второго также были расслаблены. По команде «опустить ноги на пол!» первые, наклоняясь, опускают на пол ноги вторых, те сами снимают правую руку с шеи первых и за четыре шага переходят вправо к следующему партнеру. Музыкальное сопровождение — в размере  $\ast/4$ , громкое, торжественное, минорное. Темп 40—60.

Методические указания. Вторые должны прыгать вверх так, чтобы первые только помогли им оказаться на руках. Первые не должны поднимать партнеров. Часто возникает такая ошибка: первый подхватывает второго под обе ноги и сам тянет его вверх. Тело второго должно быть в таком положении на руках, чтобы его таз был на уровне нижней части груди первого; надо, чтобы первый стоял несколько выгнувшись назад. При такой технике второй лежит на груди первого, а не висит на его руках — это помогает первому затрачивать немного силы. Правильное положение тела дает возможность произносить текст и даже петь. Чтобы проверить, правильно ли положение тела второго, педагог подает команду: «Первые опустите руки». Если при этом второй не будет сползать по телу первого — значит, положение верно. Проверка длится не более 8—10 секунд. Когда прием освоен, первый должен пройти со вторым на руках вправо по кругу 4—6 шагов. После этого второй встает на пол и переходит к следующему партнеру. В этой технике для первого главное — поднять партнера на руки, а для второго — суметь удержаться на теле первого. Тренировать этот навык следует, меняя партнеров.

// этап. Положить партнера на пол.

Техника исполнения. Первый делает четыре шага по кругу вправо и останавливается. Вес его тела перенесен на левую ногу. Затем он поворачивается так, чтобы голова второго была направлена к центру круга, медленно опускается на правое колено, кладет предплечье левой руки себе на левое бедро и опирается на него — благодаря этому он легко поддерживает тело второго. Голень левой ноги должна стоять вертикально, бедро — в горизонтальном положении. Когда первый опускается на колено, второй переносит кисть своей правой руки на правое плечо первого (это подсобное движение зритель не должен видеть). Как только стопы второго коснутся пола, он сам вытягивает ноги вперед, опираясь пятками о пол. В это же время он опускает вниз назад голову, а туловище выгибает вверх. Его левая рука и голова «безжизненны». Затем первый берет правую руку второго (лежащую у него на правом плече) и, перенеся ее через свою голову, опускает на грудь второго. Далее первый берет своей правой рукой голову второго, приподнимает ее и наклоняет вперед. Это сигнал для второго, обозначающий, что ему следует, расслабляясь, медленно опуститься на пол, т.е. сесть. Затем первый, поддерживая спину второго, помогает ему лечь на пол (рис. 192). Первый, отодвигая левую голень в сторону, освобождает место для второго. Второй, медленно разгибаясь, ложится на пол и расслабляет мускулатуру. Первый поддерживает второго только для создания верного впечатления — это сценическая игра. «Уложив» второго на пол, первый встает и отходит. Тело второго, потерявшее

опору о голень первого, качнется и ляжет всей спиной на пол. От этого движения правая рука лежащего по инерции откинется в сторону.

Методические указания. Этот элемент сложнее, чем первый. Тренаж проводится в виде смены партнеров. К новому партнеру в этом элементе переходят стоящие. После разучивания техники в этом же уроке можно давать не более четырех переносок, а в тренировке — не более 6—8 переносок. В тренировке следует связать второй элемент с третьим. Первый берет второго на руки, несет и укладывает на пол. Упражнение хорошо тренирует силу, умение партнеров приспособливаться друг к другу и к общему темпоритму, создаваемому музыкой.

/// этап. Поднять тело, лежащее на полу.

Необходимо точно выполнять эти действия, для того чтобы удачно обмануть зрителя. Дробные действия партнера, которого поднимают, наиболее ответственны. На сцене лежит человек, «потерявший сознание» или «мертвый». Его надо поднять, на руки, перенести и положить на пол или унести за кулисы. Если бы подобная ситуация возникла в жизни, то подъем на руки безжизненного тела — очень трудное действие, требующее большой силы. Если же, подхватив лежащего под мышки, подтянуть его к ложу и попытаться положить на него, то придется выполнить ряд некрасивых действий: "поддерживать туловище или ноги коленом, когда надо будет класть плечи и голову. Это вызывает смех у зрителей. А наш герой должен действовать в героико-романтическом стиле: он силен, ловок, дружелюбен, он любит того, кого несет на руках.

Построение группы — вторые ложатся (по кругу) ногами наружу, первые подходят к лежащим со стороны их левого бока, подставляют левую стопу под левую стопу лежащего так, чтобы она была для того упором. Техника исполнения. Первый делает выпад правой ногой рядом с телом второго, наклоняется к нему и берет за запястья. Правой рукой надо взять левую руку партнера, а левой — правую. Затем первый выпрямляется, сгибает руки, чтобы посадить второго. Голова второго должна наклониться вперед (рис. 193). Когда освоен переход в положение сидя, надо, несколько выпрямляя руки, чуть откинуть тело сидящего назад.

Это движение подготовительное—оно нужно для последующего рывка вперед-вверх. Первый с силой выполняет это действие. В момент рывка второй, опираясь пяткой левой ноги, подвигается туловищем вперед по полу (рис. 194). Затем, поскольку рывком было создано движение не только вперед, но и вверх, второй, выпрямляя левую ногу, встает рядом с первым, и в это время первый отпускает его поднятые вверх руки. Когда второй поднимался, его левая нога перешла через подставленную левую стопу первого, и теперь вес тела второго переходит на выдвинувшуюся вперед его правую ногу (рис. 195). Тело второго, как бы взлетевшее вверх от рывка, должно начать падать: «падают» руки вперед-вниз и в то же время начинают «подгибаться» ноги; туловище сгибается вперед. Первый сразу же после рывка, оставив руки второго, подставляет свою полусогнутую левую ногу под его падающее тело. Правая рука второго должна попасть на плечи и шею первого (рис. 196).

Получается уже знакомое ученикам положение второго элемента. Правая кисть второго сразу переносится за подмышку первого, стопы его ног упираются в пол, туловище садится на подставленное колено. Из этого положения тело поднимают на руки. Для этого второй резко отталкивается стопами от пола, а первый в это время подхватывает обе ноги второго, помогая себе еще и левой рукой, которая поддерживает его за талию.

