

ДЕПАРТАМЕНТ КУЛЬТУРЫ ГОРОДА МОСКВЫ

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение города

Москвы

«Колледж музыкально-театрального искусства имени Г.П. Вишневской»

**Воспитание навыков сценического движения
у студентов-вокалистов среднего звена (СПО)
МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**

по разделу междисциплинарного курса

МДК.01.04 СЦЕНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

специальность:

53.02.04 Вокальное искусство

Москва

2019

РАССМОТРЕНО на заседании
предметной (цикловой) комиссии

Протокол № 2 от «13» сентября 2019 г.

Автор:

Набатова Н.Е., преподаватель сценического движения и актерского мастерства вокального отделения ГБПОУ г. Москвы «Колледж музыкально-театрального искусства имени Г.П. Вишневской»

Содержание

- 1. Введение – 4**
- 2. Основная часть**
 - 2.1. Принципы занятий – 6**
 - 2.2. Программа занятий – 9**
- 3. Заключение – 30**
- 4. Список литературы – 30**

1. Введение

Процессы воплощения и перевоплощения актера базируются на исходной целостности человека – на единстве психофизического аппарата актера, на способности «жизни человеческого духа» откликаться на «жизнь человеческого тела» и наоборот.

Поэтому главной, стратегической целью физического тренинга актера является возвращение ему целостности, восстановление единства психического и физического начал утерянного в процессе социализации.

Для восстановления утерянной целостности актер должен «...так натренировать свой материал – тело. Чтобы оно могло мгновенно исполнять полученные извне (от партнера, режиссера) задания» (В.Э. Мейерхольд). То есть актер, прежде всего, должен восстановить связи между сознанием и телом, усилить функциональные возможности тела – повысить свою способность совершать «целенаправленное, продуктивное действие».

Для реализации этих целей необходимо решить ряд очевидных и общепринятых задач.

1. Всестороннее развитие тела путем разнообразной тренировки. Решение этой задачи предполагает:

- устранение индивидуальных физических и психофизических недостатков студента;
- совершенствование физических и психофизических качеств;
- расширение диапазона двигательных возможностей;
- повышение общего тонуса, развитие легкости движения, ловкости и подвижности.

2. Приобретение опыта интеграции всех психофизических качеств при решении двигательных задач.

3. Оснащение актера программой и комплексами упражнений для посюанной работы над собой; воспитание в актере потребности в такой работе; доведение процесса работы над телесным аппаратом «до органического перерождения самой природы» телесности актера.

4. Для восстановления психофизической целостности очень важно «разбудить2 тело. Разбудить более острое и богатое ощущение собственного тела, обострить внутреннее видение «схемы тела», научиться как можно точнее, ярче чувствовать положение своего тела и отдельных его частей в пространстве. Ощущать минимальные перемещения одной части тела относительно другой, обогатить тело новыми ощущениями, заново открыть для себя «забытые», «затерянные», «заброшенные» мышцы и включить их в сферу своего внимания, сделать повышенное, обостренное ощущение тела привычным.

5. Совершенствование способности психофизического аппарата откликаться на малейшие изменения во внешнем мире. Ибо сама целостность человека проявляется на сцене, как и в жизни, прежде всего в форме его адекватных выразительных реакций на изменения во внешней среде (на изменение предлагаемых обстоятельств, на происходящие события, действия партнеров и т.д.).

6. Вернуть актеру скорость и яркость реакций на внешние изменения (на изменение предлагаемых обстоятельств, на происходящие события, действия партнеров и т.д.), сделать эти реакции живыми, выразительными.

Наряду с этими первостепенными, очевидными задачами необходимо решать задачи не столь явные или не кажущиеся значимыми, но чрезвычайно важные для эффективности и результативности занятий физическим тренингом актера.

1. Отыскивание актером и преодоление в себе всего того, что мешает выявлению жизни человеческого духа. Прежде всего это выявление чисто физических ограничений (например, подвижности в суставах); физических ограничений, часто связанных с психикой (например, всевозможных «зажимов», равно как и противоположности – мышечной несобранности); физических ограничений, полностью обусловленных психическими причинами (страх перед падением, перед возможной травмой, страх перед новизной; стыд за свое телосложение и т.д.).

