

**Министерство по делам культуры и спорта Республики
Узбекистан**

Государственный институт искусств и культуры Узбекистана

**Факультет «Искусство театра»
Кафедра «Сценическое движение»
Составитель: Преподаватель кафедры «Сценическое
движение»
О.А.Останина**

РИТМИКА И ПЛАСТИКА

(Методическое пособие)

Область знания:	100 000-Гуманитарное образование
Та'lim sohalari:	110 000-Педагогика 150 000-Искусство
Та'lim yo'nalishlari:	5111000-Педагогика актёрского мастерства 5150300-Мастерство актёра 5150400-Режиссура

Ташкент

«Lesson Press», 2016

УДК: 821.161.1

ББК: 84 (2рос= Рус) 6

**Методическое пособие рекомендовано к изданию Ученым советом
Ташкентский Государственный институт искусств и культуры
Узбекистана. Протокол № 4 от 30 ноября 2015 г.**

ISBN: 978-9943-459-11-3

© О.А.Останина
© Изд-во ООО «Lesson Press», 2016

**Рецензия на работу педагога по пластике кафедры
"Сценическое движение" ГИИКУз. Останиной О. А.
"Методическое пособие по ритмике и пластике "**

Работа преподавателя пластики, ритмики, танца Останиной О.А. может являться учебным пособием для учащихся театральных колледжей и ВУЗов. Данная работа включает в себя обширный материал по теории и методике преподавания пластики и ритмики. Раскрываются характеристики предмета пластики, цели и задачи этой дисциплины, а также значение и важность преподавания пластики и ритмики во всех актёрских школах. Разнообразие и сложность современного театра требует высокопрофессиональной подготовки, технической оснащённости молодых актёров. Новое методическое пособие станет отличным подспорьем для молодых преподавательей сценического движения и актёрского мастерства. Оно содержит в себе описание и рекомендации к практическим упражнениям, рассчитанных на расслабление, гибкость, устойчивость, воображение, работу с партнёром, импровизацию и т.д.

Все упражнения разделены по принципам исполнения, целям и задачам. Интересным считаю то, что Останина О.А. сочетает занятия пластикой, ритмикой с упражнениями по актёрскому мастерству, что существенно обогащает процесс обучения будущего актёра. В своей работе автор руководствуется основными положениями системы К.С. Станиславского, идеями многих деятелей театра, работавших в сфере поисков новой актёрской пластики, а также использует свой личный опыт работы и собственные разработки в области движения. Данное методическое пособие отвечает требованиям и задачам преподавания предмета пластики и ритмики, и может быть рекомендовано в качестве учебного пособия.

Рецензент:

**Заслуженный артист Республики Каракалпакстан,
Заслуженный деятель культуры Узбекистана
Профессор Исмоилов А.Ф.**

3

**Рецензия на работу преподавателя
Ритмики и пластики
Кафедры "Сценическое движение" ГИИКУз.
Останиной О.А.
"Методическое пособие по ритмике и пластике"**

Развитие современного театрального искусства требует от актёров особой специальной подготовки во многих областях деятельности. Особенно важно для практики современного театра умение правильно сочетать классические традиционные наработки в методике преподавания актёрского мастерства, сценического движения, но и использовать всё новое и интересное, что появляется в данное время в сфере деятельности различных театральных школ.

Работа преподавателя пластики и ритмики Останиной О. А. "Методическое пособие по пластике и ритмике" является новой интересной работой, в которую включены разделы: Основные задачи предмета Пластика, Комплекс практических упражнений по пластике и ритмике, Сложные движения. А также методические рекомендации по исполнению упражнений, построению занятий. Останина О. А. на протяжении 30 лет занимается различными поисками и экспериментами в области движения. Будучи актрисой Театра Движения ЛИК она посетила множество мастер-классов по современному танцу, пластике не только в Узбекистане, но и в Казахстане, России, Франции. Данное методическое пособие она составила, исходя из собственной практики работы в области театрального движения. В тесном слиянии пластики и актёрского мастерства автор видит дальнейшее развитие театрального искусства. Данное пособие может быть использовано в процессе обучения различным разделам сценического движения.

**Рецензент:
Художественный руководитель интегрированного
Театра Движения ЛИК Севастьянова Л.П**

*Аннотация к работе педагога по пластике и ритмике кафедры
"Сценическое движение" - Останиной О. А.*

"Методическое пособие по ритмике и пластике".

Данное учебно-методическое пособие включает в себя теоретический и практический материал собственных исследований и практических наработок автора по проблемам актёрской пластики, методики преподавания пластики и ритмики в театральных ВУЗах. Рассматривает вопросы организации и методики проведения уроков по названным дисциплинам. Рассчитано на преподавателей сценического движения, студентов, а также всех интересующихся вопросами актёрской пластики.

Введение

Основные задачи предмета «Пластика».

«Нельзя с неподготовленным телом передать бессознательное творчество природы, так точно, как нельзя играть Девятую симфонию Бетховена на расстроенных инструментах... »

К.С. Станиславский - «Работа актёра над собой»

Театр – искусство особенное. Оно может существовать только в определённом времени и пространстве. Театр должен всегда удивлять зрителя неожиданностью художественного решения, своей, всегда новой, искренностью, своим особенным «условным» языком. Театр – искусство, которое невидимое «духовное» делает явным. Актёр – человек, который по-особенному видит жизнь, у него особенные эмоции, обострённый чувственный мир. Для того, чтобы попытаться понять любое произведение искусства, нужно быть подготовленным. А как же нужно быть подготовленным, чтобы его попытаться создать! Театр – искусство зрелищное в первую очередь. Зритель всегда видит сценическое действие таким, каким его показывают актёры, а не так как они – «думают», что показывают. Даже самые гениальные идеи режиссёров никогда не смогут воплотиться, если актёры не обладают всем спектром подготовки своего актёрского аппарата – тела, голоса, речи, вокала и т.д. Но, всё-таки, тело – первая составляющая. Актёр всегда действует телом, даже, если он не двигается на сцене, он вынужден выражать своё внутреннее эмоциональное состояние через пластику своего тела – позу, жест, мимику. Современный театр очень часто стремится к так называемому «невербальному» театру, т.е. «несловесному», знаковому. Всё чаще и чаще режиссёры драматических театров прибегают к различным формам пластического театра, современной хореографии, пантомиме, цирковым трюкам и др. И в свете этого очень насущной встаёт необходимость качественной профессиональной подготовки студентов – будущих актёров.

Главной задачей предметов, входящих в комплекс обучения сценическому движению, является воспитание у начинающих актёров высокопрофессиональной театральной культуры. Программа основ сценического движения включает в себя изучение множества дисциплин, таких как - танец, ритмика, пластика, пантомима, сценический бой, фехтование, акробатика, гимнастика и др. Основная цель педагогов данных дисциплин - формирование у студентов выразительного, пластически подвижного, органически правильно действующего актёрского организма, готового

выполнять любые творческие задачи. Театр - есть искусство синтетическое, объединяющее в себе различные виды искусств, такие как литература, музыка, живопись, скульптура, танец, архитектура, вокал и т.д. Но главным, основным материалом театрального искусства всегда остаётся актёрское действие. Театр - это, прежде всего искусство актёра. Зритель в первую очередь видит физическое действие актёра, а содержание внутреннего актёрского действия, его выразительность зависит от сценических возможностей актёра, его одарённости, умений, общей подготовленности организма, от правильно поставленной задачи. Воспитание двигательной культуры актёра - это воспитание движения как выразителя действия. Такие дисциплины, как пластика, пантомима, ритмика, призваны помочь в воспитании пластической культуры актёра, сформировать правильный физический аппарат, способный воплощать любые идеи режиссёра.

1.1. Пластика. Пластичность – необходимое свойство актёра.

Понятие «Пластика» включает в себя множество значений - плавность, гибкость, ловкость, скоординированность, сила, выразительность движения, ритмичность, гармоничность и согласованность физических действий. Слово «Пластика» происходит от греческого –«plastike», что переводится как искусство лепки, валяние, скульптура, а также – искусство движения. Пластичный – значит гибкий, выразительный, способный принимать и сохранять определённую форму. Пластическими могут быть различные виды искусства, например – скульптура, танец, театр кукол, архитектура и т. д. Проблема пластичности актёра в его существовании на сцене зависит от качества двигательных навыков и умений, подвижности процессов его психофизики, выразительности внутреннего самочувствия в каждый момент исполнения роли. Пластичность актёра зависит не только от природных данных, но и от подготовленности организма. Пластика неразрывно связана с актёрской техникой. К.С. Станиславский рассматривал пластику как одно из естественных природных психофизических качеств человека и других живых существ – способность свободно, без задержек распространять по мышцам энергию. Пластичность всегда естественна, но в театре пластичность – это нечто большее, чем просто естественность. Если Станиславский считал, что занятия пластикой необходимы для того, чтобы актёр смог бессознательно выявлять себя в естественных формах, а В.Э. Мейерхольд – чтобы актёр сознательно выявлял себя пластично, то Е.Б. Вахтангов уже говорит о том, что – «...актёру нужно долго и прилежно прививать себе сознательную привычку быть пластичным, чтобы потом бессознательно выявлять себя пластично». Он же, в своих беседах с учениками, заявляет совершенно новое понимание

актёрской пластики – можно не уметь выполнить физическое упражнение, но нужно осознать – душу пластики!!! В словаре Вахтангова существуют такие технологические слова - понятия, как – *скульптурность, лепка, статуарность, ракурс, точка, застывание, непрерывная линия движения, чистота и чёткость рисунка, сценическая мазня, засорение рисунка, общение в ритме, чувство формы, сценизм, жест как элемент формы и т. д.*

Преподавание предмета «Пластика» в театральных учебных заведениях включает в себя комплекс упражнений по определённым разделам:

- 1) Расслабление мышц.
- 2) Осанка и походка.
- 3) Скульптурность позы, действия.
- 4) Жесты.
- 5) Техника сложных двигательных навыков.
- 6) Целенаправленность физического действия.
- 7) Непрерывность и прерывность движения.
- 8) Характер, выразительность, стиль движения.
- 9) Сценические трюки.
- 10). Актёрский тренинг.

Актёр, действуя в роли, передаёт посредством пластики содержание сценического действия, чувства героя, его характер и цели действия. Актёр использует возможности своего тела для осуществления процесса перевоплощения в роли. Для творческого процесса перевоплощения аппарат актёра должен быть правильно настроен. Актёр должен обладать отличной физической и психической подготовкой и огромным запасом двигательных навыков. Решением этой задачи и занимается предмет «Пластика».

Рассматривая все аспекты сценического движения, нельзя забывать о возможностях обучающихся, об их состоянии здоровья. Необходимо привить студентам понятие правильного идеального образа жизни, который достигается только балансом физического, умственного и духовного аспектов. Параллельно с расслаблением, укреплением и растяжкой мышц тела, улучшается кровоснабжение клеток мозга, что напрямую сказывается на мыслительных процессах. Кроме того, необходимо знать и помнить, что в каждом нашем движении, будь то ходьба или сидение, должны быть задействованы все мышцы. Нагрузки на все мышцы одновременно с плавным переключением движений – это наиболее эффективный способ повышения выносливости организма. Сюда же можно порекомендовать и элементы закаливания и дыхательной гимнастики. В современном ритме жизни физические и психические стрессы, которым подвергаются молодые люди, являются угрозой здоровью и благополучию каждого. Многие проводят долгие часы перед мониторами компьютеров или склонившись над письменным столом, другие бегают, суетятся, стараясь везде успеть, создавая хаос в организме и в голове, плюс моменты экологии и дурных привычек (курящих студентов я вычисляю на первом же занятии). Невозможно чувствовать себя хорошо, не заботясь о

собственном теле. Большая часть нашего стресса и переутомления происходит от неправильной осанки, неудобного положения, дисбаланса тела, неправильного дыхания.

Помимо всего этого, актёр должен владеть особыми приёмами актёрского мастерства, которые требуют от него особой отработки пластической выразительности тела. Жизнь роли требует специально отобранного действия. Как в музыке не может быть ни одной лишней ноты, так и в действии — ни единого необязательного жеста. Роль требует действия, продиктованного правдой жизни и логикой, четкого воплощения замысла в определенном стилевом ключе. Чувство стиля хорошо воспитывают определённые упражнения по ритмике и по пластической импровизации, которые представлены ниже. При этом необходимо использовать специальный музыкальный материал и стремиться к органическому слиянию формы и содержания.