Методические указания. Технику первого элемента надо учить обстоятельнее всего. Соединять упражнение в комплекс можно только после того, как все элементы техники освоены, выполняются легко и почти произвольно. Тогда есть смысл, соединив эти дробные действия, превратить упражнение в этюд. В этюде, где партнеры меняются, можно проверить, насколько студенты ловки, ритмичны, как они приспособляются к разным партнерам — т.е. важнейшие признаки пластической тренированности.

В заключение, чтобы создать ощущение верной позы, следует дать вспомогательное упражнение: посадить всех на пол, предложить откинуть тело назад до угла в 120 градусов, опереться руками в пол за туловищем; руки в локтях не сгибать, ноги согнуть в коленях так,

чтобы угол между бедрами и туловищем был больше прямого; стопы отделить от пола и голову откинуть назад. Сказать, что в таком виде тело должно быть на руках у партнера. Состояние «потери сознания» или «смерти» играют: левая рука, откинута голова и свешивающиеся голени второго.

## Глава тридцать вторая

### ПРИЕМЫ СЦЕНИЧЕСКОЙ БОРЬБЫ БЕЗ ОРУЖИЯ

Как уже указывалось, актер должен освоить такую технику приемов нападения и защиты без оружия, чтобы у зрителя создавалось впечатление рукопашной схватки, в то время как исполнители лишь легко касаются друг друга. Приемы этих боев безопасны, они должны отображать схватки бытового типа (драки) и только в редких случаях — сцены бокса или самбо (тогда надо обращаться к сценической технике этих видов спорта, но обязательно приспособленных для сценического действия).

Упр. X° 240. Сценическая пощечина.

Рассказать, что если у актера нет сценической техники этого трюка, то на сцене он может ударить по-настоящему. Получивший такую пощечину актер в следующем спектакле боится повторения этой неприятности и правильно действовать в роли уже не может. Чтобы избежать этого, надо знать технику сценической пощечины.

Первое подготовительное упражнение. Построение — в одну или две шеренги, в одном направлении. Техника исполнения. По команде «замах» все поднимают примерно на уровне лица воображаемого партнера согнутую в локте правую руку ладонью вперед и отводят ее назад. По команде «бей» они бьют по щеке воображаемого партнера с таким расчетом, чтобы локоть остановился прямо перед туловищем, предплечье было вертикально, а ладонь остановилась там, где могла быть левая щека партнера (рис. 197). Повторить несколько раз.

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

Третье подготовительное упражнение. Это упражнение обучает, как воспринимать пощечину. Исходное положение: свободная стойка, ноги на ширине плеч. Левую руку надо поставить около левого бока на уровне живота, ладонью вверх, а правая — должна быть готова выполнить хлопок. По команде «бей» все ударяют правой рукой по ладони левой и сразу же хватаются правой рукой за левую щеку,

т.е. за то место, куда был нанесен сценический удар (рис. 198). Звук хлопка должен совпадать с моментом, когда партнер «бьет» по щеке. Когда этот прием освоен, надо предложить в момент хлопка откидывать голову назад вправо, как это бывает при настоящей пощечине по левой щеке; затем одновременно с этим движением кричать «ай!»; и в заключение следует добавить небольшое движение вперед с репликой «За что?» При этом вопросе правая рука еще продолжает держаться за левую щеку.

Основное упражнение. Построение группы — в две шеренги друг против друга, на расстоянии в 3—4 м. Преподаватель объясняет, что группа, стоящая к нему спиной, в этом и в последующих упражнениях приемов борьбы будет называться «Моя», а стоящие напротив — «Противник». По команде «Моя — замах!» ученики в этой шеренге замахиваются правой рукой, а во второй — приготавливаются отыграть пощечину. Они внимательно наблюдают за партнером, который собирается ударить. По внезапной команде «бей» ученики одной шеренги дают «пощечину», а другой — изображают тех, кто получил

ее, закапчивая вопросом: «За что?» В таком виде упражнение повторяется несколько раз. Затем учащиеся меняются ролями. После освоения этой техника расстояние между шеренгами, сокращается до 70—100 см. Это дистанция боевая. Надо предупредить, что если бьющий не остановит руку чуть ближе лица партнера, а тот не отклонит голову вовремя назад, то может быть подлинный удар. Надо командовать «Моя — замах», а затем внезапно — «бей». Противник должен отыграть полученную им воображаемую пощечину точно так же, как это происходило в подготовительных упражнениях. После того, как упражнение выполнено несколько раз подряд, партнеры меняются ролями.

Методические указания. Часто ученики шеренги, отыгрывающей пощечину, плохо воспроизводят звук удара, не отклоняют голову в нужном направлении или отклоняют с опозданием, забывают, что нужно вскрикнуть «ай» и в конце спросить «За что?» Эти недостатки — результат того, что техника еще не освоена.

Тренаж следует вести, сменяя партнеров: правофланговый одной шеренги уходит на левый фланг, а вся его шеренга передвигается к следующему партнеру вправо — и так до тех пор, пока не произойдет полный обмен партнерами.

Заключительное упражнение (этюд). В этом варианте должны быть следующие реплики. Один партнер спрашивает другого: «Ты украл?» Тот угрожающе говорит: «Что?» — и, возмущенный, дает пощечину; получивший пощечину, спрашивая «За что бьешь?», отнимает свою правую руку от левой щеки, прикрывается левой рукой, а правой дает ответную пощечину. Противники, держась за щеку, смотрят друг на друга.

Методические указания. Это упражнение не может выполняться по команде преподавателя. Указав, какая шеренга должна начать этюд, преподаватель говорит: «Приготовились — начали». Далее каждая пара исполняет этюд в темпо-ритме, который ей свойствен. После нескольких повторений занимающиеся меняются ролями. В конце ученики играют этот этюд только парами — остальные превращаются в зрителей. Приведенные реплики не обязательны, могут быть и другие. Если среди учеников есть левша, то он бьет левой рукой, а его партнер отыгрывает пощечину по правой щеке. Очень важно обязательно замахнуться, потому что только замах вводит зрителя в содержание действия; кроме того, благодаря этому и получающий пощечину актер легко входит в темпо-ритм трюка — а противном случае он непременно опоздает. Упражнения всей этой темы выполняются без музыки.