2. Разрушение части накопившихся пластических стереотипов – приобретенных форм пластического поведения, привычек, манер, хорошо освоенных, обжитых, надежно закрепленных в мышечной памяти. Эта память блокирует живые реакции актера, затрудняя рождение уникальных форм сценического поведения. Наиболее существенными и типичными стереотипами, от которых стоит освободиться, являются:

- стереотипы, обусловленные той или иной ранее приобретенной специализацией;
- стереотипы, порожденные недостатками «сдерживающего» воспитания;
- стереотипы. Обусловленные своеобразной модой на определенные формы бытовой пластики современных молодых людей⁴
- стереотипы, выросшие из подражания манерам популярных личностей или иных кумиров;

- стереотипы, присущие специфическому актерскому мышлению, убежденность в ограниченности своих возможностей;

- стереотип, связанный с искаженным восприятием самого понятия «пластика», когда под ним понимают чрезмерную вычурность, манерность поведения.

3. Целенаправленное расширение диапазона динамических и экспрессивных возможностей актера; способствовать развитию творческого мышления и творческой инициативы в сфере пластики; разбудить пластическую фантазию актера и приучить телесный аппарат воплощения к мгновенной реализации ее поражений, к постоянному решению все новых пластических задач.

4. Выработать способность легко осваивать новые движения, приобретать любые новые умения и навыки, воспитывать внутреннюю готовность к такой работе, вкус к ней, азарт.

5. Выработка чувства партнера. Разбудить в актере чувственное восприятие партнера – то есть воспитать в нем способность видеть, слышать, осязать, мышечно ощущать, точно чувствовать и оценивать действия партнера, укрепить готовность к взаимодействию и взаимопомощи.

Поскольку конечной целью творчества актера в системе Станиславского является перевоплощение в образ, целью физического тренинга актера должна быть такая телесная подготовка, которая обеспечила бы ему возможность осуществлять процесс перевоплощения. Не зря сам создатель системы называл телесный аппарат актера «телесным аппаратом воплощения».

2. Основная часть

2.1. Принципы занятий

1. Принцип сознательности и активности.

Сознательное отношение к занятиям позволяет прочнее усваивать учебный материал. Обучающийся должен осознать главное: повышение пластической культуры не просто повышает его выразительные возможности и обогащает как художника, а является основой при формировании внешней актерской техники, неотъемлемой частью его профессиональной оснащенности. Опираясь на эти знания, актер может осознать собственные проблемы и ощутить настоятельную потребность их разрешения.

В прямой зависимости от сознательности обучающихся находится их активность, творческое отношение к каждому уроку. Повышению активности

способствует верно найденная атмосфера занятий. Педагогу следует культивировать атмосферу предельного доброжелательства, взаимного уважения, поощрять любую инициативу и пресекать все, что может ее затормозить. Радостная, раскованная атмосфера занятий – одно из существенных звеньев техники безопасности при выполнении сложных упражнений.

2. Принцип системности и последовательности

Любая система требует. Прежде всего, наличия исходной творческой идеи, установки, концепции, объединяющей элементы системы в единое органическое целое. В актерском тренинге такая творческая идея обуславливает значимость содержания разделов и отдельных упражнений, определяет критерии их отбора и пути развития.

Повторяемость – регулярность и частота занятий. Вопрос стоит так: или заниматься регулярно с определенной частотой или не заниматься вообще. Нерегулярные занятия бессмысленны, а для нетренированного человека даже опасны. Но даже регулярные занятия реже двух-трех раз в неделю не могут дать убедительных результатов, так как не позволяют использовать всех закономерностей восстановительных процессов, протекающих в организме после физических нагрузок и обуславливающих возможность наращивания интенсивности и объема нагрузок от занятия к занятию. Кроме того большие перерывы в занятиях не позволяют сформировать устойчивого навыка у обучающихся.

3. Принцип доступности и индивидуализации обучения

Принцип доступности требует такого обучения, при котором трудность и объем изучаемого материала соответствует физическому развитию и силам обучающихся. Предлагать им слишком легкое или слишком трудное одинаково недопустимо. Поэтому принцип доступности следует дополнить принципом соизмеримости тренинговых нагрузок с реальными возможностями и потребностями человека.