Актёрское действие разворачивается во времени и в пространстве. Однако далеко не всегда действием заполнено все пространство сцены. Умело распоряжаться пространством сценической площадки, быть ее хозяином — вот еще одна из важных задач, которой занимается предмет пластика. Тело актёра должно быть всегда говорящим. В одном ракурсе оно красноречиво, в другом — менее выразительно. Обойдите вокруг скульптурной группы или памятника, и вы найдете самый выигрышный ракурс для обзора. Актёр должен выработать умение находить наиболее выразительные ракурсы своего тела для той или иной мизансцены.

Студентам, уже хоть немного знакомых с мастерством драматического актера, необходимо в первую очередь подробное изучение специфических особенностей пластики и ритмики. В обучении и воспитании актера необходимо достижение таких качеств как: развитие внимания, фантазии, наблюдательности, ритмичности, умение определять «сквозное действие» и «сверхзадачу», правильное общение с партнером, работа над образом, искусство перевоплощения. Одна из главных задач подготовки студентов театральных ВУЗов — это высокая пластическая выразительность, помноженная на мастерство актера, тренировка тела, развитие его пластической культуры, овладение элементами актерского мастерства. Студенту нужно научиться вызывать в себе правильное сценическое самочувствие, которое рождает чувство правды, вырабатывает совершенную внутреннюю технику. Для того чтобы изучить ее, нужно много времени, нужен упорный труд. Обучение студентов необходимо начинать с тренировки внимания. Сценическое внимание, говоря коротко, — это абсолютная сосредоточенность на той задаче, которую вы в данный момент выполняете. У новичка внимание всегда рассеянно. Примером отлично развитого внимания

могут служить артисты цирка. Про циркового гимнаста или жонглера можно сказать, что он — «весь внимание». Одновременно необходимо развивать умение добиваться мышечной свободы. Актер со скованными мышцами настоящим актёром не станет. В творчестве актёра важнейшее значение имеют фантазия, воображение. Будущему актёру предстоит активно развивать свою фантазию. Воображение студента на занятиях по пластике должно быть направлено на конкретное действие и задачу, окрылено идеей любого упражнения, отрывка, спектакля. Наблюдательность собирает впечатления, воображение превращает их в зримые образы. Своим воображением актёр непрерывно «оживляет» предлагаемые обстоятельства на сцене.

«...Каждое наше движение на сцене, каждое слово должно быть результатом верной жизни воображения. Если вы сказали слово или проделали что-либо на сцене механически, не зная, кто вы, откуда пришли, зачем, что вам нужно, куда пойдете отсюда и что там будете делать,— вы действовали без воображения, и этот кусочек вашего пребывания на сцене, мал он или велик, не был для вас правдой — вы действовали как заведенная машина, как автомат. Если я вас спрошу сейчас о самой простой вещи: «Холодно сегодня или нет?» — вы, прежде чем ответить «холодно», или «тепло», или «не заметил», мысленно побываете на улице, вспомните, как вы шли или ехали, проверите свои ощущения, вспомните, как кутались и поднимали воротники прохожие, как хрустел под ногами снег, и только тогда скажете это одно, нужное вам слово. При этом все эти картины, может быть, промелькнут перед вами мгновенно, и со стороны будет казаться, что вы ответили почти не думая, но картины были, ощущения ваши были, проверка их тоже была, и только в результате сложной работы вашего воображения вы и ответили.

Таким образом, ни один этюд, ни один шаг на сцене не должен производиться механически, без внутреннего обоснования, то есть без участия работы воображения»

Эту фразу К.С. Станиславского я не зря привожу здесь, потому что, на мой взгляд, она имеет непосредственное отношение к пластической выразительности актёра.

Внимание, мышечную свободу, воображение, оправдание своих действий как нельзя лучше вырабатывают упражнения с несуществующими предметами. Станиславский включил эти упражнения в свою систему обучения актера. Для студентов «беспредметные действия» особенно необходимы. У каждого педагога есть свои тонкости, некоторые «секреты» этого дела. Действуя с несуществующими предметами, настойчиво отрабатывая внешнюю технику до виртуозности, необходимо добиваться подлинности действия. Актер с хорошо натренированной психофизической техникой в каждое выступление вносит свежесть восприятия всего происходящего на сцене. Актёр, оснащенный внутренней и внешней техникой, сможет каждый раз свободно обретать верное внутреннее самочувствие. А оно в свою очередь поможет находить целесообразные и продуктивные действия. И вот ещё, что очень важно -

Уроки пластики не могут быть оторваны от уроков актерского мастерства. Занятия пластикой ни в коем случае не должны превращаться в занятия физкультурой. Конечно, особые упражнения, тренировки необходимы, но они всегда должны приводить к образному исполнению любого движения!

Все усложняя и усложняя упражнения, делая их с «раскрепощенными» мышцами, с должным вниманием, с настоящей верой в предлагаемые обстоятельства, начинающий студент может приблизиться к этюдам. Этюд — это уже маленькая законченная сценка. В ней есть событие, сквозное действие. В таком случае должно быть и отношение учащегося к событию, его оценка определенного факта. Упражнения с воображаемыми предметами входят в этюды как составная часть. Но уже как часть, подчиненная событию, обусловленная им. Теперь действие с несуществующими предметами усложняется, приобретает новые качества. Действие каждого этюда развивается в конкретных предлагаемых обстоятельствах. Студент должен твердо знать, что это такое — предлагаемые обстоятельства. Вот где неоценимую услугу может оказать натренированное воображение. Этюды должны придумывать сами студенты. Это отлично тренирует их фантазию. Придумывание этюдов помогает приобретать навыки драматургического плана.

Остановлюсь еще на одном важнейшем элементе пластического мастерства — общении с партнером. Выполнение этюда в одиночку — это действие. Действие с партнером — взаимодействие. Каждый из партнеров взаимно воздействует на другого. Это всегда двусторонний процесс. Действия одного из партнеров непременно влияют на действия другого, и не только на внешнее, физическое действие, но и на внутреннее, скрытое противодействие. При сценическом общении с партнером внимание должно быть таким, какое бывает в жизни, когда мы общаемся с человеком, от которого зависит наша судьба. Сценическое внимание должно быть заинтересованным, активным, обостренным. Но главное — оно обязано быть подлинным. Особую роль в общении актёров приобретают глаза, выразительность взгляда, позы и жесты. Упражнения с партнёром должны быть непременно включены в каждое занятие по пластике.

Каждый вид искусства выработал свои приемы, свою технику создания образа. Но есть и общие принципы, характерные для всех сценических искусств, и в первую очередь это связано с перевоплощением. Перевоплотиться — значит не только найти своеобразный внешний облик персонажа, пластический рисунок роли. Куда важней — и, прямо скажем, трудней — отыскать внутреннее движение образа. Перевоплотиться — значит уметь жить чужой жизнью, жизнью того лица, которое вы изображаете. Это значит сделать все поступки, помыслы, волнения, горести героя — вашими поступками,

вашими помыслами, вашими волнениями и горестями. Перевоплотиться — это действовать как человек, чей образ вы создаете. А значит — и жить и двигаться в его ритме, ибо каждому темпераменту присущ свой ритм и своя, особая пластика.

И ещё важное, о чем следует сказать — это о том, как сохранять необходимое творческое самочувствие. Каждый актер знает, сколь важно его обрести, найти еще в период работы над ролью. Порой это становится для многих начинающих актёров самой большой сложностью. И в этом актёру всегда поможет правильно выстроенный тренинг, упражнения на расслабление и сосредоточение внимания, железная дисциплина и воля, которые прививаются на занятиях движенческих дисциплин.

Внешнее физическое действие лишь условно можно отделить от действия психического, то есть внутреннего, идущего от чувства и мысли. Внешнее и внутреннее должны непременно слиться воедино. Здесь я хочу привести гениальные слова гениального человека – Андрея Рублёва (иконописца 15века): *«...Движения внешние являются вестниками движений внутренних...»*

Искусством пластики нельзя овладеть, если не будет обретена высокая техника. А техника обретается упорным трудом. Если студент практически, глубоко и досконально не освоит все элементы пластического мастерства, вряд ли он сможет стать хорошим актёром театра или кино. Владение элементами пластического мастерства не просто, оно требует труда, воли и серьезного отношения. Главная задача преподавания предмета «Пластика» в театральных училищах и ВУЗах состоит в формировании и воспитании идеального физического аппарата актёра любого театрального жанра, способного создавать различные художественные образы с помощью движения. А также поиск возможностей, ведущих к синтезу актёрского искусства с выразительными средствами других искусств: словом, звуком, светом и т.п.

Искусство пластики является наиболее трудно осваемое, поскольку очень тесно связано с проблемами, как актёрского творчества, так и постановочной режиссуры. От преподавательей пластики требуются значительные познания и умения в области не только движенческих дисциплин, но и в области актёрского искусства, режиссуры и искусства балетмейстера. Язык жеста и пластики понятен и доступен зрителю любой национальности. Приёмы театров пластики, пантомимы, движения широко используют сейчас многие ведущие режиссёры мира. В свою очередь, это становится определённым импульсом, двигательным толчком для развития и серьёзного отношения к таким дисциплинам, как ритмика и пластика.

Результатом поисков в области пластического театра таких великих режиссёров, как - Таиров, Мейерхольд, Курбас, Вахтангов, Захава явились такие термины актёрской техники как – «эмоциональный жест», «эмоциональная форма». Но все, абсолютно все великие педагоги и режиссёры выражают одну общую мысль: *«Для того чтобы развить своё тело и уметь владеть им, необходима длительная и серьёзная подготовка!»*.

Таким образом, занятия пластикой, нацелены на развитие внутренней и

внешней техники актёра, призваны воспитать в будущем актёре строжайшую дисциплину тела и духа, привить навыки регулярного актёрского тренинга, без которого немислима деятельность актёра в современном, бурно развивающемся театральном искусстве

1.2 Ритмика. Органичное единство музыки и движения.

Слово " ритм " - греческого происхождения, означает всякое равномерное чередование, в музыке - понятие, подразумевающее основу музыкального движения, порядок сочетания во времени всех элементов музыкальной речи - метра, мелодии, гармонии, динамических контрастов, в поэзии - закономерное чередование соизмеримых речевых единиц, например чередование ударных и безударных слогов в стихе.

Ритмика - учение о ритме, а также система музыкально-ритмического воспитания, принятая к обучению в различных образовательных учреждениях (от дошкольных до высших учебных заведений.)

В начале XX века первые занятия по ритмике начал вводить на уроках музыки швейцарский педагог, композитор Эмиль Жак – Далькроз в своём Хеллерауском институте. Первые занятия ритмикой включали в себя упражнения простейшей гимнастики в сочетании с определённо-выстроенными музыкальными отрывками. Эти упражнения развивали у студентов внимание, сосредоточенность, ансамблевую слаженность группы и умение поддерживать физический тонус тела. Вскоре занятия ритмикой стали активно использоваться в обучении не только музыкантов, но и актёров, поэтов, певцов, танцовщиков. В настоящее время предмет "Ритмика" введён в программу обучения в музыкальных учебных заведениях, в хореографических, цирковых, театральных, педагогических училищах и институтах, театрах, а также в психоневрологических лечебницах.

В процессе занятий ритмикой студенты знакомятся с основными понятиями элементарной теории музыки, формируют в себе чувство ритмичности, при помощи особой техники ритмических упражнений развивают психофизический актёрский аппарат в нужном драматическому искусству направлении. В ритме заключена великая воспитательная сила. Двигательной основой музыкально-ритмических движений, проводимых на уроках ритмики являются:

- Ходьба, ходьба с хлопками, движениями рук, плеч, приседаниями и их вариациями, ходьба на полу-пальцах, пятках, ребре стопы (внутреннем и внешнем) и т.д.

- Бег, бег с использованием различных направлений движения, различных темпо-ритмов, в группе, с партнёром, с использованием препятствий

и предметов.

- Прыжки, подскоки, прыжки с продвижением и на месте, в различных ритмах.
- Гимнастические упражнения, гимнастические движения с предметами.
- Танцевальные движения (например – основной шаг вальса, марша или польки.)
- Имитационные движения, представляющие собой сочетание основных движений с имитацией разнообразных действий и движений бытового характера, различных трудовых процессов, движений животного и растительного мира.