Упр. № 241. Изучение техники боевой стойки.

Человек, собирающийся драться, почти всегда принимает такое положение, чтобы удобно было бить и защищаться от ударов. Наиболее типична боевая стойка боксера. Ее надо освоить. Построение — стайкой. Техника исполнения. По команде «к бою» занимающиеся должны выставить вперед на один шаг левую ногу носком внутрь вправо и чуть согнуть колено. Правая нога при этом поднимается на носок, колено тоже несколько сгибается. Туловище и голова чуть наклонены вперед. Важно, чтобы вес тела был на левой ноге. Левая рука несколько вытянута вперед, кисть сжата в кулак, кулак на уровне лица в положении, промежуточном между вертикальным и горизонтальным. Правая рука, тоже сжатая в кулак, согнута в локте, ее предплечье прикрывает низ груди, она почти прижата к туловищу (рис. 199). Несмотря на то, что кулаки сжаты, обе руки должны быть в состоянии мгновенно защититься. Быть готовым к действию — характерно для дерущегося человека, особенно если он обучался боксу. По команде «вольно» ученики принимают положение свободной стойки.

Упр. № 242. Передвижения в боевой стойке.

В боевой стойке выполняются различные шаги. По команде «шаг вперед» ученики делают небольшой шаг вперед левой ногой, а правую подставляют к ней так, чтобы оказаться в положении «к бок». Эти движения должны быть короткими и быстрыми. По команде «шаг назад» надо быстро передвинуть правую ногу немного назад, а затем подставить к ней левую в положение «к бою». По команде



«шаг вправо» надо сделать правой ногой небольшой шаг вправо, левую подставить в положение «к бою». По команде «шаг влево» сделать то же влево.

Методические указания. Когда разучена техника шагов, надо командовать передвижения по разным направлениям — это хорошо тренирует координацию, ориентацию в пространстве.

Упр. № 243. Прямой удар левой рукой.

Это наиболее безопасный на сцене удар. От него легко защититься, уклониться, его легко «получить».

Техника исполнения. Стоя в положении «к бою», по команде «левой прямым бей!» занимающиеся должны резким движением разогнуть до отказа свою левую руку, так, чтобы кулак был направлен в лицо воображаемого партнера (рис. 200). По команде «закройсь» надо поставить левую руку в положение «к бою». Прodelать несколько раз. На сцене одновременно с этим ударом надо шагнуть вперед, а закрываясь — шагнуть назад. Это движение выразительнее, чем действие одной рукой.

Методические указания. Учащиеся по команде должны выполнять удары, переходить в стойку. Важно, чтобы левая рука действовала только по направлению вперед — но не сверху вниз. От того, насколько четко нанесен удар, будет зависеть безопасность последующего действия.

Упр. № 244. Прямой удар правой рукой.

Этот удар применяется как заключительный после удара левой. У него большой замах, физически он мощнее и потому производит большее впечатление. Техника исполнения. В момент, когда левая рука наносит прямой удар, правая отодвигается назад в положение замаха. По команде «правой бей» надо нанести прямой удар правой рукой точно в лицо партнера, при этом левая оттягивается назад в положение замаха (рис. 201). Одновременно с ударом правой рукой правая нога должна несколько передвинуться вперед. Это большое по амплитуде движение выразительно передает смысл случившегося. По команде «вперед за-кройсь» или «назад закройсь» занимающиеся принимают положение боевой стойки с соответствующим движением левой ноги вперед или назад.

Методические указания. Сочетая прямые удары с шагами вперед, назад и в стороны, можно совершенствовать координацию и скорость реакции на технике нужных актеру сценических навыков. Когда освоена техника прямых ударов, на этом же уроке следует изучить технику защиты от них.

Упр. № 245. Защита блоком от прямого удара.

Техника исполнения. Из положения боевой стойки по команде «блок» занимающиеся, приподнимая кисти, ставят раскрытые ладони перед лицом, накладывая одну руку на другую. Обе руки должны быть очень напряжены, т. к. должны сдерживать прямой удар (рис. 202), если актер по неопытности нанесет его по-настоящему. Когда складывают руки, тыльная часть одной бьет по ладони другой, и это озвучивает действие прямого удара. Сила прямого сценического удара должна быть ничтожна, однако по точности направления и интенсивности движения он должен создавать нужное впечатление. Одновременно с движением блока делают шаги назад. Для того, чтобы партнер мог ударить во второй раз, защищающийся

должен создать для этого логически верные условия — после первого блока чуть опустить руки. В момент второго удара блок ставится вторично.

Методические указания. Тренировать защиту следует не меньше ударов: ведь безопасность сценического боя зависит от того, и от другого.

Упр. № 246. Парное упражнение в прямых ударах и защитах.

Построение — в две шеренги, друг против друга. Желательно подбирать учеников в парах по полу и росту. Расстояние между шеренгами — 3—4 ж. Подача команд и методика изучения — те же, что в упражнении «Пощечина». По команде «Моя — левой бей!» ученик одной из шеренг наносит левой рукой прямой удар по направлению к лицу партнера; а те, в свою очередь, сами (без команды педагога) ставят руками блок и делают шаг назад.

Повторить упражнение несколько раз. Затем партнеры меняются ролями. Когда ученики овладеют техникой, надо подвести шеренги на боевое расстояние и повторить упражнение с реальным партнером.

Методические указания. Надо требовать, чтобы направление ударов было точно в середину лица — удары, неверные по направлению, неожиданны для партнера и грозят травмированием.

Упр. № 247. Парное упражнение в двух прямых ударах и защитах.

После команды «Левой прямо — бей!» должна последовать команда «Правой прямо — бей!». Обороняющиеся ставят первый блок, затем, отходя назад, приоткрывают лицо, и, когда преподаватель подает вторую команду (ударить правой), они также блокируют удар, отходя назад.