«Достаточность» нагрузок достигается выбором более трудоемких упражнений, требующих участия больших мышечных групп (или всего тела) и значительно нервно-мышечного напряжения; увеличения количества циклических упражнений; введение в занятия изометрических упражнений (с кратковременными статическими усилиями), близкими к предельным; увеличением и разнообразием упражнений и исходных положений; высоким процентом новизны и упражнений и задач на каждом занятии; большой амплитудой, темпом и ритмом движений; увеличение плотности занятий.

Принцип соизмеримости физических нагрузок с реальными возможностями и, что особенно важно, потребностями человека относится не только к количественной стороне нагрузок – их интенсивности, но, в еще большей степени, к качественной стороне – их разнообразию, сложности, богатству.

Индивидуализация обучения – сложный процесс, не исчерпывающийся решением проблемы доступности упражнений. Театральный педагог имеет дело с неоднородной, со всех точек зрения, группой людей: тут и возрастные различия, и разная степень физической подготовки, и разный уровень пластической культуры.

Прежде всего следует понять, что в актерском тренинге не следует пользоваться абсолютными оценками, сравнивать достижения учащихся и т.п. Самым педагогически эффективным является соблюдение принципа «человек – мера самого себя».

Очень важно чтобы педагог побуждал занимающихся к собственным поискам решения своих проблем, соблюдая при этом принцип «минимализации помощи», то есть постепенно уменьшая помощь и оказывая ее только тогда, когда она действительно необходима. Чем больше открытий актер совершит сам – тем лучше.

1. Созданию условий, позволяющих актерам искать собственные пути решения поставленных задач, служит и соблюдение принципов темпо-ритмической свободы.
2. Контрастность в схеме урока и подборе упражнений воспитывает в актерам способность к приятию и освоению предложенных из вне темпо-ритмов, в том числе и музыкальных, готовность к их резким изменениям.

4. Принцип прочности и повторности

Одной из основных задач является прочность приобретаемых движенческих знаний, умений и навыков. Эта прочность базируется на повторности.

Физический тренинг актера ориентирован не столько на овладение набором отдельных навыков. Сколько на высвобождение двигательного и экспрессивного потенциалов обучающегося. Поэтому наиболее важным является исследовательский, направленный на открытия по отношению к своему телу, аспект занятий. Наличие исходной мотивации и внутренней потребности в занятиях, сознательное в них участие, предельная концентрация внимания. Перевод задач из педагогических в собственные – способствует прочности приобретаемых о себе знаний.

Таким образом, принцип прочности и повторности в применении к актерскому тренингу должен быть дополнен принципом гибкости и вариативности приобретаемых навыков.

5. Принцип партнерства (специфический принцип актерского тренинга)

Партнерство в театральном деле – неотъемлемая часть профессии. Одна из стратегических задач тренинга – воспитание «чувства партнера». На занятиях по сценическому движению этой цели служит прием работы в парах.

Более результативными, с точки зрения выработки «чувства партнера», являются упражнения, в которых занимающиеся выступают в качестве взаимосвязанных партнеров, так как в них существует реальная зависимость партнеров друг от друга, осуществляется воспитание альтруизма через эгоизм. Они позволяют партнерам оставаться друг для друга личностями, а не функциями.

Нужно воспитывать не просто внимательность к партнеру, а отзывчивость по отношению к нему, его действиям, движениям, реакциям.

Необходимо вырабатывать умение быстро приспосабливаться к различным партнерам, осваивать саму идею партнерства, как единственно возможную форму взаимоотношений между партнерами-актерами.

2.2. Примерная программа занятий (Темы и краткое содержание)

Часть первая. Коррекция.

Лечебно-педагогический и воспитательный процесс направлен на решение двух задач:

- восстановление или компенсация физических возможностей и интеллектуальных способностей, повышение функционального состояния организма, улучшение физических качеств, психоэмоциональной устойчивости и адаптационных резервов организма

- использование индивидуальных физических и психофизических недостатков, врожденных и приобретенных, ухудшающие или отягощающие внешние данные обучающегося, мешающих ему выявлять себя в ярких выразительных сценических формах.

Осуществляется студентами самостоятельно, на протяжении всего периода занятия предметом «сценическое движение» по индивидуальным заданиям педагога и под его контролем.

«Знакомство».

Ознакомление студента с собственным телом, с его анатомией, с его физическими и психофизическими качествами, с его двигательными (биомеханическими и биодинамическими) возможностями, с его проблемами и ограничениями. Вычленение индивидуальных проблем данного студента. Разработка стратегии исправления устранимых недостатков и компенсации, смягчения и прикрытия тех из них, которые не могут быть устранены.