Все упражнения должны исполняться под музыкальное сопровождение. Музыка всегда является регулятором скорости движения, заставляет учащихся подчинять движения её характеру, чувствовать и передавать эмоциональный ряд, отражать в движениях акценты и кульминационные моменты, без которых нет ритма. Преподаватель не должен ограничиваться только передачей ритма, метра (симметричное расположение сильных и слабых долей такта), что само по себе важно, но и научить студентов отражать в движениях тела содержание музыки, делать видимыми возникающие под воздействием музыки эмоциональные состояния. Главное, что могут дать ритмические упражнения, это – правильное восприятие и отражение в движениях тела темпо-ритм музыки, мелодики и характер. Успех зависит от понимания педагогом задач предмета, его познаний в области музыкальной выразительности, элементарной музыкальной грамотности и квалификации концертмейстера. Ясность и доступность изложения музыкальной мысли для понимания учащегося, возможность её пластического выражения – главное требование к музыкальному сопровождению на уроках ритмики. В процессе обучения учащиеся должны понимать, что движения и музыка в каждом упражнении органически связаны содержанием и формой, необходимо прививать понятие целостного музыкально-пластического образа. Пластическая выразительность тела является необходимым фактором профессиональной подготовки актёра. Методически грамотно и верно построенные занятия по ритмике оказывают разностороннее воздействие на организм учащихся и способствуют правильному развитию всех психофизических качеств будущих актёров. К основным задачам предмета ритмики относятся:

- развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координационных способностей;
- развитие музыкальности, чувства ритма;
- воспитание правильной осанки;
- создание условий для развития творческих способностей личности;
- улучшение психического состояния, повышение работоспособности и двигательной активности;
- развитие танцевальных навыков.

Регулярные занятия ритмикой приведут к гармоничному развитию физических и танцевальных способностей, развитию художественно-

эстетического восприятия посредством изучения музыкально-ритмических композиций, танцевальных движений.

2. Комплекс практических упражнений по пластике и ритмике.

Каждый предмет, входящий в комплекс занятий по сценическому движению, преподаваемых в театральных школах, обладает своими собственными особенностями и своей методикой обучения, которые зависят от задач и целей предмета, его необходимостью при подготовке актёров различных театральных жанров (музыкальной комедии, театра кукол или драмы).

Общеразвивающие упражнения, представленные в разделе «Ритмика», могут быть использованы и в качестве разминочных и разогревающих и на занятиях по пластике. Перед разучиванием упражнений педагог должен объяснить смысл и технику исполнения движения, а также отметить необходимость правильного дыхания при движении.

2.1. Воспитание ритмичности.

Все упражнения по ритмике следует исполнять под сопровождение концертмейстера. Это обязательное условие для занятий по ритмике. Студенты должны быть одеты в соответствующую форму и обувь. Одежда не должна стеснять движений, всегда быть свежей (не просто чистой) и не вызывать раздражения глаз своим цветом или формой. На начальных занятиях педагог должен объяснить о понятии целой ноты – наибольшая длительность музыкального звука, длительность вдвое короче – половинная нота, и далее по убывающей – четвертная, восьмая, шестнадцатая и т.д.

Перед началом движения педагог должен пояснить правила правильной осанки и постановки корпуса. Стопы должны быть слегка развёрнуты наружу, колени выпрямлены, позвоночник вертикален и всё время «стремится» вверх, шея располагается прямо без напряжения, живот слегка подтянут, руки спокойно висят вдоль тела.

Упражнения с использованием ходьбы:

- 1) Ходьба с продвижением по кругу. Музыкальное сопровождение – марш 2/4 с изменением темпа - замедлением и ускорением.
- 2) Ходьба с переходом в бег. Музыкальное сопровождение – полька 2/4. Начало движения спокойно и постепенно, концертмейстер ускоряет темп, доводит его до максимума, и обратно в спокойный начальный шаг.
- 3) Ходьба на полу-пальцах, с высоким поднятием колена, с приседаниями, с подскоками, с поворотами направо, налево, кругом. Музыкальное сопровождение – марш - 2/4 или 4/4. Преподаватель может сам задавать

порядок исполнения упражнения, его ритмический рисунок. Руки могут быть на поясе или двигаться произвольно.

4) Тренировочный бег. В условиях небольшого помещения надо бегать на низких полу-пальцах, стопу следует ставить с носка, и на каждом шаге опускаться на всю стопу. Колени и голень должны подниматься свободно и естественно. Важно следить за дыханием во время движения.

5) Бег с использованием речи. Сначала отдельные звуки, цифры, слова, затем связные тексты. Рекомендуемое музыкальное сопровождение – аккорды в размере - 4/4.

6) Ходьба с хлопками в разных музыкальных ритмах. Например – шаги исполняются на одну четверть, а хлопки исполняются на 2/4, или одну целую. Возможны различные варианты.

7) Упражнения в парах. Правые идут в темпе 4/4. С шагом на каждую четверть. Левые делают шаги на каждые - 2/4. Затем скорости могут изменяться. При этом продвижение должно оставаться синхронным и равномерным.

8) Упражнение «Шумовой оркестр». Это упражнение требует постановки чёткой задачи и контроля со стороны педагога. Студентам предлагается при помощи различных звуков (хлопков, притопов, голоса, предметов и т.д.) создать оркестр и исполнить мелодию в определённом размере – 2/4, 3/4, 4/4.

9) Упражнение «Повтори ритмический рисунок». Педагог предлагает прослушать определённый ритмический рисунок хлопками и повторить за ним, как всеми учащимися, так и индивидуально.

10) Передача ритмических рисунков при помощи шагов. Упражнение строится как «эхо» - концертмейстер исполняет ритмический рисунок протяжённостью в два такта, учащиеся слушают, затем уже без музыки исполняют этот рисунок при помощи шагов.

11) Спираль. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч (устойчиво), руки на поясе. Начиная с головы рисовать параллельно полу линии, затем круги - головой, плечами, грудной клеткой, тазом, коленями. Возвращаемся в исходное положение в обратном порядке, рисуя восьмерку параллельно полу: коленями, тазом, корпусом, головой. Для правильного выполнения нужно чуть присесть – согнуть ноги в коленях.

12) Вращения коленями. Исходное положение – ноги на ширине плеч, присесть. Сводить-разводить ноги коленями внутрь, потряхивая. Изнутри рисовать круги коленями. Быстро, динамично. Корпус зафиксирован, работают ноги-колени, ступни, максимально расслабить колени, прокатывать ступню вдоль и поперек.

13) Исходное положение – стоя, ноги вместе, руки в стороны: приседая, делать волнообразные боковые движения телом и руками. Необходимы плавность, непрерывность движений, имитирующие водоросли.

14) Нырок.

Встать лицом к стенке, согнуть корпус под прямым углом к ногам, руками опереться на спинку стула.

Головой ныряем под воображаемую палку, прогибая позвоночник, двигаемся вперед и вверх до прикосновения бедрами стенки. И обратно, двигаясь от бёдер вверх.

15) Статические шаги.

Исходное положение – стоя, ноги вместе. Попеременно отрываем пятки от пола, ставим на подушку стопы, затем давим пяткой в пол каждой ступней – одновременно плечи поднимаются и опускаются. Все движения исполняются в четком ритме музыки.

16)

Невесомость.

Ноги на ширине плеч, руки свободно лежат вдоль тела.

Имитируется толчок слева – голова уходит, вправо протянув за собой все тело, ноги скользят вправо благодаря подвижной ступне и мягкому колену.

Затем толчок справа, медленно тело скользит влево.

Толчок в подбородок снизу вверх – тело летит вверх.

Толчок сверху вниз – тело оседает вниз.

Движение похоже на имитацию полета в условиях космической невесомости или скольжения по льду.

17) Космос. Тело совершает всевозможные вращения, скольжение, подъемы, падения, продвижения во всех ракурсах. Необходима непрерывность движения, точность, мягкость, плавность движения. Работает всё тело.

18) Барабан. Исполняется сидя, руки на коленях. Ладонями отбиваем в воздухе на воображаемых барабанах ритм, необходимо расслабление, снятие зажима, усталости рук, фиксация внимания.

19) Скачки. Работают плечи то по одному, то вместе, то вверх-вниз, то вперед-назад, то мелко, то с большой амплитудой. Варианты движения плечами зависят от музыкальной фразы. Движения имитируют скачки, топот копыт, поступь коня.

20) Гусеница .

Студентам предлагается встать в линию в затылок друг другу, положить руки на плечи впереди стоящего партнёра, объяснить ритмический рисунок шагов, например: на 16 тактов марша или польки размером - 2/4. С правой ноги 4 шага вперед, 2 шага назад, 2 шага вперед, 2 шага с приставкой в правую сторону и 2 шага с приставкой в левую сторону. Затем повторить всю комбинацию с левой ноги.

21) Гусеница назад.

Когда студенты освоили предыдущее упражнение, можно предложить воспроизвести его с продвижением назад. Такого рода упражнения можно варьировать бесчисленное количество раз, всё зависит от фантазии педагога и возможностей учащихся.

22) Шумовой оркестр .

Для этого упражнения можно использовать различные приспособления , которые обычно всегда присутствуют в любой аудитории – табуреты , стулья , палки , вёдра , швабры и прочая «утварь». Главное, чтобы эти предметы отличались своим «голосом». Студентов можно разделить на группы и дать задание – сыграть мелодию на данных инструментах. Иногда стоит каждой группе дать определённый метрический размер. Всё зависит от конкретной ситуации.

23) Оправдание позы.

Упражнение, часто используемое в практике актёрского мастерства. Бег под определённую музыку на 16 тактов - 2/4 польки. Музыка заканчивается, студенты должны остановиться в любой позе, музыка меняется на специально подобранную – характерную, и ученики должны оправдать выход из своей позы действуя в стиле и характере музыки.

24) Музыка во мне. Начинать лучше – лёжа на полу, на спине. Учащимся предлагается представить, что внутри их тела путешествует молекула с музыкой. Задача – через всё тело «пропустить» музыку. При этом все остальные части тела должны быть расслабленными. В процессе исполнения упражнения концертмейстер должен менять мелодию.

2.2 Практические упражнения по пластике.

В наше «высоко-технологичное » время человек меньше вынужден трудиться физически, что делает его тело менее приспособленным к значительным нагрузкам. Но хороший актёр должен владеть каждой группой мышц, поддерживать мышечный тонус, понимать как «работает» тело. Это позволит не только лучше справляться с возможными трудностями физического воплощения роли, но и бороться с повседневным автоматизмом движений, который неуместен на сцене. Н. Карпов (преподаватель сценического движения, г. Санкт-Петербург , 1998 г.) в своей книге «Уроки сценического движения» пишет: *«Чувство движения – это слияние ряда психофизических*

качеств актёра, которые проявляются в видимой форме и могут и должны быть проконтролированы через амплитуду, скорость, силу и чёткость линий движения. Чувство движения – это навык, который формируется в процессе «переживания» движения, то есть сознательного освоения его структуры, и совершенствуется через сознательное отношение к процессу построения движения».

Движения на сцене делают выразительными такие составляющие:

- Развитие движения как единого процесса;
- Отсутствие автоматизма;
- Умение построить пластически точную фразу жеста;
- Умение понять и передать своё эмоциональное состояние через язык тела;
- Пластический диалог с партнёрами.

Обучение технике движения строится на выполнении учащимися сначала простейших заданий моторного типа, позже – простых физических упражнений, и полноценных сценических этюдов в конце. Практические навыки сценического движения приобретаются не только в результате выполнения специальных заданий, часть которых приведена ниже, но и во время занятий фехтованием, гимнастикой и танцами, практикуемых многими театральными ВУЗами.

К. С. Станиславский говорил, что основной фактор, определяющий пластичность актёра в роли, есть не *«видимое внешнее, а невидимое, внутреннее движение энергии»*. Но это «невидимое, внутреннее движение энергии» обязательно находит внешнее выражение в движении мускулатуры.