Методические указания. Когда ученики начнут выполнять упражнение правильно и смело, его можно делать как этюд. Перед началом подаются команды: «внимание — бой». Атакующие начинают прямым ударом левой руки, затем наносят удар правой. В каждой паре возникает свой темпо-ритм действий. Если первый удар был принят на блок так, что зритель его видел и был убежден, что человек действительно защитился, то при втором ударе блок должен быть выполнен и снят так быстро, чтобы зритель не заметил его и поверил, что второй удар достиг цели. В этом этюде сзади за каждым обороняющимся должен лежать гимнастический мат — на него нужно упасть, «получив» в лицо второй удар. В этом случае логично выполнить падение № 3, т. е. «назад наспину».

Упр. JSf» 248. Удары сбоку.

В сценических драках применяются и удары сбоку. Чаще всего они являются логическим продолжением после прямого удара, но могут применяться и отдельно, например когда надо первым ударом «уложить» противника.

Первое подготовительное упражнение. Исходное положение — руки на пояс, стопы параллельны и на ширине плеч. Техника исполнения. По команде «вперед правой» учащиеся делают небольшой шаг вперед вправо. По аналогичной команде делают такой же шаг левой — и так несколько раз подряд. То же самое надо делать в движениях назад.

Методические указания. Необходимо, чтобы ноги сохраняли положение боевой стойки, чтобы вместе с ногами поворачивалось и туловище.

Второе подготовительное упражнение. Исходное положение — ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, так, чтобы правая была около правого бока,

левая — около левого. Предплечья не следует прижимать к бокам. Кулаки находятся на уровне живота. Техника исполнения. По команде «для удара правой — замах!» учащиеся поворачивают туловище вправо. По команде «бей» учащиеся быстрым движением поворачиваются влево, ноги остаются на месте. Правая рука при повороте влево двигается наклонно снизу вверх, нанося удар по левой стороне челюсти воображаемого партнера (рис. 203); теперь тело приняло исходное положение, чтобы можно было нанести такой же удар левой рукой по правой стороне челюсти партнера (рис. 204).

Методические указания. Надо добиваться, чтобы удар наносился всем туловищем. Необходимо научиться останавливать кулак непосредственно перед челюстью противника — гасить инерцию. Только тогда эти удары будут безопасны.

Основное упражнение. Построение — стайкой. Исходное положение — боевая стойка. Техника исполнения. По команде «замах для удара правой» ученики, поворачивая туловище вправо, отводят руку для замаха; по команде «бей» исполняют удар, поворачиваясь туловищем влево и одновременно продвигая правую ногу вперед (первое подготовительное упражнение). Затем по команде «левой — бей» то же выполняется левой рукой. Сделать подряд 4—6 ударов.

Упр. № 249. Защита рукой от ударов сбоку.

Построение — стайкой. Исходное положение — боевая стойка. Техника исполнения. По команде «с боку левой — закройсь» надо поставить предплечье левой руки в вертикальное положение левее головы. Защита состоит в том, что предплечье становится

преградой на пути бьющей руки (рис. 205). То же самое следует выполнить правой рукой. При этих защитах необходимо слегка отступить назад: при левой — правой ногой, при правой — левой.

Упр. № 250. Защита телом.

Построение — стайкой. Исходное положение — боевая стойка. Надо наклониться головой и туловищем так, чтобы удар не попадал в цель. Техника исполнения. Преподаватель, стоя против группы, изображает удар правой рукой по левой челюсти своих учеников. В момент, когда наносится такой удар, ученики должны, сгибая колени, наклонить вперед туловище и голову. В это время бьющая рука проходит над наклонившимся телом. В тот момент, когда рука будет

двигаться над телом, защищающиеся должны передвинуть туловище и голову влево и затем выпрямиться (рис. 206). При ударе левой рукой по правой челюсти такое же движение следует выполнить в правую сторону.

Методические указания. Учащиеся выполняют уклонение в соответствующую сторону по команде педагога «удар справа» или «удар слева». Сделать несколько раз подряд. При уклонении вправо назад должна отходить правая нога, влево — левая. Часто возникает ошибка, когда при ударе правой ученик, наклонившись, вместо того чтобы передвинуться влево, двигается вправо. Когда он поднимается, то или получает удар в челюсть, или снизу ударяется головой о предплечье партнера.

Упр. JVа 251. Парные упражнения в боковых ударах и защитах от них.

Построение — в две шеренги, друг против друга на расстоянии в три метра. Техника исполнения. По команде «Моя правой — замах» соответствующая шеренга делает движения замаха; «Противник» в это время только наблюдает. По команде «Моя бей \*» «Противник» сам ставит левое предплечье вертикально, одновременно передвигая назад правую ногу. По команде «Моя левой сбоку — бей» «Противник» защищается правой рукой, одновременно отходя назад левой ногой. Выполнить подряд 2—4 раза. Затем учащиеся меняются ролями. Потом следует поставить шеренги на боевую дистанцию в 120—150 см. Педагог предварительно объясняет комбинацию: «Моя» исполняет прямой удар левой рукой и боковой — правой; «Противник» защищается блоком с отходом назад от прямого и предплечьем от бокового, затем подается команда «к бою»: «Моя прямой левой бей, боковой правой — бей». «Противник» должен защищаться соответствующим образом. После разучивания и тренировки ученики меняются ролями.

В следующем упражнении будут те же приемы нападения, но надо уклоняться от бокового удара.

Первая тренировочная комбинация. «Моя — прямой левой» — защита блоком, «Моя — прямой правой» — защита блоком; «Моя — боковой левой» — защита предплечьем; «Моя — боковой правой» — защита уклонением.

Методические указания. После разучивания комбинации упражнение выполняется по команде «Начали», и каждая пара действует в своем темпо-ритме.

Вторая тренировочная комбинация. «Моя — прямой левой» — защита блоком; «боковой правой» — защита предплечьем; «боковой левой» (защита предплечьем); «прямой правой» — защита блоком.

Методические указания. Надо создавать различные тренировочные комбинации, выполнять их в замедленном темпе, но технически правильно. В этих комбинациях обороняющийся может и упасть, получив последний удар; от прямого надо падать «назад на спину» (падение № 3); от бокового — «скручиваясь на бок» (падение № 2). Оно выполняется в сторону, противоположную удару. Падать нужно на мат. После того, как техника ударов, защит и падений отработана, надо перевести тренаж на непокрытый пол.

Упр. № 252. Удары снизу \*

Исходное положение — ноги поставить на ширине плеч или в положение боевой стойки.