При необходимости – консультация врача-специалиста по ФРиР («физическая реабилитация и рекреация»).

Форма занятий – лекции, беседы, семинары, консультации; занятия в малых, специально подобранных группах; индивидуальные занятия.

Коррекция веса, пропорций тела.

Коррекция веса осуществляется с помощью рациональной диеты и с помощью физических нагрузок: бег, прыжки со скакалкой, динамические упражнения с отягощениями и без них.

Коррекция пропорций тела осуществляется за счет увеличения или уменьшения объема необходимых мышечных групп по методикам, разработанным наиболее результативными школами «атлетизма», «аэробики» и «шейпинга».

Возможные коррекции:

- увеличение ширины плеч;
- увеличение объема грудной клетки и изменение формы груди;
- уменьшение объема талии и бедер;
- повышение тонуса мышц живота;
- улучшение формы рук;
- исправление и улучшение формы ног.

Коррекция осанки.

Осуществляется по методикам, разработанным специалистами по спортивной медицине и «Физической реабилитации и рекреации», а так же с использованием Александер-метода.

Используемые средства:

- активные: разнообразные физические упражнения, элементы спорта и спортивной подготовки, ходьба, бег и другие циклические упражнения, работа на тренажерах и др.;
 - пассивные: массаж, мануальная терапия, физиотерапия и т.д.;
- Технические приспособления: пояса, воротники, жилеты.

Психорегулирующие приспособления: аутогенная тренировка, мышечная релаксация и др.

Возможные коррекции:

- восстановление натуральных физиологических изгибов позвоночника – исправление изгиба шеи, плоской, круглой, седлообразной спины, боковых искривлений позвоночника;
- устранение отклонений в положении плечевого пояса – крыловидных лопаток, разновысоких плеч;
- установление правильного баланса напряжений мышц, обуславливающих изгибы позвоночника и положение связанных с ним частей тела;
- исправление плоскостопия.

Коррекция походки.

Используются упражнения, служащие формированию правильной походки.

Возможные коррекции: устранение жесткого удара пяткой о землю, приземления ноги на всю стопу, приземление ноги с носка, шлепанья стопой, подпрыгивания, ходьбы на согнутых ногах, шаркающей походки, куцевого шага. «загребаящего» шага, вихляния бедрами, нарушения перекрестной организации движений, излишнего усиления перекрестной координации за счет движения плеч, косолапости, чрезмерной выворотности ног, излишнего напряжения мышц корпуса, вялости мышц корпуса, излишне активных движений рук. Вялости движений рук и т.д.

Выработка установки на поддержание правильной осанки и походки.

Воспитание потребности в правильной осанке и походке.

Освоение приемов и упражнений, необходимых для самостоятельной работы по совершенствованию осанки и походки.

Чувственное осознание правильной осанки и походки и закрепление его в мышечной памяти.

Выработка «мышечного контролера» для периодического контроля за своей осанкой и походкой.

Часть вторая. Повышение активности тела.

Повышение активности тела предполагает развитие целого ряда психофизических качеств, признаваемых наиболее важными для совершенствования выразительных возможностей актерского аппарата воплощения. В число этих качеств входят гибкость тела и его подвижность, сила, выносливость, скорость двигательных реакций, ловкость, высокий уровень координации движений, их ритмичность и музыкальность и т.д.

Известно, что человеческое тело имеет 105 степеней свободы, что обеспечивает ему огромное количество потенциально возможных поз и движений. Но поскольку они не реализуются в процессе воспитания и не востребованы в повседневной жизни, обиходный набор движений современного человека крайне скудный. К тому же, даже этот ограниченный набор бытовых движений человек выполняет с амплитудой, значительно меньшей, чем позволяют связки и суставы. В результате этого связки становятся менее эластичными, мышцы утрачивают способность к значительным растяжениям и сокращениям «Рабочий угол» суставов уменьшается. Привыкнув к движениям с малой амплитудой, человек утрачивает гибкость, выполнение широких размашистых движений начинает вызывать боль и излишнее напряжение. Мало того, с возрастом происходит необратимое снашивание тех частей аппарата движения, которые лишены притока крови – прежде всего, поверхности уставов. Все это значительно ограничивает и обедняет двигательные возможности актера, заставляет его избегать любых широких проявлений, бояться резких движений. Поэтому развитие или хотя бы поддержание достигнутой гибкости является программой-минимум в занятиях движением. Не пройдя ее, не возможно двигаться дальше хотя бы потому, что с гибкостью связан ряд важнейших двигательных качеств тела, развить которые призван актерский тренинг: скорость, координация движений, ловкость и т.д.