Тренировка двигательных центров невозможна, если их деятельность не воспроизводится движениями тела. Крайне важно, чтобы эта тренировка всегда была целенаправленной. Даже в разделе общеоздоровительных упражнений — это всегда гимнастика — педагог должен ставить конкретные действенные задачи: подтянуться на руках так, чтобы голова оказалась выше рук; согнуться так, чтобы лоб коснулся коленей; поднимать при ходьбе колени так, чтобы они ударяли снизу по поставленным на уровне поясицы ладоням, и т. п. Стремление к достижению цели всегда верно мобилизует организм, причем значительно лучше, чем пространственные объяснения, что упражнение необходимо выполнять как можно более активно. Такой методикой следует пользоваться во всех упражнениях предмета, после того, как учащиеся создали их верную схему.

Цель разнообразных разделов предмета «Пластика» - раскрыть способности студента и сформировать в нем потребность в выразительном движении, опираясь на законы биомеханики. Театральную биомеханику не следует понимать как нечто искусственное, что можно лишь однажды

применить в единичном театральном эксперименте Принципы театральной биомеханики вытекают из самой природы, движения. Сегодня достаточно оснований считать предмет «Сценическое движение» ведущим в формировании пластической культуры актёра. Это базовая дисциплина, освоение которой обеспечивает активное и интересное существование актёра на сцене. И не только. Сценическое движение – ещё и путь к здоровью, к здоровому образу жизни, и что, естественно, ведёт к творческому долголетию актёра.

Актёр должен быть, прежде всего, развит физически и здоров. Актёры - должны быть выносливы, у них должна хорошо быть развита пластика тела. В данную методическую рекомендацию вошло несколько комплексов упражнений, сочетающих упражнения для развития необходимых сценических навыков, а также лечебные упражнения, направленные на коррекцию стоп и осанки, на повышение мышечной активности.

В наш малоподвижный век важно повысить двигательную активность, научить получать удовольствие от подвижности и пластики своего тела, повысить физические возможности каждого студента. Как я упоминала выше, в системе Станиславского движению, как главному средству внешней техники актёра, отводилась важная роль. В то же время, он считал, что нет каких-то универсальных техник, способных научить артиста правильно двигаться.

Станиславский писал: *«Учить творческому применению движения нельзя, а можно лишь воспитывать нервно-физический аппарат в направлении, особенно выгодном для сценической работы».* В этом актёру всегда поможет правильно построенный и регулярно проводимый тренинг. Каждый педагог по пластике обычно сам строит порядок проведения занятия. Но мне бы хотелось дать некоторые рекомендации начинающим педагогам, исходя из собственного опыта.

Упражнения на расслабление.

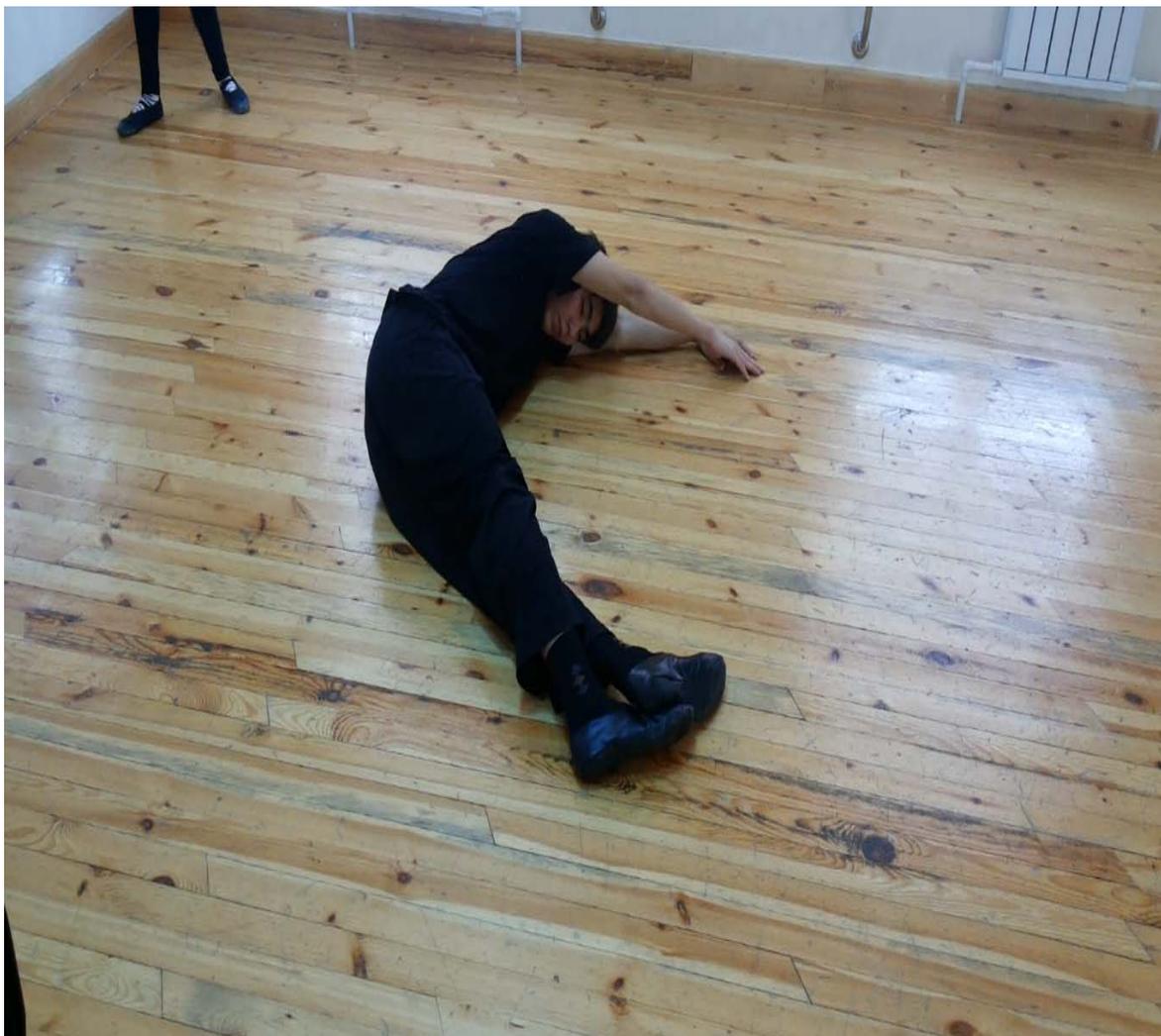
Огромное, просто наиважнейшее, значение имеют упражнения на расслабление мышц тела. Такие упражнения я рекомендую выполнять в начале урока, они помогают подготовить весь организм, всю актёрскую психотехнику, для нормальной творческой работы.

1). Лечь на пол. Закрывать глаза, расслабить все мышцы, успокоить всё «свое существо», попытаться не двигать ни одной мышцей тела, сосредоточить

внимание на расслаблении всего тела, почувствовать жёсткость и фактуру пола.



2). Упражнение, аналогичное предыдущему, лечь на бок, найти самое комфортное, удобное для тела, положение и максимально расслабиться. Лежать 2-3 минуты. Затем в расслабленном состоянии повернуться на другой бок. Повторить упражнение.



3). Исходное положение – лёжа на спине, пятки вместе, носки врозь, живот расслаблен, плечи развернуты, но не напряжены, руки свободно вдоль туловища, подбородок прямо. Потянуться вверх руками, поднимаясь в положение сидя и обратно лечь и расслабиться. Повторить 8 раз.



- 4). Из того же исходного положения потянуться руками в стороны, поочередно и вместе; по диагонали – правая рука и левая нога, левая рука и правая нога.
- 5). Плавные повороты шеи вправо и влево. Повторять не менее 8 раз.
- 6). Выполнить дугообразное движение головой от плеча к плечу. Подбородок максимально приблизить к груди. Выполнять все движения плавно.
- 7). Исходное положение стоя, ноги на ширине плеч. Поднятие и опускание плеч вверх и вниз.
- 8). Движения плечами вперед назад, при выполнении движения плечами назад следить, чтобы соединялись лопатки.
- 9). Круговые движения плечами в различных комбинациях.
- 10). Ноги на ширине плеч, руки перед собой, чуть согнуты в локтях. Энергичное встряхивание кистями.
- 11). Круговые движения предплечьями от себя и к себе. Контроль: кулаки сжаты, руки выбрасываются с силой.
- 12). Руки опущены. «Мельница» руками вперед и назад.

- 13). Ноги на ширине плеч, руки свободно висят вдоль тела. Наклоны в стороны и вперёд, затем круговые вращения корпуса с расслабленными мышцами.
- 14). Повороты туловища в стороны. Необходимо контролировать бедра – они должны оставаться неподвижными.
- 15). Расслабить верхнюю часть туловища (до пояса), «повиснуть», опора на нижнюю часть туловища.
- 16). Наклоны вперед, выполнять поэтапно: расслабиться, потянуться ладонями к полу, выпрямиться.
- 17). Перенос центра тяжести (или веса тела) с одной ноги на другую. Корпус не наклонять, как будто внутри переполненный сосуд.
- 18). Стоя, одна нога впереди другой – носок задней смотрит в пятку передней ноги, расстояние между ногами можно изменять. Перенос веса тела с одной ноги на другую.
- 19). Ноги на ширине плеч. Перенос веса на одну ногу, вторую поднять, согнув в колене так, чтобы бедро располагалось параллельно полу. Вращение голени в коленном суставе в разные стороны. То же выполнить с другой ногой.
- 20). Руки согнуты в локтях за головой. Приседание, корпус держать прямо, локти не сводить.
- 21). Прыжки – «тряпочки». Тело напоминает старую тряпку, которую бросают в воздух.
- 22). Прыжки – «столбики».



23). Ходьба по залу – на носках, на пятках, на внешней и внутренней сторонах стоп, ходьба в разных направлениях с разной скоростью, на разных уровнях, постепенно переходя в лёгкий бег.



24). «Равномерное заполнение пространства», ходьба с выполнением творческих заданий. Педагог может предлагать студентам определённые задачи исполнения шагов или бега. Например: движения в болоте, на льду, горячей сковородке и т.д.

25). Упражнения на релаксацию: «сосульки» (напряжение всего тела и постепенное расслабление сверху вниз), «марионетки» (изображение тряпичной куклы-марионетки, которую сначала подтягивают на нитях, от которых кукла потом освобождается) и т.п.

26). Упражнение – «лягушки». Сесть на корточки, голову прижать к коленям, колени обхватить руками, по сигналу выпрыгнуть вверх расставив руки и ноги. Таким образом пропрыгать по кругу.



27). Исходное положение стоя, ноги на ширине плеч. Постепенно расслабить мышцы шеи, плеч, спины, поясницы, наклонить корпус вперёд, руки свободно свисают вниз, колени слегка расслаблены. Остаться в этом положении минуты 3-4. Затем медленно поднять корпус, начиная с нижнего отдела позвоночника.

28). Ноги вместе, руки подняты вверх и переплетены в ладонях. Максимально растянуть тело вверх, затем наклонить корпус вправо, вернуться в исходное положение, наклон влево, исходное положение – назад, вперёд. Удерживать корпус в каждом положении не менее минуты, затем – медленное приседание, не размыкая рук. Главная задача – максимально растягивать все суставы в процессе всего упражнения.

29). Движение от точек тела. Начинать следует лёжа на полу. Педагог называет определённую точку тела, от которой сейчас должны будут двигаться студенты. Например – от правого плеча, левой ладони, от носа и т.д. Смысл этого

упражнения в том, что движение импульсивно рождается в одной точке тела и плавно продолжает линию движения всем телом. Следует обратить внимание на то, чтобы в упражнении были задействованы только необходимые мышцы тела, а остальные были расслаблены. Затем можно переходить к работе на среднем уровне (на высоте половины роста), и позже - на верхнем уровне (высоте своего роста и выше).

Упражнения для правильной осанки.

1). Встать у стены перед зеркалом, руки вдоль туловища, выпрямитесь, касаясь стены пятками, икрами, ягодицами и лопатками. Голова прямо. Запомнить это положение. Затем, закрыв глаза, сделать два шага вперед. Открыв глаза, проверьте, изменилась ли осанка.

2). Встать перед зеркалом, руки вниз, спиной не касаться опоры. Зафиксируйте правильную осанку. Затем сделайте несколько простых упражнений, не следя за собой глазами. Руки в стороны, вверх, ногу в сторону. Подняться на носки, присесть, встать и т.д. Затем принять исходное положение, сначала не глядя в зеркало (только по мышечным ощущениям), а затем визуально проверяя свою осанку.