В комбинации этот удар является заключительным, но может применяться и как единичное, внезапное действие. Техника исполнения. По команде «левой прямым — бей» и далее «правой снизу бей», при выполнении прямого удара левой рукой надо согнуть в локте правую руку, оттягивая локоть назад вниз, и повернуть кулак ладонью вверх. В этом положении рука напоминает крюк. По соответствующей команде надо ударить крюком снизу по челюсти противника (рис. 207). Чтобы нанести подобный удар, нужно научиться мгновенно тормозить, чтобы кулак останавливался примерно в 10 см от подбородка партнера. При ударе надо делать небольшой шаг вперед правой ногой, при ударе левой — шаг левой ногой, при этом стопой стукнуть в пол — озвучить удар.

Упр. № 253. Защита блоком от удара снизу.

Блок от ударов снизу аналогичен блоку от прямых ударов, но ставится на расстоянии 10 см под челюстью. Кисти рук сложены так, чтобы ладони были направлены вниз, а локти чуть разведены в стороны. Обе руки должны быть предельно напряжены, так как в противном случае можно ударить своими же руками снизу по челюсти. Защищаться от ударов снизу можно и отходами назад; тогда зритель увидит, что удар не попал а цель.

Упр. № 254. Парные упражнения в ударах снизу и защитах от них.

Построение — в две шеренги на боевой дистанции. Схема комбинации. «Моя — прямой удар левой» — защита блоком; «прямой удар правой» — защита блоком; «боковой удар левой» — защита предплечьем; «удар снизу правой» — защита блоком. После разучивания комбинации и тренировки учащиеся меняются ролями.

Первая тренировочная комбинация. «Моя — прямой удар левой» — «Противник» блок с шагом назад; «Прямой удар правой» — блок с шагом назад; «боковой удар левой» — уклонение влево и «Противник» дает ответный удар снизу («Моя — падение № 3»).

Вторая тренировочная комбинация. «Моя — прямой удар левой» — блок, «боковой удар правой» — защита предплечьем, и «Противник» дает ответный боковой удар правой. «Моя — уклонение влево» и «Моя — бьет снизу» — защита с шагом назад.

Третья тренировочная комбинация. «Моя — прямой удар левой» — защита с шагом назад; «прямой удар правой» — блок, и «Противник» дает ответный боковой удар правой — «Моя» — уклонение вправо и в момент выпрямления получает удар снизу — «Моя» — блок и падение № 3.

Методические указания. По примеру этих комбинаций легко составляются и другие с любым количеством боевых темпов. Темпом называется соединение действий обоих партнеров, в котором один нападает, а другой защищается. Как показала практика, комбинации не должны иметь более шести-восьми темпов. Но в сценической драке может быть несколько комбинаций, логически соединенных друг с другом разнообразными подготовительными действиями: наблюдениями, погонями, приготовлениями, разведкой.

Упр. № 255. Захват за горло, освобождение и бросок ударом под колено.1

Построение в две шеренги, друг против друга. Техника исполнения.

I элемент: «Захват за горло». Объяснить, что на сцене нельзя реально хватать партнера за горло, нельзя нажимать на кадык. Надо положить обе кисти вплотную к основанию шеи. Четыре пальца обеих рук сзади, большие впереди (рис. 208). По команде «Моя — захват» учащиеся, выпадая вперед-правой ногой, накладывают руки на шею партнера (рис. 209). Выпад можно делать и левой ногой, но тогда вся дальнейшая техника изменится по направлению.

Руки нападающего должны быть прямыми.

II элемент: «Освобождение от захвата». По команде «Противник» поднимает правую руку правее рук партнера, потом по команде же поворачивается налево; по команде «сбей руки» — наклоняется туловищем вперед вниз. Это движение обязательно скинет руки нападающего с горла (рис. 210).

Методические указания. Учить технику надо медленно и обязательно отдельно, добиваясь точности, так как только тогда действия будут безопасными. Сбивать руки с шеи

следует только наклоном вперед вниз и ни в коем случае не руками обороняющегося — это опасно.

I Техника заимствована из школы самбо.

III элемент: «Подготовка к броску». По команде «Противник на колено» ученики, повернувшись и освободившись от захвата, отводят назад левую ногу и опускаются на левое колено (рис. 211). Это движение освобождает место для того, чтобы нападавший упал.

IV элемент: «Бросок партнера через голову». После того, как защищающийся опустился на колено, он должен по команде «положить руки» положить кисть правой руки под правое колено партнера, а левую на его затылок сверху (рис. 212). По команде «Бросок» он должен потянуть нападавшего вперед, нажимая левой рукой на его шею сверху. Благодаря этим движениям нападавший легко исполняет падение «вперед через голову» (№ 4).

Методические указания. Как только бросающий сделал последние движения вперед вниз, он должен мгновенно оттянуть назад свои руки, чтобы не препятствовать падающему вперед телу партнера. Если этого не сделать, можно сломать предплечье правой руки. Движения «броска» должны быть легкими. Однако зритель должен увидеть усилие, его надо сыграть: захват, и толчок под колено и за голову якобы были настолько сильны, что актер действительно перевернулся через голову. Зритель обязательно должен видеть захват за горло, действие освобождения и бросок, причем в таком темпе, чтобы была полная иллюзия подлинности действий. Этот прием изучается в течение двух-трех уроков. В одном уроке следует изучить I, II и III элементы, в следующем IV, затем тренироваться. В тренировках надо менять партнеров.

Тренировочный комплекс. Ученики «моей» шеренги спрашивают партнера: «Ты украл?» «Противник» отвечает: «Что?» — и дает оскорбителю пощечину. «Моя», отвечая «Ах, так!», хватая партнера за горло. «Противник» освобождается от захвата и бросает партнера на землю через голову (падение № 4). «Моя» — вскакивает на ноги, поворачивается к «Противнику» и дает ему прямой удар левой — тот ставит блок; затем прямой удар правой и боковой левой — тот защищается блоком и уклонением (вправо) и дает в ответ прямой удар правой. «Моя», получив прямой удар в лицо, падает назад (падение № 3).