Но главной причиной, побуждающей считать упражнения на развитие гибкости опорными, является тот факт, что именно они сталкивают человека с реальными возможностями, ограничениями и пределами. Осознание этих ограничений – уже шаг на пути самосовершенствования. А их преодоление, преодоление сопротивления собственных мышц и связок (занятие зачастую болезненное) способствует концентрации внимания актера выполняемых движения, обостряет чувствительность рецепторов мышечно-двигательного анализатора, мобилизует и укрепляет волю, подчиняет ей тело.

Однако ни одно психофизическое качество нее может развиваться в отрыве от других качеств телесного аппарата.

Поэтому, приняв за основу тренинга упражнения, развивающие гибкость, их нужно дополнить упражнениями целенаправленно развивающие и другие качества нервно-мышечного аппарата. Прежде всего – упражнения на развитие силы, так как гибкость, увеличивая за счет растяжения связок и мышц подвижность суставов, уменьшает их прочность. По этой же причине часть силовых упражнений должна следовать непосредственно после упражнений на гибкость и включать в работу те группы мышц, которые окружают работающие суставы. Постепенно можно переходить к

упражнениям, постепенно вовлекающим в работу одновременно все большее количество мышц.

Особое внимание нужно обратить на мышцы поясницы и области таза, так называемые «центральные» мышцы, обеспечивающие движениям упругость, плавность и природную естественную грацию. Отдельной группой следует выделить упражнения, укрепляющие мышцы живота. Так как обусловленное прямо хождением вертикальное положение брюшного пресса значительно ослабило связь мышц живота с внутренними органами. А рабочая активность брюшной мышечной стенки имеет важное значение для нормальной жизнедеятельности внутренних органов. Кроме того, слабые, обвисшие мышцы живота, как и ослабленные мышцы спины, способствуют возможные деформации осанки и нарушениям походки.

Особых забот требуют и мышцы стопы. Они с утра до вечера несут на себе, в прямом смысле слова, всю тяжесть тела и чаще всего выполняют эту работу в затрудненных условиях. Это приводит к ослаблению мышц стопы, ее окостенению, зачастую плоскостопию, что, в свою очередь, ведет к быстрой утомляемости, лишает движения человека упругости, силы, энергии, динамики.

Подбирая упражнения для развития силы, необходимо помнить о существовании различных видов ее проявлений (качеств): взрывной, медленной динамической и статической силы.

Параллельно с упражнениями, развивающими силу мышц, следует вводить упражнения, регулирующие мышечной тонус, позволяющие снимать излишние мышечные напряжения, так называемые «зажимы» - то есть развивающие качество, которое в театральной практике называется мышечной свободой.

Постепенное наращивание нагрузок неизбежно поставит вопрос о повышении выносливости.

Несколько следующих разделов занятий связаны с совершенствованием скоростных качеств тела: расширение диапазона скоростей, повышение реактивных возможностей.

Ряд разделов тренинга следует посвятить активизации органов чувств или анализаторов: повышению чувства равновесия и устойчивости тела, обострению суставно-мышечного чувства, на котором базируется сама возможность осуществлять целенаправленные действия и движения.

К этой же группе примыкают упражнения, совершенствующие координацию движений.

И, наконец, отдельным традиционным разделом тренинга выносятся акробатические упражнения, при выполнении которых особый акцент

делается на интегрировании всех психофизических качеств и на моменте преодоления занимающимися всевозможных психофизических барьеров, а в упражнениях по парной акробатике – на повышении чувства партнера и способности к взаимодействию.

Тема 1. Гибкость

Повышение подвижности отдельных частей тела и общей гибкости.

Осуществляется при помощи всевозможных сгибаний и разгибаний, отведений и приведений, поворотов, круговых движений, «скручиваний» и «смещений» отдельных частей тела; чередования и сочетания этих движений в различных комбинациях.