3). Хорошо проводить ходьбу, упражнения, приседания с небольшим грузом на голове. Для тренировки мышечного тактильного чувства можно стать у стены, прижаться пятками, ягодицами, лопатками, затылком. Почувствовать эту позу, затем походить и вновь проконтролировать позу у стены.

4). Встать устойчиво. Перенести тяжесть тела на одну ногу. Стопу второй ноги поставить на колено первой и в таком положении постоять некоторое время. В дальнейшем хорошо стопу поднять еще выше, к тазобедренному суставу, упираясь в него.

5). Встать прямо, ноги вместе, руки расслаблены. Наклон вперед. Спина должна быть прямой, руки провисают, голова приподнята.

6). Встать прямо, ноги на ширине плеч, отклонить голову назад, прогнуться, колени не сгибать. Правильным прогибом считается такой, при котором все суставы позвоночника участвуют в движении. Нельзя прогибаться только в одном хорошо разработанном суставе.

7). Плавные приседания с прямой спиной в различных положениях тела, здесь возможно и желательно работать с грузом на голове (книгой например).

8) Исходное положение лёжа на животе. Подбородок касается пола, обе ладони прижаты к полу на уровне груди, локти согнуты и отведены в стороны, ноги вместе, носки вытянуты. Медленно на вдохе поднять голову, затем плечи, грудь и верхнюю часть спины, задержать на несколько секунд и на выдохе опуститься. Повторить 5-8 раз.

9). Продолжение предыдущего упражнения. При подъёме наверх согнуть ноги в коленях потянуть их к затылку. Необходимо всегда стремиться достать до затылка.

10). Большие приседания, не отрывая пяток от пола, спина абсолютно прямая. Прodelьывать в позиции ног вместе и на ширине плеч.

11). « Корзинка». И. п. – лёжа на животе. Руками взять ноги за щиколотки и поднять всё тело над полом, оставаясь лишь на центре живота. Плавно опуститься на выдохе. Повторить не менее 4 раз.

12). Лёжа на спине, руки лежат вдоль тела, дыхание свободное. Высоко поднять грудную клетку и поставить голову на макушку, всё остальное тело держать расслабленным. Зафиксировать позу несколько секунд, плавно опустить грудь. Повторить 5-6 раз.

13). Лёжа на спине. Высоко поднять бёдра вверх и зафиксировать позу дуги. Тело должно касаться пола только затылком и пятками. Затем плавно опуститься. Повторить 4 раза.

14). Встать прямо, ноги вместе, руки за спиной, пальцы переплетены, ладони вверх, затем повернуть ладони вниз. На вдохе сделать наклон вперёд вниз, одновременно поднимая руки вверх, не сгибая в локтях. Шею расслабить. Остаться в этом положении несколько секунд, стремясь поднять руки как можно выше. Затем медленно вернуться в исходное положение. Повторить 2-3 раза.

15). Упражнение, аналогичное предыдущему, но выполняется сидя на коленях. При наклоне вперёд лоб должен коснуться пола.

16). Стоя на коленях, медленно прогнуться назад и потянуться макушкой к стопам, следить, чтобы бёдра не оттягивались назад, обратно подниматься медленно.

17). Сидя на ягодицах, вытянуть ноги вперёд, расслабить шею и спину, наклонить корпус к ногам. Так сидеть не меньше минуты. 18). Поза с перевернутыми ногами. Лечь на спину, согнуть ноги в коленях, поднять бёдра и перевернуть их за голову и поставить стопы на пол за головой. Выполнять осторожно, без рывков и без излишнего усилия.

19). Сесть на колени на ширине плеч, опуститься на пол между пятками и затем плавно лечь на спину. Выдержать позу не менее минуты. Возвращаться медленно и плавно.

20). Встать спиной к стене, пятки, затылок, лопатки и ягодицы касаются стены. Поднять руки наверх, вытянуть локти и коснуться ладонями стены. Сильно прижать поясницу к стене и так держать положение всего тела в течение минуты.

21). Встать прямо, ноги на ширине плеч, стопы носками смотрят прямо. Наклониться вперёд, достать ладонями пол, пойти руками вперёд, опустить

бёдра вниз, не касаясь ими пола, стопы на полу-пальцах, прогнуться назад, максимально подняв грудную клетку вверх, затем поднять бёдра вверх, опустить пятки на пол, ладони не двигаются с места, голову и грудь потянуть к коленям, затем повторить прогиб назад. Повторять движение не менее 5 раз. Данное упражнение необходимо включать в каждый тренинг, так как оно задействует все отделы позвоночника и практически все мышцы тела.

Упражнения на развитие баланса (устойчивости).

1). Исходное положение стоя: левая нога поднята и согнута в колене. Баланс на правой ноге. Руки в естественном положении. Выполняем наклоны корпусом вправо-влево, вперёд-назад, затем круговые движения торсом. Возвращаемся к исходному, прыжком меняем опорную ногу на левую, правая согнута в колене. Повторяем движение не менее 4 раз.

2). Исходное положение: стоя на одной ноге, в руке – воображаемый веер. Делаем им легкие движения, сохраняя баланс и устойчивость. Если это даётся без труда – меняем опорную ногу, продолжаем обмахивать себя веером, а второй рукой делаем движения, приглашая воображаемого партнёра подойти поближе.

3). Исходное положение: стоя на одной ноге. Правой рукой зовём, левой рукой прогоняем, поднятой ногой отталкиваем. Все три движения выполняются одновременно. Прыжком меняем опорную ногу. Теперь нога зовёт, одна рука прогоняет, другая угрожает.

4). Исходная позиция: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, руки в стороны, пальцы собраны в мягкий кулак. Начинаем вращать руками от локтей. Переносим вес тела сначала правую ногу, поднимая левую ногу пока бедро не будет в положении параллельно полу. Вращаем левой ногой от колена, стопа расслаблена.

Плавно меняем опорную ногу, движения в другую сторону.

При смене позиции движение руками не прекращается. Задача: удерживать баланс. Амплитуда движений – максимальная, скорость чередуется от низкой до высокой.

5). Встать в прямую 4 позицию, ноги на одной линии, открыть руки в стороны ладонями вверх, высоко поднять голову в «небо» и закрыть глаза. Попытаться устоять в этом положении минуты 2 -3.

6). То же самое упражнение, но встать на полу-пальцы.

7). Встать на одну ногу, другую поднять вперёд, подняться на носки, руки – произвольные, постепенно переводить в сторону, назад и обратно. Затем повторить с другой ноги.

8). Оттяжки в паре. Партнёры встают лицом к лицу, берутся руками, правая держит правую, левая – левую, стопы соприкасаются носками, колени слегка согнуты. Постепенно вытягивая руки, нужно оттянуться друг от друга до конца

и сесть в большое приседание. Затем медленно встать в исходное положение. Задача - соблюдать равновесие при движении.

9). Упражнение, аналогичное предыдущему, но выполняется в боковом положении. Сначала с правых рук, затем с левых.

10). Ходьба по одной линии на всей стопе, затем на высоких полу-пальцах, пятках. Затем всё можно повторить на выстроенных в линию табуретках или кубах.

Упражнения на развитие координации.

1). Исходное положение стоя, ноги на ширине плеч. Правая рука проделывает траекторию – вперёд, вверх, в сторону, вниз. Левая – в сторону, на пояс, вперёд, вниз. Каждое перемещение рук соответствует одной четверти музыкального размера - $4/4$ или одного такта - $3/4$.

2). Упражнение на основе предыдущего, но выполняется с продвижением по залу. Ритм и количество шагов педагог может регулировать самостоятельно.

3) Вращения на месте на одной ноге. Главная задача удерживать глазами точку на стене на уровне глаз. Выполняется на низких полу-пальцах. Начинать в среднем темпе, затем ускорить темп. Повторять по 8 раз в одну, затем в другую сторону. Когда упражнение усвоится, можно варьировать количество и направление поворотов.

4). Вращения с продвижением по залу. Сначала по прямой линии, затем можно менять траекторию движения, направление, скорость, положение рук и корпуса. Это достаточно сложное упражнение и требует долгой подготовки.

5). Это упражнение выполняется группой. Учащимся предлагается побегать в рассыпную по залу в любом направлении под музыку. По сигналу преподавателя музыка прерывается, педагог называет вслух любую простую геометрическую фигуру. Учащиеся должны построить её в пространстве зала при помощи своих тел за определённый педагогом интервал.

6). Стоя на месте на одной ноге дотянуться до воображаемого предмета, находящегося на полу на удалении от тела, повторить обратный процесс в точности. Упражнение проделывается медленно.

7). Педагог показывает любые движения руками. Задача студентов повторить эти движения ногами. Учащиеся стоят группой в шахматном порядке напротив педагога. Упражнения выполняются обязательно под музыкальное сопровождение.

8). Упражнения на развитие напряжения. Представляем огромный камень. Пытаемся его сдвинуть, упираясь в него руками и ногой, на другой ноге держим

баланс. Меняем ногу. Продолжаем двигать, упираясь в камень левым плечом и правой рукой. Воссоздаём другие возможные варианты перемещения. Задача: держим баланс на одной ноге, постепенно увеличиваем напряжение.

9). Стоим на одной ноге так долго, сколько сможем. Обычно продлить это время помогает сосредоточение на воображаемом объекте. Можно, к примеру, мысленно пройти ежедневный путь из дома на работу или в магазин. От чрезмерной нагрузки мышцы через какое-то время расслабятся, и мышечное напряжение после возвращения в нормальное состояние пройдёт. Затем пытаемся выполнить активные вращательные движения руками и плечами.

10). Упражнение на основе предыдущего с использованием вращений головы, наклонами её, запрокидываниями, исполнять медленно.

3. Сложные движения.

3.1 Значение рук в пластике актёра.

Серьезные занятия пластикой, ритмикой или любой формой движения, сделают тело и руки студентов податливыми и послушными, способными выразительно вести пластический разговор, делать невидимое видимым. Разумеется, для выполнения пластичных, выразительных жестов не может быть канонов и рецептов. Но есть общие правила сценической жестикуляции. Так, руки, висющие плетью, несценичны. Невыразительны и даже карикатурны движения рук с прижатыми к бокам локтями. Движения должны быть плавными, без рывков, единой непрерывной линией, локти следует направлять не к телу, а от него.

В пластике существует термин «отстающая кисть». Поднимаются ли руки вверх, отводятся ли в стороны или вытягиваются перед собой, кисти в каждом случае как бы отстают от движения руки, свободно, мягко повисая. Когда рука опускается вниз, кисть снова запаздывает. Но путь свой она тем не менее проделывает полностью, как и рука. При движении руки вниз — вверх, влево — вправо получается мягкое «перекачивание» отстающей кисти, она движется за рукой. Устремились руки навстречу друг другу — одна вверх, другая вниз, а кисти опять-таки отстают. Движения «отстающей кисти» очень похожи на движения косынки, которую полощут в реке. «Отстающая кисть» делает жест изящным и законченным. Отрабатывая пластику рук, актёр должен движение с «отстающей кистью» сделать привычным и органичным. Но необходимо учитывать, что «отстающая кисть» не годится для энергичных волевых жестов, например: останавливающего, отталкивающего, защищающего и др. Кисть руки — душа жеста. Кисть зовет, манит, приглашает, отталкивает, дает, берет, укоряет, рассказывает, ласкает, карает, спрашивает, провожает. У кисти, равно как и у всей руки, необходимо выработать живость и пластическую мягкость. Изяществу и красоте жеста способствуют также и пальцы актёра. Они делают каждый жест хорошо «слышимым», «звучным», придают законченность движению. Существует целый ряд упражнений, хорошо тренирующих подвижность пальцев, их «легкость», «резвость», «пружинность»...

Упражнения для рук.

1). Сжимание пальцев в кулак и энергичное его раскрытие, при котором пальцы как бы разлетаются во все стороны; игра на воображаемом рояле (имеющая немало различных вариантов)

2). «Волны» - каждый палец в отдельности производит волнообразные движения.



3). «Импульсы» от запястья. Начинать следует одной рукой. Запястье делает толчок вверх, затем кисть плавно следует за ним, толчок (импульс) вниз, кисть, отставая, следует за ним. Можно менять направления. Затем работать двумя руками.

4). «Импульсы» от плеча. Принцип исполнения аналогичен предыдущему движению. Толчок вперёд, затем рука плавно отставая продолжает линию, которую наметило плечо. Движение руки должно быть волнообразно. Таким же образом производится обратное движение. Направление импульсов может меняться и исполняться двумя плечами.