Методические указания. Для зрителя только последний удар должен достичь цели. Актер должен подставить блок, но так, чтобы зритель его не видел; для этого надо мгновенно, после того как удар был отражен, поднять обе руки вверх, что усиливает впечатление от «полученного» удара, который и опрокинул актера назад. Сначала падают на мат и, только освоив технику, — на пол. Схватка с новым партнером всегда опаснее, потому что к нему нужно приспособиться, оценить его силу, рост, вес и темпо-ритм движений. Все это тренирует подлинную ловкость актера.

Упр. J№ 256. Удар кулаком (ножом) сверху, защита и бросок.

Один из партнеров по ходу драки выхватывает нож из-за пояса слева.

Первое подготовительное упражнение. Построение — стайкой. Преподаватель последовательно называет цепь мелких действий, из которых складывается удар ножом. Учащиеся должны выполнять эти действия по соответствующим командам, но так, как умеют: «схватиться за рукоять ножа», «вынуть нож». Зритель должен видеть готового к бою человека, но не должен понимать, будет он наладать или защищаться. «Замахнуться ножом для удара сверху», подсказать, что предполагается удар в грудь воображаемого партнера. Подается последняя команда: «В грудь бей!» Ученики должны исполнить удар сверху вниз.

Методические указания. После первого выполнения этих мелких действий надо подсказать, что имеет смысл выполнять первый элемент, одновременно двигая левую ногу назад и слегка поворачиваясь влево, а второй элемент, двигая левую ногу вперед и слегка поворачиваясь вправо. Третий надо сделать так, чтобы в замахе принимало участие

туловище. При ударе сверху вниз надо сделать выпад правой ногой вперед. Указать, что при увеличении амплитуд действие выглядит более широким и энергичным. Когда схема разучена, надо рассказать, что нападающий может промахнуться, если противник отскочил, и тогда нож прорежет воздух или может попасть в тело, или может попасть на защиту. Таким образом, заключительное действие удар сверху вниз может в конце иметь три варианта.

Первый вариант. Схватился за нож, вынул его, замахнулся, ударил и промахнулся. (Ничто не задержало руку.)

Второй вариант. Те же первые три действия, но в последнем надо попасть в грудь противника. Как это сделать, если нож не уходит лезвием в рукоять? — таких ножей сейчас в театрах нет. Следует подсказать, что этот удар надо играть двумя дробными действиями: удар быстрым движением руки вниз (в грудь) и мгновенным обратным движением (выдернуть нож из тела). Надо уметь в одно мгновение сыграть удар и выдергивание ножа. Это трудно.

Третий вариант. Исполняются те же первые три дробные действия, но в четвертом рука с ножом должна остановиться в положении наклонно вверх — так, как если бы она встретилась с преградой.

Четвертый вариант требует разучивания специальной техники защитных действий. Надо сложить руки в положение, которое называется «Малой вилкой» (рис. 213). По команде «Вилка» следует принять это положение и отодвинуть правую ногу назад (рис. 214). По команде «Подножка» надо выйти вперед

правой ногой носком влево (рис. 215); одновременно с этим сжать пальцы рук. По команде «бросок» надо повернуться туловищем и руками влево вниз. Это движение должно «бросить» нападающего через подножку (рис. 216).

Методические указания. Сначала надо разучить всей группой нападающие движения, а затем — движения защиты, подножки и броска. После этого упражнение можно исполнять парами. Построение парами, между противниками 3—4 метра. Когда «моя» шеренга будет выполнять движения нападения, «Противник» должен только наблюдать за ними, даже не поднимая рук. Последовательно подаются команды: «Моя — за ножи», «Вынуть нож», «Замахнуться», «Бить». Шеренга заканчивает действие в положении выпада с поднятой наклонно вверх правой рукой. Далее действует «Противник». Последовательно по командам ученики выполняют защиту в вилку, сжимают пальцы, ставят подножку и бросают. После двукратного исполнения этого же упражнения надо перейти на боевую дистанцию и выполнять то же с партнером. Подаются те же команды.

Методические указания. Предварительная дистанция в 150—170 см. Надо рассказать, что если в момент удара ножом сверху вниз будет подставлена «вилка», то нож может попасть актеру в ладони или в пальцы. Техника безопасности требует, чтобы «вилка» выполнялась тогда, когда партнер уже окончил свои движения. Пауза между движением нападения и защиты должна быть обязательно, но она столь ничтожна по времени, что зритель ее не видит. Такое выполнение приема вполне безопасно. После того, как «Противник» правильно защитился, он должен, сжав пальцы, поставить правой ногой подножку так, чтобы его нога оказалась за ногой партнера, но не перед нею (это опасно). В правильной подножке у бойцов должны совпадать коленные впадины. Подставленная нога — это подножка-препятствие, через которое должен выполняться бросок. Бросая партнера, надо потянуть его вниз налево. Он не должен сопротивляться, наоборот, опираясь на подставленную ногу, он сам должен выполнить технику падения № 1, т. е. «с выпада, скручиваясь». После этого падения он не оглушен и может мгновенно вскочить на ноги.

Когда техника освоена, занимающиеся должны поменяться ролями.

Учебная комбинация. Ученики «моей» шеренги спрашивают: «Ты украл?» «Противник» в ответ говорит: «Что?» — и дает пощечину. «Моя» — «Ах, так!» — и наносит удар ножом. «Противник» ставит защиту в «вилку», затем подножку

и бросают партнеров. «Моя» — падение № I, вскакивает и хватается противника за горло; «Противник» освобождается от захватов и бросает партнера вперед захватом за затылок и ударом под колено; «Моя» — падение № 4, вскакивает и идет к партнеру в положении боевой стойки, затем наносит ему удар прямой левой, боковой правой; «Противник» в боевой стойке — защищается блоком, затем предплечьем и отвечает ударом по челюсти снизу. «Моя» — блок, но так, чтобы было впечатление, что удар получен; в результате — падение «назад на спину» (№ 3). Методические указания. Все три падения выполняются в одном направлении. Для каждой пары надо положить мат, она должна передвигаться так, чтобы ученик падал только на мат. Это затруднение тренирует ориентацию в пространстве. Партия «противника» доступна девушкам, поскольку они, активно обороняясь, сами бросают партнера. В тренировке с меняющимися партнерами надо сложить маты так, чтобы образовалась площадка, на которой будет выполняться схватка только одной пары.

Упр. № 257. Удар сверху, защита и бросок через себя.