В работу включаются:

- движения головы в сложном затылочном суставе;
- движения туловища (позвоночного столба) в шейном, грудном и поясничном отделах;
- движения верхних конечностей: между плечевым поясом и туловищем (движения лопаток), в плечевом суставе в локтевом суставе, движение кисти в лучезапястном суставе, движения пальцев в пястно-фаланговых суставах;
- движения нижних конечностей: в бедренном суставе, в коленном суставе, стопы в голеностопном суставе, пальцев в плюснефаланговых суставах.

Упражнения для развития пассивной гибкости

1. Упражнения с использованием собственной силы – например, притягивание туловища к ногам.
2. Упражнения с использованием собственного веса – например, вис с вывернутыми назад руками.
3. Упражнения, выполняемые с помощью различных отягощений.
4. Упражнения, при которых часть тела зафиксирована с помощью дополнительной внешней опоры.
5. Упражнения, при которых часть тела зафиксирована с помощью «изолирующей» позиции.
6. Статические упражнения, при которых производится удержание конечностей или корпуса в положении. Требуемом предельного проявления гибкости (фиксированные наклоны, шпагаты).
7. Упражнения, выполняемые с активной помощью партнера, в которых партнер может выступать в любой выше обозначенной функции.

Упражнения для развития активной гибкости

1. Различного рода маховые, маятниковые движения отдельными частями тела с постепенным увеличением амплитуды и скорости движения.
2. Пружинящие движения отдельными частями тела с постепенным увеличением амплитуды движений.
3. Рывковые движения.
4. Растяжение мышц за счет медленного натяжения мышц-антагонистов.
5. Упражнения с использованием реквизита (гимнастических палок, скакалок, жгутов и т.п.).
6. Локомоторные движения – например, ползание на спине за счет поочередных перемещений плеч и бедер.
7. Упражнения на изолирующую работу отдельных частей тела.

Тема 2. Сила

Укрепление мышц рук, плечевого пояса, шеи, спины, мышц пресса и ног.

Динамические упражнения

Упражнения, в которых силовые качества проявляются при уменьшении длины мышц (преодолевающий характер работы) или при увеличении (уступающий характер работы).

1. Различные виды отжиманий, подтягиваний, приседаний, отведений и приведений в стороны рук и ног, наклонов, прогибаний, поворотов и круговых движений корпусом:
 - без отягощений;
 - с отягощениями;
 - с использованием снарядов.
2. Парные упражнения со всевозможными видами сопротивления партнера движениям:
 - партнер в качестве отягощения;
 - партнер в качестве снаряда;
 - партнер в качестве уступающей силы
3. Локомоторные упражнения.

Упражнения для развития взрывной силы

Упражнения, повышающие способность сопротивление с высокой скоростью мышечного сокращения.

1. Упражнения для развития взрывной силы ног, прыгучести.
2. Упражнения для развития взрывной силы рук.
3. Упражнения для развития взрывной силы мышц живота.

Статические (изометрические) упражнения

Кратковременные напряжения ограниченных в движениях мышц и частей тела – например, уперевшись руками двигать стенку.

«Волевая гимнастика»

Произвольное напряжение и расслабление изолированных мышц и мышечных групп (упражнения без отягощений, имитирующие преодоление того или иного сопротивления).

1. Упражнения в динамическом режиме – например, медленное сгибание с напряжением мышц.
2. Упражнения в статическом режиме – например, напряжение мышц при неподвижном положении.

Сочетание силы и гибкости

1. Статические упражнения: стойки и равновесные позы.
2. Упражнения в статическом режиме: силовые подъемы и опускания корпуса.
3. Локомоторные упражнения, требующие сочетания гибкости и силы в сложных динамических условиях.
4. Упражнения, имитирующие (в биомеханическом и биодинамическом плане) движения животных.

Тема 3. Выносливость

Повышение выносливости и устойчивости по отношению к интенсивным или длительным нагрузкам.

Повышение выносливости с помощью упражнений анаэробного, аэробного или смешанного характера:

1. Бег без отягощений и с отягощениями.
2. Различные виды прыжков.
3. Циклически повторяющиеся силовые упражнения, втягивающие в работу большое количество мышц с постоянным наращиванием количества повторений и скорости выполнения.
4. Длительное сохранение статических или близких к статическим напряжений.