- 5). «Веер». Кисть производит движения пальцами, напоминающее открывание и закрывание веера.
- 6). «Волна кисти». Очень важное упражнение для выработки пластичности рук. Исполняется абсолютно расслабленной кистью. Главное – необходимо следить, чтобы суставы чётко сгибались и разгибались поочередно друг за другом, не пропуская ни одного сегмента пальца.
- 7). «Волна руки» Принцип тот же, что и у волны руки. Участвует каждый сустав руки плюс все мелкие суставы кисти. Начинается движение в локтях, вверх, затем вступает кисть, производя свою волну, затем – обратный процесс. Плечи в волне руки не участвуют.
- 8). Вариации различных волн руки. Сквозная волна, проходящая от кончиков пальцев одной руки до кончиков пальцев другой руки.
- 9). «Пушинки». Упражнение на воображение. Подуть на кисти рук и произвести действия, подобные полёту на ветру пушинки.
- 10). «Пианист». Учащимся предлагается отстучать любой ,выбранный самими студентами, ритм на полу, стуле или стене. Звук должен быть звонким и чётким.

3.2 Походка актёра.

Человеческие походки многообразны, красивые же - редкость. У одних студентов походки неритмичны, у других при ходьбе ноги плохо сгибаются в коленях, третьи косолапят, направляя ступни внутрь, четвертые ходят вприпрыжку, пятые — вразвалку. Дефекты походок нетрудно определять по характеру сношенности подошв обуви. Правильный, красивый шаг — как бы летящий.

Актёр должен выработать правильную походку — для сцены она имеет большое значение. Постоянной тренировкой следует развить мышцы ног, что

сделает их более устойчивыми, хорошо пружинящими и, что важнее всего, умеющими надежно удерживать равновесие тела при любых сценических движениях. Необходимо помнить основные правила сценической постановки ног. Параллельно поставленные ступни ног (пальцы направлены в сторону зрительного зала) делают позу актера неизящной. Издавна считается правильным пользоваться «сценическим крестом»: в зрительный зал - несколько левее или правее - направлены пальцы лишь одной ступни, второй же - в сторону кулис; тяжесть тела переносится на ту ногу, которая направлена в зрительный зал, другая нога слегка согнута в колене. Это считается классическим положением. Актёр должен наблюдать в жизни и изучать по произведениям живописи, скульптуры, графики, сколь выразительны могут быть ноги в том или ином эмоциональном состоянии. Актеры должны позаботиться не только о внутреннем аппарате, создающем процесс переживания, но и о внешнем, телесном аппарате, верно передающем результаты творческой работы чувств, его внешнюю форму воплощения.

Среди выразительных средств пластики есть ряд специфических приемов, насущно необходимых будущему актёру. В первую очередь учащимся необходимо дать понятие **центра** тела. Все линии тела начинаются от него. Он находится приблизительно на ладонь ниже пупка, там, где начинается позвоночник. Главная линия позвоночника всегда должна стремиться вверх от центра. При таком положении тела походка всегда будет лёгкой, а осанка корпуса правильной. Все следующие упражнения следует выполнять при таком положении позвоночника.

Упражнения для правильной походки.

1). Ходьба по залу. Движения рук и ног во время обычной ходьбы называются «перекрестной координацией». Происходит как бы перекрещивание движений: когда впереди правая нога, то вперед активно выносится левая рука вместе с плечом. Это врожденное движение во время ходьбы не дает телу закручиваться: перекрестная координация как бы выполняет роль баланса, уравнивающего вращательное движение.

2). К выразительным средствам относится и бег. Это динамичное действие часто бывает необходимо в начале урока. Помимо быстрого разогрева, он тренирует дыхание и мышцы ног. Полезно исполнять бег со всевозможными актёрскими задачами, например: убежать, выбежать, забегать, прибежать и т.д.



3). Стилизованный бег. Видоизмененный спортивный бег на месте. Ноги, согнутые в коленях, энергично, поочередно откидываются назад как можно выше; касаясь пола, нога как бы подбивает воображаемый мяч, приземление происходит на «подушечки» ступней. Корпус, насколько возможно, должен быть склонен вперед.

4). Бег и ходьба с изменением положения корпуса. Корпус отклоняется назад до возможного предела, наклоняется в сторону и вперед. Двигаться непрерывно.

5). Когда оба вида бега и ходьбы хорошо отработаны, их можно объединять, комбинировать использовать различные ритмы. Позднее добавлять актёрские образные задачи.

6). Ходьба и бег в различной динамике – от крайне медленной до очень быстрой.

7). Ходьба на высоких носках, пятках с использованием различных приседаний, между препятствиями, с утяжелителями в руках.

8). Очень важны движения с расслаблением тела. Руки поднять кверху, чтобы сделать складывание более продолжительным. Сначала «надламываются», «увядают» кисти: после того как расслаблены их мышцы, они падают вниз словно тряпочные, в то же мгновение сгибаются руки в локтях, только после этого раскрепощаются плечи. При этом вниз падают только локти, а кисти на долю секунды задерживаются на уровне груди, затем склонилась вниз голова. Далее происходит расслабление корпуса в бедрах.

9). Ходьба с исполнением предыдущего движения, постепенно можно усложнять движение при помощи изменения темпа, направления, характера музыки и т.д.

10). Чередование ходьбы и бега с расслаблениями на полу. Постепенно добавлять окраску движению. Преподаватель устно задаёт определённые темы для исполнения задания.



3.3 Упражнения с партнёром.

Нет нужды объяснять значение работы с партнёром. При таком способе работы вырабатываются такие навыки как – внимание, концентрация, умение слушать, самоконтроль, координация, ловкость, сила и прочие. Начинать следует с самых простых упражнений, постепенно переходя к самым сложным – контактными.

1). Упражнение «Зеркало» - партнёры встают лицом друг к другу. Один партнёр делает движение, другой повторяет в зеркальном варианте. Желательно исполнять движения под музыку, периодически изменяя стиль и темпо-ритм. Движения должны задействовать все части тела, исполняться на разных уровнях. Затем партнёры меняются.

2). Упражнение «Магнит» - студенты соприкасаются какой-либо точкой тела и не отрываясь двигаются по залу, необходимо сесть, лечь на пол, встать не разрывая контакт. Точки можно периодически менять.

3). Упражнение «Пещеры» - очень полезное упражнение. Один партнёр при помощи своего тела создаёт ограниченное пространство, а второй должен пролезть в него, не нарушив всю конструкцию. Затем другой партнёр создаёт свою «пещеру» и т.д.



4). Работа над точками тела. Первый партнёр встаёт прямо и закрывает глаза. Второй нажимает кончиками пальцев на любые точки тела первого партнёра, который в свою очередь отвечает на эти прикосновения, выдвигая к руке партнёра именно эту точку тела. Упражнение следует выполнять спокойно, без нажима.

5). «Нажим – сопротивление» - упражнение, продолжающее тему точек тела. Один партнёр нажимает ладонью на любую точку тела, второй сопротивляется этому нажиму этой же точкой тела. Упражнение требует некоторых усилий с обеих сторон.

6). «Взаимо-массаж» - партнёры встают лицом друг к другу, кладут руки на плечи другого партнёра, и лёгкими движениями массируют затылок, шею, плечи и предплечья друг другу.

7). Ходьба и бег в паре. Партнёры берут друг друга за руку и начинают двигаться по залу. Сначала спокойно пешком, затем постепенно переходить на бег, прыжки и подскоки.

8). Продолжение предыдущего движения, добавляются любые препятствия – стулья, на которые нужно вместе сесть, обойти и пролезть под ними не разрывая сцепленных рук.

9). «Вопрос – ответ» - Один из партнёров делает произвольное движение и задевает какую-либо точку тела другого, при этом давая ей определённое направление – «вопрос». Другой партнёр, продолжая направление этой точки, совершает своё произвольное движение – «ответ». Затем партнёры меняются. В

дальнейшем движения выполняются без остановок, непрерывно и переходят в раздел импровизации.

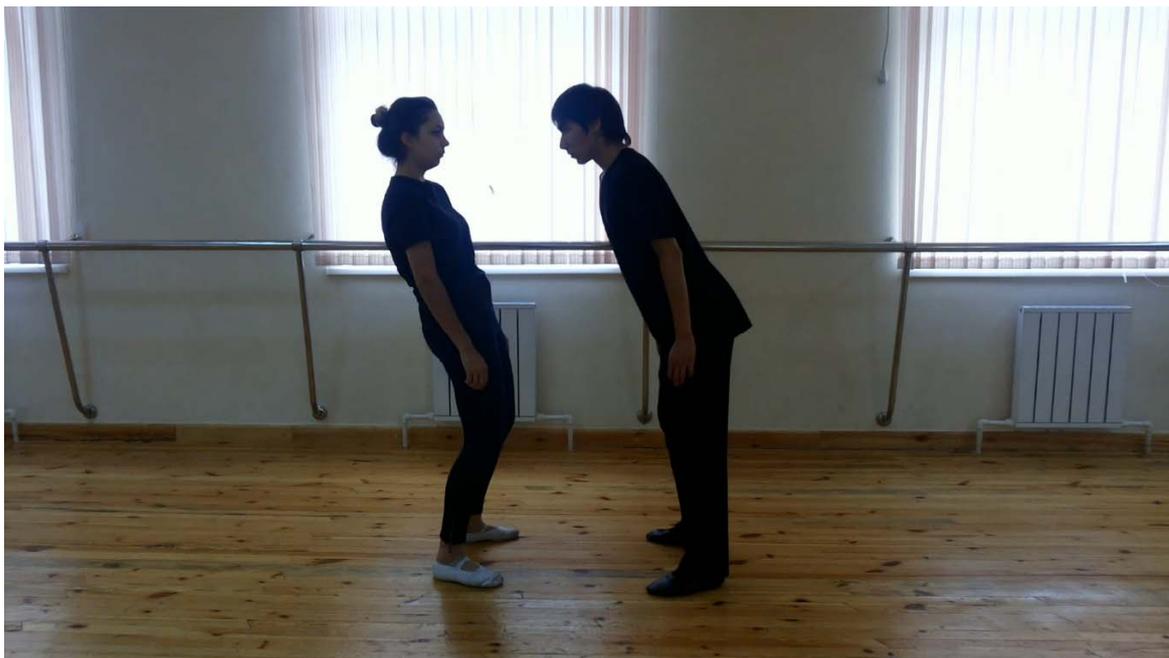
10). «Ромб». В этом упражнении участвуют 4 человека. Нужно встать ромбом, таким образом, чтобы 3 учащихся видели спину 1. Первый же не видит никого. Он начинает двигаться произвольно, задача остальных – повторять движения первого по мере возможности синхронно. В какой – то момент ведущий поворачивается, и инициатива переходит к другому партнёру, в сторону которого повернулся первый. И таким образом работают все участники группы.

11). Ходьба в «унисон». Партнёры встают друг за другом в затылок (от 2 до 4 человек). Ведущий начинает движение, другие следуют за ним, не изменяя расстояния, нога в ногу. Позже ведущий может поменять характер и темп шагов. Задача партнёров не сбиться и вовремя менять движение. Обязательно исполнять под музыкальное сопровождение .

12). «Скульптор и глина». Один из партнёров выбирает роль скульптора, второй – глины. Первый лепит из тела партнёра скульптуру, второй, пытаясь максимально расслабиться, внимательно слушает руки партнёра и помогает фиксировать позу, которую ему диктует первый партнёр. Задача «скульптора» - вылепить скульптуру, выражающую определённую читаемую мысль.

13). «Колесо». Первый партнёр ложится на пол поперёк движения, второй ложится на живот и кладёт руки на живот первого. Первый партнёр начинает поворачиваться и продвигается по залу, вращаясь, при этом перемещает целиком тело своего партнёра, который в результате окажется впереди него. Затем они меняются задачами.

14). Парное сдвигание точек тела. Партнёры встают лицом друг к другу. Один начинает выдвигать вперёд какую-либо часть тела, второй же симметрично выдвигает её назад. И произвести обратное действие. Получается синхронное движение разными точками тела.



15). Тактильное упражнение. Взять руку партнёра , сконцентрировать своё внимание на ощущениях – температуры, мягкости, гладкости, подвижности или неподвижности ладони и т.д. Затем убрать свою руку и попытаться вспомнить и воспроизвести ощущения руки партнёра.