Построение в две шеренги друг против друга. Если разучивание техники выполняется всей группой, то падение не выполняется. Техника исполнения. Подается команда — «Моя — замах». Соответствующая шеренга поднимает «камень» и замахивается им для удара сверху. По команде «бей» — удар сверху вниз с полувывпадом правой ногой вперед. Руку надо остановить на уровне головы «Противника» (рис. 217). В это время «Противник» только наблюдает за действиями партнера, и при ударе он предплечьем правой руки отводит руку нападающего вправо, делая выпад левой — влево (рис. 217). По команде «захват» «Противник» быстро поворачивается на правой ноге спиной к партнеру, одновременно захватывая руками его лучезапястный сустав. Он кладет эту руку партнера себе на левое плечо в положение, исходное перед броском (рис. 218). Бросок начинается с опускания на колено отставляемой назад левой ноги. Когда бросающий опускается на колено, нападавший должен нагнуться вперед (рис. 219). После трехкратного повторения этой техники надо приступить к выполнению всего трюка.

Размещение матов. Положить поперек зала маты — столько, сколько будет борющихся пар. «Моя» шеренга стоит лицом к матам, «Противник» — спиной к ним. Техника исполнения. По команде «удар» «Моя» шеренга наносит удар «камнем» по голове, но останавливает руку, «Противник» исполняет разученную технику защиты. По команде «поворот» «Противник» поворачивается, захватив руку партнера. По команде «бросок» «Противник» опускается на левое колено и, наклоняясь, тянет партнера к себе на спину. Нападавший наклоняется вперед, ставит ладонь правой руки на мат, выходят вперед правой ногой (чуть правее стоящего на колене партнера), а затем падает «вперед через голову» (№ 4), (рис. 220).

Методические указания. Этот трюк безопасен, если хорошо знать технику четвертого падения. Тренировать надо, меняя партнеров. Счедует составить небольшую комбинацию, в которой этот прием будет заключительным.

Упр. № 258. Захват, за горло, бросок через себя и падение каскадом.

Перед изучением приема надо повторить технику каскада с места. Он выполняется отталкиванием правой ногой. Из матов надо сделать дорожку в 3—4 м. Разучивают прием парами. Предложить первой паре подойти к матам. Это упражнение легко выполняется девушкой и юношей. Она выполняет функции обороняющейся и становится спиной к мату, а он лицом к ней. По команде «захват» он хватается ее «за горло», выпадая правой ногой вперед; эту ногу он ставит справа от ее ног. Как только он положит руки ей на горло, она хватается его снизу за руки около подмышек (рис. 221). Этот первый элемент надо тщательно выучить. Далее она без партнера учит свои последующие движения. Она должна так поднять согнутую правую ногу, чтобы иметь возможность поставить ее на живот партнера, одновременно с этим она, сгибая левую ногу, садится на мат. Затем из положения сидя ложится на спину, оставляя правую ногу поднятой вверх в полусогнутом 1 положении. После разучивания этой техники можно приступить к парному исполнению. После того,

как он схватил ее за горло, а она его руки снизу, она быстро садится, упираясь правой стопой в его живот, и затем опрокидывается на спину, как бы бросая его через себя. В момент, когда она садится, он подтягивает левую ногу вперед (рис. 222). Это создает ему возможность сделать еще один небольшой шаг вперед правой ногой. Когда она опрокидывается на спину, он, снимая руки с ее горла, ставит ладони на мат за ее головой и выполняет акробатический каскад (рис. 223). После броска она, быстро вскакивая, поворачивается к нему, а он лежит в положении после падения № 4.

Методические указания. Этот прием разучивается последним в серии захватов и бросков, поскольку он наиболее сложен. Необходимо, чтобы во время каскада ноги его были достаточно высоко подняты и не задели ее лица. Она должна

Рис. 22.0

только подставлять правую ногу под живот, но не толкать его. Ногу надо ставить точно на середину живота, не ниже. Он должен выполнять каскад смело и в достаточно быстром темпе, иначе можно упасть на нее или приземлиться на шею, а это опасно. Для первого исполнения следует выбрать наиболее точных в движениях и смелых учеников. Трудность заключается в том, что от страха часто замедляют темп или невольно делают неверные движения — все это опасно. В комбинации драки этот прием, как наиболее трудный, следует ставить первым.

Упр. № 259. Удар кулаком в лицо из положения лежа.

Прием изучается каждой парой отдельно под руководством педагога. Маты разместить в виде квадрата. Исходное положение. Один исполнитель ложится на спину, второй подходит к нему со стороны головы и наклоняется для того, чтобы обыскать карманы на его груди. Правую ногу, обыскивающий ставит возле правого уха лежащего, левую — за его головой так, чтобы стопа была под прямым углом к правой. Это даст возможность оказаться в верном положении перед падением «назад на спину». Техника исполнения. Когда обыскивающий встал на колено и наклонился к лежащему, тот «бьет» его кулаком снизу. От этого удара «обыскивающий» поднимается вверх, разгибая правую ногу, затем подворачивает левую стопу и падает назад. При «ударе кулаком в лицо» предварительно сгибают руку в локте — это замах. Затем резким движением лежащий «бьет» в лицо обыскивающего, но не прикасается к нему. «Обыскивающий» должен начать подниматься вверх и отклонять голову назад чуть раньше того мгновения, когда рука бьющего может его тронуть. Но этот обгон в скорости не должен быть замечен зрителем: нужно создать впечатление, что был удар в лицо. От удара человек поднялся почти в рост, а затем упал, потеряв сознание. Этот трюк могут исполнять и девушки в роли обыскивающих.

Методические указания. Такие приемы являются связующими звеньями в композициях драк. Описанный прием тогда выполняется, когда один из участников упал на спину в почти бессознательной состоянии. Прием требует самой тщательной тренировки, потому что, если удар недостаточно активно выполнен, он не создает верного впечатления, как и удар, направленный мимо (кстати, самые частые ошибки). Необходимо научиться останавливать руку в нужном месте после резкого и сильного удара — это возможно при отличной координации и внимательности. Так же точно нужно отклонять голову и падать назад.

Упр. № 260. Удар ногой из положения лежа.