Подвижные игры с многократным повторением активных, энергично выполняемых действий, связанных с непрерывными, интенсивными движениями.

Повышение плотности и интенсивности уроков.

Выработка психической устойчивости по отношению к чувству усталости.

Простейшие способы восстановления сил после интенсивных физических нагрузок:

- релаксационно-концентрирующие и дыхательные упражнения;
- метод ускоренного восстановления сил с помощью статических поз (метод И.Е. Рейфа);
- использование релаксационных поз и упражнений на наклонной доске;
- психо-мышечная тренировка (по А.В. Алексееву).

Тема 4. Скоростная подготовка

Совершенствование скоростных возможностей тела, повышение чувства времени, освоение понятий «темп» и «ритм».

Повышение реактивных возможностей

1. Тренировка мобилизационной готовности к действию, выработка чувства «оперативного покоя» и alertности.
2. Упражнения на простую двигательную реакцию (реагирование на одиночный сигнал) – повышение скорости развития возбуждения в исполнительном органе (мышце) и преодоление инерции покоя соответствующего звена тела.
3. Упражнения на сложную двигательную реакцию (ориентировочную реакцию) – сокращение времени, уходящего на обработку сигнала, его распознавание и принятие решения о целесообразности той или иной ответной реакции:
 - дифференцированные реакции – на один сигнал следует реагировать, на другие нет,
 - реакция выбора – на каждый сигнал следует реагировать строго определенным образом.
4. упражнения для совершенствования реакции на движущийся объект (с экстраполированием его движения) – тренировка своевременности реагирования.
5. Имитационная реакция – реакция на вымышленный сигнал.

Расширение диапазона скоростей

1. Упражнения для развития быстроты движений:
 - выполнение упражнений в затрудненных условиях, стимулирующих мышечную деятельность, с последующим выполнением этих упражнений в облегченных условиях, но с повышенной скоростью;
 - многократное повторение заданного движения или комплекса движений, добиваясь максимальной скорости выполнения задания.

2. Упражнения для развития медлительности.
3. Упражнения на изменение скорости движения:
 - сохранение заданной скорости;
 - замедление и ускорение движений;
 - контрастная смена скоростей.
4. Подвижные игры соревновательного характера, требующие преодоления небольших расстояний в кратчайший срок.
5. Простейшие упражнения на развитие чувства времени и согласования пространственно-временных параметров движения.
6. Простейшие упражнения на темпо-ритмическую организацию движений.
7. Упражнения музыкально-ритмического актерского тренинга.

Часть третья. Осознание тела.

Тема 5. Координация движений

Повышение точности организации движений во времени и пространстве, совершенствование многоплоскостного внимания, повышение скорости освоения новых движений и навыков.

Подготовительные упражнения

1. Координационные упражнения для рук, выполняемые в одной, двух, трех плоскостях и со сменой плоскостей:
 - упражнения циклического характера с перекрестной координацией, то есть движения с одновременной работой мышечных антагонистов двух рук при циклическом повторении таких двигательных сочетаний;
 - упражнения поочередные, то есть выполняемые с поочередной работой одноименных мышц двух рук – движения с ассиметричной координацией из симметричных исходных положений.
2. Противовращения различных частей тела.

Основной курс (авторская методическая разработка А.Б. Дрознина)

1. *Базовые упражнения* – координационные упражнения для рук, выполняемые в одной, двух, трех плоскостях и со сменой плоскостей:
 - последовательные движения;
 - одновременно разнонаправленные, то есть выполняемые одновременно двумя руками в разных направлениях с одновременной работой не одноименных мышц – движения с ассиметричной координацией из ассиметричных исходных положений.
2. *Усложненные упражнения:*

- упражнения, при которых правая и левая рука одновременно выполняют разные базовые упражнения;
- разно ритмичные движения, во время которых одна рука прекращает движение, а потом включается в него снова – движения с нарушением ритма, как с симметричными, так и асимметричными движениями и исходными положениями.

3. Сочетание освоенных движений рук с движениями других частей тела:

- со сгибаниями и разгибаниями рук в локтевых суставах;
- с движением кистей рук.

4. Сочетание освоенных движений рук и других частей тела с движениями ног:

- шагами, бегом и прыжками на месте;
- шагами и бегом с перемещением в пространстве.