16). «Взгляд». Партнёры располагаются лицом друг к другу. Начинают медленно двигать головой в произвольном направлении, когда оба оказываются в положении –«глаза в глаза» , делают резкий импульсивный прыжок в любом направлении с расслаблением корпуса. Затем движение продолжается. Главное – не встречаться взглядом искусственно, всё должно происходить само собой, естественно.

17). «Тело – камень». Один из партнёров встаёт и напрягает все мышцы, другой пытается сдвинуть первого с места. Задача первого – не дать себя сдвинуть с места.

18). «Мне – тебе». Первый партнёр встаёт в углу зала, не двигаясь с места начинает совершать жесты от себя (тебе) по отношению к партнёру, который постепенно отходит от первого, по мере удаления партнёра, амплитуда жестов должна увеличиваться до максимума. Дальше выполняется обратный процесс (мне), когда партнёр возвращается, и жесты соответственно уменьшаются.

19). «Всё наоборот». Один из партнёров совершает движения верхней частью корпуса, второй производит аналогичные движения частью тела. Затем партнёры меняются задачами. Все движения должны исполняться под музыку.

20). Работа по отношению друг к другу. Один из партнёров принимает какое-либо положение корпуса. Второй принимает определённое положение, которое будет дополнять позу первого в пространстве. Таким образом менять позы по отношению друг к другу, дополняя и развивая пластический диалог партнёров.

3.4 Импровизационные упражнения.

Упражнения на импровизационные движения требуют определённой физической подготовки студентов и относятся к разряду сложных. Они показывают степень пластической подготовки учащихся. Все импровизации необходимо выполнять под музыкальное сопровождение. Предварительный репетиционный процесс не требуется. Из таких импровизаций складываются цельные этюды. Умение импровизировать говорит о профессионализме актёра.

Импровизация складывается из всех компонентов актёрской техники: воображение, фантазия, пластика тела, выразительность жеста, музыкальность, чувство партнёра, иногда при движении может звучать и речь. Студенты очень любят импровизировать, и на каждом занятии стоит давать небольшие упражнения на импровизацию.

Очень важно правильно подбирать музыку для импровизаций. Она должна вызывать желание действовать в определённом состоянии. Но ни в коем случае не должна «давить» на исполнителя и диктовать действие. И, естественно, музыка должна быть высоко-художественной, ни в коем случае нельзя использовать дешёвую популярную музыку, звучащую из всех радиоприёмников на улицах. Упражнения по импровизации могут исполняться сольно, в парах, группах. Но нужно учитывать, что большое количество актёров на площадке может помешать работе и создать замешательство среди участников импровизации. Темой для импровизаций может служить всё-что угодно: музыка, слово, партнёр, свет, декорация, костюм, реквизит, словом, любое предлагаемое обстоятельство. После каждой импровизации следует обязательно произвести тщательный разбор работы, причём совместно с остальными учащимися.

Но, как ни странно, импровизация должна быть хорошо подготовлена. Вот несколько упражнений, которые могут помочь в обучении студентов импровизации.

1). Ракурс. Можно предложить какому-либо студенту принять любое положение тела. Затем с остальными учащимися обойти эту фигуру вокруг. Совместно со студентами найти самый выигрышный, выразительный ракурс данной позы. Учащиеся должны всегда понимать, как зритель видит их положение тела со своей точки зрения.

2). В поддержку предыдущего упражнения, педагог должен обязательно привести примеры ракурсов тела у художников портретистов. Желательно, чтобы преподаватель пластики обладал достаточными познаниями в области изобразительного искусства, знал законы перспективы, понимал различные стилистические особенности исторических эпох, так как зритель смотрит на пластическое действие как на движущуюся картину.

3). Построение мизансцены. Перед началом действия необходимо освободить площадку (сцену), студентам предлагается внимательно рассмотреть сцену с

точки зрения зрителя. На площадке можно свободно расположить несколько стульев. Первый участник импровизации занимает место на сцене в зависимости от того, где он определил для себя сам, и в определённой позе, и застывает. Следующий участник занимает место на площадке в зависимости от общего пространства и от положения первого партнёра. И так далее продолжать всем участникам. По окончании движения педагог должен проанализировать действия каждого студента.

4). Упражнение, аналогичное предыдущему, но в сопровождении музыки. Музыка привносит в эту импровизацию определённую атмосферу и характер исполнения движения.

5). Усложнённый вариант предыдущих упражнений (3 и 4). Начинать в составе не более 2 или 3 человек. Начало упражнения то же, но при выходе второго партнёра и остановке, первый меняет своё положение по отношению ко второму, затем второй меняет своё положение по отношению к первому, и таким образом рождается разговор дух тел.

6). Движение со звуком. Студентам предлагается найти собственное озвучивание своих движений. Главное условие – движение и звуки должны быть абсолютно новыми и неисполняемыми никогда.

7). Вариации предыдущего упражнения. Один участник озвучивает, другой пытается воспроизвести его звуки в пластике. Важно – звуки тоже должны быть изобретены (нельзя использовать слова).

8). «Я...». Упражнение бесконечно в своих вариациях. Начинать лучше лёжа на полу, так как это способствует расслаблению мышц. Педагог говорит фразу – я есть ...вода, и учащиеся действуют в пластике воды, темы бесконечны – я песок, земля, облако, железо, камень, пыль, солнце, жираф, слон, змея, свеча, чайник и многое - многое другое.

9). Предлагаемые обстоятельства. Педагог предлагает студентам тему для импровизации. Например: на катке, в очереди, в бассейне, на арене цирка, в автобусе, на кухне и так далее...

10). Работа с предметом. Интересными подготовительными упражнениями являются движения с предметами. Они помогают развивать образное видение и находить новую пластику. Импровизировать можно с тканью, стулом, палкой, одеждой и т.д.

11). Работа в группе. Все участники встают в линию, и постепенно двигаются вперёд, не нарушая линии, затем назад. Важно то, что здесь не должно быть лидера, который мог бы диктовать начало и скорость движения. Все слушают всех



12). Усложнённый вариант предыдущего упражнения. Во время продвижения линии, один из участников делает определённые им самим движения. Все остальные участники не оглядываясь, не подсматривая, должны повторять за партнёром его движения.

13). Участники встают в две линии. Каждая линия движется по своей траектории, выполняя свои движения, инициатива в движении переходит от одного к другому спонтанно, главное – слушать друг друга. Линии могут переходить одна сквозь другую, менять конфигурацию, совмещаться и т.д. Главная задача слушать друг друга и не давить на партнёров.

14). Нейтральная поза. Исходное положение стоя. Ноги в свободной позиции. Голова прямо, плечи развёрнуты в стороны. Все мышцы расслаблены и спокойны. Дыхание ровное. Стоять в нейтральной позе 2-3 минуты. Нейтральной позой называется то, что ни о чём не говорит.

15). Закрытая поза. Поза, при которой все или некоторые линии тела тянутся к центру тела. Максимальная закрытая поза – поза эмбриона. Обычно закрытые позы на сцене говорят о негативных состояниях персонажа.

16). Открытая поза. Поза, при которой все или некоторые линии тела тянутся от центра тела. Максимальная открытая поза – прыжок вверх, прогнувшись назад и раскинув руки и ноги в стороны. Открытые положения тела говорят о положительных переживаниях персонажа.

17). Студентам даётся задача на чередование открытой и закрытой позы в определённом ритме.

18). Чередование открытой и закрытой поз на трёх уровнях, верхнем, среднем и нижнем. Обязательное исполнение в чётком ритме с последующим его изменением.

19). Работа в группе. Встать в линию. Продвигаясь вперёд и назад, вся группа в одном заданном ритме проделывает чередование открытых и закрытых поз, не разрушая единой линии.

20). Вариант предыдущего упражнения . Студенты встают в линию и берутся за руки. Задача остаётся прежней. Обязательное исполнение движения под музыкальное сопровождение.

21). Скульптурность позы. Работа на различных уровнях. Один цикл исполнения строится на 32 такта Первые 8 тактов участники строят позу на самом высоком (верхнем) уровне, на 7 и 8 такт обязательная пауза, 9 – 16 такты поза на среднем уровне, 17 – 24 такты поза на нижнем уровне, 25 – 32 такты возвращение в исходное положение. Последние 2 такта каждой восьмёрки необходимо выдерживать в неподвижности (скульптура). Всю комбинацию следует повторить не менее 4 раз.

22). Работа в паре. Встать лицом друг к другу. Выполняется весь цикл предыдущего упражнения. Но линии своего тела теперь располагать по отношению к линиям тела партнёра. Поза одного партнёра должна гармонично сочетаться с позой другого партнёра.

23). Работа в группе. Для выполнения этого упражнения требуется чётное количество участников. Все встают в круг, пересчитаться на первый – второй. Первые номера поворачиваются направо и во время упражнения остаются на своих местах, вторые номера поворачиваются налево и во время исполнения упражнения двигаются по кругу по часовой стрелке. Таким образом, все участники оказались в парах. Вначале упражнения исполняется цикл упр.№22, только на последней восьмёрке участники под номером два переходят по часовой стрелке к новому партнёру. Весь цикл повторяется. Упражнение продолжается до тех пор, пока партнёры не вернутся к своему первому визави. Все движения следует выполнять спокойно, не торопясь, слушая музыку и партнёра. Очень важно - чувство линии.

24). Работа с партнёром. Все участники располагаются в свободных положениях по залу. Педагог называет имя действующего партнёра и имя того, кому должен подойти первый. Задача – подойти к партнёру, оценить его позу и дополнить её своей, делается пауза, педагог называет следующих участников.

5). Усложнённый вариант предыдущего упражнения. Начало – аналогично упр.№24, но при остановке второго партнёра, первый, к которому подошли, изменяет свою позу по отношению к партнёру. Когда один останавливается, меняет положение другой. Движение может продолжаться достаточно долго.

Все движения импровизации должны быть непрерывными, каждая пластическая фраза должна заканчиваться логичной скульптурной позой, выразительной и понятной зрителю. Педагог должен добиваться этого на каждом занятии. Каждая импровизация зависит от игры творческого воображения исполнителя и правильно поставленной педагогом задачи. Очень важно научить учащихся слушать партнёра по сценической площадке, чувствовать позу, понимать жест, видеть и правильно использовать пространство, декорации и реквизит, уметь находить выразительный ракурс

тела. И самое главное – ни одно движение, ни один жест не должны быть пустыми, ненаполненными и бессмысленными. Педагог по пластике должен всегда добиваться от студентов образного исполнения движений. Позднее можно рекомендовать студентам этюды – отрывки из литературных произведений, исполненные в пластическом действии.

4). Заключение.

Пластическая выразительность актера.

« Основой пластической подготовки актёра-творца является восстановление пластической универсальности актёра-человека. Практической реализации этой цели должен служить физический тренинг актёра».

А.Б. Дроздин.

Пластическое решение роли своего персонажа — главное в творчестве актера. Без высокой культуры движения, без мастерства и неустанного тренажа актер, так же беспомощен, как и человек, который, впервые взяв в руки скрипку, задумал извлечь из нее сложную мелодию. В жизни многие не умеют координировать своих движений, сохранять равновесие, подчинять своей воле нетренированные мышцы. Регулярные физические упражнения, занятия ритмикой, пластикой могут воспитать необходимую для актера культуру тела. Танец, гимнастика— вот еще дисциплины, которые будущему актеру необходимы в первую очередь. Станиславский считал, что занятие гимнастикой и акробатикой необходимо для актера. Он перечисляет многие насущно необходимые актеру качества, воспитываемые пластическими дисциплинами.

«...Они помогут вам быть ловчее, расторопнее, подвижнее на сцене при вставании, сгибаниях, поворотах, при беге и при разных трудных и быстрых движениях. Вы научитесь действовать в скором ритме и темпе, а это доступно лишь хорошо упражнённому телу».