Этот прием аналогичен предыдущему. Схема исполнения. Один из учеников ложится на спину; его левая нога должна быть подогнута, как после падения Ли 4. Подходить к лежащему со стороны его левой ноги. Обыскивающий ставит левую ногу около голени левой ноги лежащего и делает правой ногой выпад вперед около его левого бока. Затем нападающий наклоняется, чтобы обыскать, и в этот момент получает удар ногой в живот. Этот удар настолько силен, что обыскивающий падает назад — падение № 3. Сила этого удара столь велика, что упавший при падении по инерции переворачивается назад через голову или плечо в ложится на грудь. Техника исполнения. Удар ногой в живот



состоит в том, что, как только обыскивающий наклонится, лежащий, согнув правую ногу и поставив стопу ему на живот, резко разгибает ногу — этот толчок «опрокидывает» обыскивающего.

Методические указания. Этот прием, как и предыдущий, является звеном, соединяющим удары бокса, захваты и броски. Роль лежащего может исполнять и девушка. Техника безопасности такова: удара кет, а есть только толчок, и если мышцы живота напряжены, то такой толчок будет безопасным и безболезненным. Недопустимо ставить ногу ниже живота. Из положения лежа на груди упавший может легко вскочить и продолжить бой.

Упр. № 261. Композиция драки.

В драке участвуют девушка и юноша. Надо рассказать, что она окончила школу разведчиков и владеет приемами рукопашной борьбы. Поводом к драке послужило оскорбление, которое он нанес ей, чтобы вызвать конфликт. Установка снаряда. На середине зала должна быть площадка, составленная не менее чем из четырех матов. Учить композицию и тренироваться на ней можно только по одной паре. Схема композиции. Она стоит спиной к мату, он напротив. Он говорит: «Ты воровка?» Она: «Что?» и дает ему пощечину. Он: «Ах, так?» и хватается за горло. Она подхватывает его подмышки и бросает через себя, вскакивает, поворачиваясь к нему, готовая драться дальше. Он на секунду задерживается и, вскакивая, достает из-за пояса нож, приближается к ней и бьет ножом сверху в грудь. Она ловит его руку в «вилку», ставит подножку и бросает его на мат (падение № 1). При падении он теряет нож; медленно поднимается, а затем довольно быстро вновь хватается за горло. Она сбивает его руки с горла, опускается на левое колено и бросает его вперед через голову (падение № 4). Она подходит к нему со стороны головы, с тем, чтобы обыскать карманы на его гимнастерке. В этот момент он бьет ее снизу кулаком в лицо. Она падает назад на спину (№ 3). Он медленно встает, приближается к ней со стороны ног, наклоняется, чтобы обыскать ее. Она наносит ему удар ногой в живот. Он падает с такой инерцией, что переворачивается через голову и лежит лицом вниз 2—4 секунды, затем еще медленнее поднимается и приближается к ней. Она идет ему навстречу. Он бьет ее прямым ударом левой в лицо, она ставит блок; он наносит ей удар сбоку правой рукой, она уклоняется вправо и, поднимаясь, дает ему правой рукой удар по челюсти снизу. Он падает на спину. На этом приеме композиция кончается.

Методические указания. Необходимо оправдать ситуацию. Смысл в том, что она должна «замотать» его бросками настолько, чтобы его удары стали неточными. Это дает ей возможность в последний раз удачно ударить его по челюсти. Композицию можно вынести на зачет. Последовательность приемов может быть и иной, но обязательно логичной.

Упр. № 262. Композиция драки (второй вариант).

В этом варианте участвуют только мужчины. Для удобства описания стоящий спиной к мату будет называться первым номером, стоящий напротив — вторым. Второй спрашивает: «Ты украл?» Первый: «Что?» и дает пощечину. Второй хватается с земли бутылку и бьет ею первого по голове. Первый хватается левой рукой правую руку второго за лучезапястный сустав и ударом левой ладони по бутылке выбивает ее из рук второго. Второй мгновенно хватается первого за горло, и тот бросает его через себя (первый выполняет каскад и падение № 4). Затем первый вскакивает, вынимает из-за пояса нож и идет ко второму, замахивается и бьет ножом в грудь. Второй защищается «вилкой», делает подножку и бросает первого (падение № 1). В падении первый теряет нож, но мгновенно вскакивает и снова хватается второго за горло. Второй сбивает правой рукой его руки, опускается на колено левой ноги и, подбивая первого под колено правой ноги, тянет его другой рукой вниз за шею. Первый падает вперед через голову (падение № 4), лежит на спине, второй идет к нему для того, чтобы обыскать, наклоняется и в это время получает снизу удар в лицо. Второй падает назад на спину (падение № 3); тогда встает первый и подходит к нему со стороны ног. Он наклоняется, чтобы осмотреть карманы второго и в это время получает сильный удар ногой в живот, падает на спину, и переворачивается через

голову в положение лежа на груди. Далее бой продолжается с помощью ударов, Первый поднимается и приближается ко второму в положении боевой стойки. Он наносит второму прямой удар в лицо левой. Второй ставит блок. Первый наносит боковой удар правой. Второй ставит защиту предплечьем и делает шаг назад, далее он отвечает боковым ударом правой рукой (первый уклоняется); затем, поднимаясь, он отвечает прямым правой, второй ставит блок, но падает на спину (№ 3). Затем второй, поднимаясь, берет камень и наносит первому удар по голове — сверху вниз. Первый защищается предплечьем правой руки, поворачивается спиной ко второму с захватом его руки и бросает его через себя. На этом композиция кончается.

Методические указания. Создание таких композиций возможно только после того, как разучена техника отдельных приемов нападения и защиты: тогда на создание любой новой композиции не затрачивается более двух-трех уроков. При изучении композиции нельзя выходить за пределы площадки. Приближаясь к партнеру или отходя от него, надо ориентироваться на площадке и заботиться не только о себе, но и о падающем партнере. После достаточной подготовки можно постепенно выходить за пределы площадки, с тем чтобы к зачету быть в состоянии «драться» на полу. Наиболее сложной после разучивания техники будет работа над оправданием действия.

Указанные приемы не исчерпывают ассортимента. На основе разученной уже техники безопасности можно создавать и новые. В связи с тем, что при выполнении композиции в боевом темпе затрачивается много энергии, одни и те же ученики не должны повторять ее в уроке более двух раз.