Пластика нужна будущему актёру *«...для самых сильных моментов душевных подъемов, для... творческого вдохновения...».* Актер, действует на сцене, двигаясь физически, он разговаривает со зрителями на языке знаковых «говорящих» движений, поэтому он обязан практически знакомиться с основами гимнастики, акробатики, ритмики, пантомимы, пластики и танца. Очень важно воспитать в будущих актёрах культуру движения и жеста. В театре некоторые жесты слегка замедляются, чтобы дать зрителю возможность разглядеть их, правильно прочесть.. Нужно всегда соблюдать чувство меры при исполнении любых жестов, соблюдать необходимый естественный темпо-ритм действия, уметь понимать начало и конец жеста и пластической фразы. Любой жест должен иметь свою финальную точку, своё логическое завершение. Сценический жест должен обладать большой пластической

выразительностью, точностью и, главное, быть подчиненным мысли. Жестом можно выразить и вызвать самые сложные эмоции.

Жесты столько же говорят глазу, сколько речь слуху Жестами убеждают, спорят, призывают. Жесты обладают огромной эмоциональной силой. Поиск правильного необходимого жеста всегда сопряжён с долгим поиском, подчас очень трудным. Необходимо обращать внимание на множество факторов: возраст персонажа, темперамент, национальность, занятие, цели и желания и многое, многое другое. Всё это влияет на характер и выразительность жестов. Жест актёра должен быть тщательно продуман, отобран — это должен быть жест, ясный, понятный. Жест должен быть точным, ярким и широким. По словам Станиславского, актёр должен производить - *«широкий жест, выводящий наружу внутреннее чувство»*. Это требует специальной тренировки. Добросовестные регулярные занятия пластикой всегда дают положительный результат. Очень полезны упражнения, в которых требуется пластически передать движения и повадки различных животных и птиц, а также особенности движения растительного мира. Воспроизведение повадок разных животных, птиц и даже рыб может стать полезным тренировочным материалом. Пластика актёра на сцене всегда связана с его эмоциональными переживаниями. Работа над эмоциональной пластикой всегда сопряжена с опасностью наигрыша, изображения чувства. Поэтому так необходимо исключать всякие моменты

представления. Хотя в работе в жанре клоунады это просто необходимо. Одним из верных путей к овладению эмоциональной пластикой является импровизация под музыку. Импровизационно можно действовать и на темы стихотворений или сказок, в сопровождении музыки. Не следует ни в коем случае забывать о поэтической приподнятости жестов. Эмоциональная пластика — важный раздел воспитания актёра.

«...Жест — вибрирует и дышит, как живое существо, ...он — сама музыка и, как бы, видимое эхо душевных движений актёра... Жест должен жить, как живет и дышит все живое, иначе он сохнет...» Марсель Марсо.

Перевоплощение для актёра — сложная и многоплановая задача. Зачастую случается так, что внутренний мир героя лучше и понятнее для зрителя характеризуют именно его физические действия. Без сомнения, для актерского мастерства и то, и другое имеет огромное значение, но чувство правды и поставленная речь актёра не имеют смысла, если он двигается на сцене, как робот. Начинающему артисту, как бы странно это ни звучало, бывает сложно справиться со своим телом. Он хорошо выучил текст, понял роль, но во время игры его охватывает ступор — он не знает, как стоять, куда деть руки, как правильно поставить ноги и много другого чего неудобного и неловкого. Поэтому всех молодых актёров обязательно необходимо обучать всем аспектам сценического движения, таких как ритмика, пластика, пантомима, акробатика, танец, сценический бой и т.д. Современный актёр должен обладать всем сложным комплексом выразительных средств, быть технически оснащённым. Актёр должен сформировать в своём сознании образ собственного тела.

Талант и темперамент актёра проявляется на сцене и воздействует на зрителя, вызывая их ответное сотворчество. Все великие деятели театра всегда сходились в том, что существует неразрывная связь между «жизнью человеческого духа» и «жизнью человеческого тела» и считали базовым элементом физический телесный компонент актёрского мастерства. Чтобы соответствовать безграничному списку требований, предъявляемых актёру современным театром, актёр должен обладать пластической универсальностью.

В процессе обучения будущего актёра просто необходимо создание базового физического тренинга актёра. Занятия пластикой ни в коем случае не должны подменяться просто физкультурой, разминкой, растяжкой и другими разминочными упражнениями. Необходимо обязательно придать занятиям творческий характер. Только целостный процесс воспитания физического аппарата будущего актёра сможет сформировать творческую личность, обладающую безграничными возможностями. И в заключение не могу не привести слова К.С. Станиславского из его книги «Работа актёра над собой»:

«Только знать систему – мало. Надо уметь мочь. Для этого необходима ежедневная, постоянная тренировка, муштра в течение всей артистической карьеры... Для того, чтобы внешне выявлять тончайшую и часто подсознательную жизнь нашей органической природы, необходимо обладать исключительно отзывчивым и превосходно разработанным голосовым и телесным аппаратом. Надо, чтобы они с огромной чуткостью и непосредственностью мгновенно и точно передавали тончайшие, почти неуловимые внутренние переживания. Иначе говоря: зависимость телесной жизни артиста на сцене от духовной его жизни особенно важна... Вот почему артист... должен позаботиться не только о внутреннем аппарате, создающем процесс переживания, но и о внешнем, телесном аппарате, верно передающем результаты творческой работы чувства – его внешнюю форму воплощения...»

5. Глоссарий

1). **Ритмика**-понятие ритмика употребляется в литературе в двух значениях. В одном случае оно обозначает комплекс ритмических особенностей, характерных для того или иного поэта («ритмика Маяковского», «ритмика Пушкина»), направления, школы (ритмика символистов, футуристов и т. д.) и даже языка в целом (ритмика русской речи). В другом — ритмика выступает как особый раздел стиховедения, посвящённый изучению стихотворного ритма. Сюда входит изучение звуков речи с точки зрения их ритмообразующего значения, определения ритмической единицы и её модификаций в данной системе стихосложения, изучение строфики, фоники, рифмы, пауз и т. п. с точки зрения их ритмообразующего значения. Далее ритмика включает в себя историческое и сравнительное изучение ритма и его элементов в различных системах стихосложения различных литературных стилей. И наконец, в задачи ритмики входит изучение содержательности ритма, то есть определение его значения как одного из существенных средств выразительности исторически-конкретной художественно-литературной речи в связи со всеми остальными элементами её.

2). **Пантомима** -(от др.-греч. ρηνφμῖμος (pantomimos)) — вид сценического искусства, в котором основным средством создания художественного образа является пластика человеческого тела, без использования слов. Как вид театрального искусства пантомима существует с древнейших времён. Наиболее известными фигурами в Европейской классической пантомиме были Батист Дебюро (XIX век), Марсель Марсо, Этьен Декру, Жан-Луи Барро, (все — Франция), Адам Дариус (Финляндия), Борис Амарантов, Леонид Енгибаров, Анатолий Елизаров (Россия).

3). **Театр** – с греческого – зрелище или место для зрелищ, искусство синтетическое, объединяющее в себе различные виды искусств - литература, музыка, живопись, скульптура, танец, архитектура, вокал и т.д.

4). **Пластика** - происходит от греческого –(plastike) ,что переводится как искусство лепки, ваяние, скульптура, а также – искусство движения.

5). **Марсель Марсо(1923 – 2007)** - французский актер-мим, создатель парижской школы мимов.

6). **Жест** - от лат. Gestus - движение тела. некоторые действия или движения человеческого тела, имеющие определенные значения или смысл, то есть являющееся знаком или символом.

7). **Станиславский К.С.(1863 – 1938)** - русский театральный режиссер, актер и педагог. Реформатор театра, создатель

знаменитой системы воспитания актёра. Настоящая фамилия Алексеев.

8). Пантомима - вид сценического искусства, в котором основным средством создания художественного образа является пластика человеческого тела ,без использования слов. Переводится с греческого - «Подражание».

9). Ритм - от лат.rhythmus- «Течь, струиться, растекаться». В музыке-организация музыки во времени.

10). Вербальный – от лат. Verbalis , устный, словесный. Невербальный театр , не использующий слово.

11). Мизансцена – от фр. Mise en scene, постановка на сцене, расположение актёров на сцене в отдельные моменты спектакля.

12). Органичное действие – самое удобное состояние актёра, комфортное, оправданное и естественное.

13). Задача – цель действия актёра.

14). Темп – скорость движения в роли.

15). Биомеханика Мейерхольда В.Э. – особая система подготовки актёра, связанная с поиском различных форм действия, разработанная режиссёром в 20-30 гг. двадцатого века.

16). Атмосфера – настроение происходящего в ней события, настроения места, времени, музыки и света, рождающие эмоциональный отклик в душах героев, их исполнителей и зрителей.

17). Пластика актёра – правдивая выразительность его тела, свобода движений.

18). Психофизический – душевные и телесные явления, находящиеся в соответствии друг с другом.

19). Импровизация – от итальянск. Improviso, непредвиденный, внезапный. Сочинение чего-либо в момент исполнения, без предварительной подготовки.

20). Импульс – от лат. Impulsus, толчок к чему-либо, побуждение, стремление, побудительная причина, вызывающая какое-либо действие.

21). Декорация и реквизит – материальный образ спектакля, художественно характеризующий его предлагаемые обстоятельства.

22). Дрознин А.Б. – педагог по сценическому движению, заведующий кафедрой пластической выразительности актёра в театральном институте им. Б.В. Щукина, зав. Кафедрой движения Театрального Института Гарвардского университета (США, Бостон).

23). Захава Б.Е. – режиссёр, педагог, театральный деятель двадцатого века.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- 1) К. С. Станиславский, Собр. соч., т. 3
- 2) В Гардин, «Воспоминания», М, Госкиноиздат, 1952,
- 3) Марсель Марсо, «Мимодрама» — дыхание поэзии», «Театр», 1960, № 3.
- 5) Кох И.Э., «Основы сценического движения», Л.,1970г.
- 6) Мейерхольд В.Э., « Статьи, письма, беседы», М., «Искусство» 1968г.т.1
- 7) Дроздин А.Б. , «Дано мне тело..что мне делать с ним?» М. «Navona» 2010г.
- 8) Нурматов Х. , Волжина Е. «Ритмика» Учебное пособие Ташкент 2007г.
- 9) «Театральная энциклопедия» 5 т.П.М.,1964 г.
- 10) Далькроз Ж. «Ритмическая гимнастика». Дрезден, М., б.г.
- 11) wikireality.ru
- 12). Захава Б.Е., Мастерство актёра и режиссёра, М., 1969 г.
- 13). Е. Маркова, «Этьен Декру. Теория и школа mime rig», С.Пб., 2009 г.
- 14). Барро Ж. Л., «Воспоминание о будущем», М., «Искусство», 1979 г.
- 15). «Словарь иностранных слов», М., 1975 г.

Содержание

1). Введение. Основные задачи предмета "Ритмика и пластика".....	6
1.1 Пластика. Пластичность - необходимое свойство актёра.....	7
1.2 Ритмика. Органичное единство музыки и движений.....	15
2.1 Воспитание ритмичности. Упражнения по ритмике.....	18
2.2 Практические упражнения по пластике.....	22
Упражнения на расслабления.....	25
Упражнения для правильной осанки.....	30
Упражнения на развитие баланса (устойчивости).....	32
Упражнения на развитие координации.....	34
3). Сложные движения.....	35
3.1 Значение рук в пластике актёра.....	35
Упражнения для рук.....	36
3.2 Походка актёра.....	38
Упражнения для правильной походки.....	39
3.3 Упражнения с партнёром.....	40
3.4 Импровизационные упражнения.....	44
4). Заключение. Пластическая выразительность актёра.	48
5). Глоссарий.....	52
6). Список используемой литературы.....	54

**Ташкентский Государственный институт искусств и культуры
Узбекистана**

Останина О.А.

РИТМИКА И ПЛАСТИКА

(методическое пособие)

Рецензенты

Исмоилов А.Ф.

**Заслуженный артист Республики Каракалпакстан,
Заслуженный деятель культуры Узбекистана
Профессор**

Севастьянова Л.П

**Художественный руководитель интегрированного
Театра Движения ЛИК**

Редактор: Н.Абрайкулова
Тех.редактор: И.Турсунова
Дизайнер: Г.Таджибаева

Подписано в печать 29.01.2016
Формат 84x108 1/32 Офсетная бумага. Лазерной печать Усл
Печ.л 3.5 Уч-издюл 3.3 тираж 20. Заказ №01-04

Издательство ООО «Lesson Press»
Адрес: 100071, г.Ташкент, ул Комолон, пр Эркин, 13

Отпечатано в типографии «ZAMON POLIGRAF» г. Ташкент
Юнусабад, ул бабадехкан 45 д.