Движения ног и движения других частей тела, осуществляются:

- в одном ритмическом рисунке (ритмически синхронизованы);
- в разных ритмических рисунках (ритмически десинхронизованы).

Координационные упражнения-тесты

Используются в ходе занятий координацией движений в двух целях:

- перед началом занятий – для оценки уровня координационных возможностей занимающихся;
- после прохождения раздела «координация движений» - для оценки достигнутого уровня.

1. Одновременно выполняемые движения обеих рук, различные по характеру, направлению и ритму.
2. Одновременно выполняемые движения рук и ног, различные по характеру, направлению и ритму.

Рече-двигательная и вокально-двигательная координация (по методике И.Э. Коха)

Тренировка многоплоскостного внимания, двигательной памяти, совершенствования ритмичности, регулирование мышечных напряжений (преодоление «зажима») в упражнениях на развитие рече-двигательной координации:

1. Сочетание движения рук и ног в разных рисунках, направлениях и темпах с логическим текстом разной трудности.
2. Сочетание ритмизованной (стихотворной) речи с ритмичным движением. Со сменой скоростей и стояний.

3. Координация движений с пением. Сочетание разных ритмических рисунков и разных темпов в движении и пении. Сочетание пения с танцевальными движениями и аритмичным движением.
4. Упражнения, исполняемые по внезапному сигналу, - сочетание речи с движением, усложненные условием прекращать и возобновлять движение или речь по сигналу, подаваемому в любой момент.

Тема 6. Равновесие

Повышение чувствительности вестибулярного аппарата, обострение чувства равновесия и повышение устойчивости тела.

Совершенствование чувства равновесия

1. Тренировка подвесных (амортизирующих) систем мозга – всевозможные резкие движения головой (рывки, встряхивания, раскачивания) в различных плоскостях и направлениях.
2. Тренировка вестибулярного анализатора:
 - упражнения с преимущественным воздействием на полукружные каналы (с угловыми замедлениями и ускорениями): наклоны корпуса вперед и назад, повороты направо и налево, круговые и маятниковые движения; обороты тела вокруг вертикальной оси; прыжки с оборотами, перекаты (лежа на полу); кувырки.
 - упражнения с воздействием на отолитовый аппарат (с элементами прямолинейного движения, ускорениями и замедлениями): ходьба и бег с ускорениями и внезапными остановками; прыжки на месте и с продвижением в различных направлениях; быстрые приседания из основной стойки в упор присев; ходьба приставным шагом лицом и спиной вперед и в бок и т.д.

Повышение устойчивости тела (оперирование центром тяжести)

1. Статическое равновесие (с открытыми и закрытыми глазами).
Удержание равновесия:
 - на уменьшенной опоре (стоя на носках, стоя на одной ноге);
 - стоя на возвышении;
 - стоя на неустойчивой опоре;
 - при значительных смещениях частей тела относительно площади опоры;
 - упражнения с использованием «перевернутых» позиций (стойки на голове и на руках);
 - упражнения с использованием равновесных поз
2. Динамическое равновесие – произвольное управление инерциями тела и его частей:

- упражнения на сохранение равновесия при перемене позы или действия возмущающих сил за счет компенсаторных движений, нейтрализующих действие возмущающих сил на центр тяжести тела, - например, парные упражнения на сталкивание или перетягивание партнера с места;
 - упражнения на охранение устойчивости за счет амортизирующих движений тела по направлению к опорам, замедляющим начатое отклонение (прыжки в разных направлениях с остановкой в устойчивой позе);
 - упражнения на сохранение устойчивости за счет восстанавливающих движений, направленных на возвращение центра тяжести в зону сохранения устойчивости за счет перемены точки опоры, «подведения» ее под центр тяжести тела (опускание на пол и подъем без помощи рук).
3. Парные упражнения на равновесие, в которых партнер выступает в качестве возмущающей силы.
 4. Парные упражнения на равновесие системы тел, в котором партнеры выступают в качестве сообщников, помогающих друг-другу удерживать равновесие.
 5. Подвижные игры требующие сохранения равновесия.

Тема 7. Суставно-мышечное чувство

Суоставно-мышечная память

1. Идеомоторное продумывание разучиваемых движений с открытыми или закрытыми глазами.
2. Выполнение упражнений с закрытыми глазами в медленном темпе с концентрацией внимания на работающих мышцах:
 - выполнение локальных движений – изолированных движений отдельных частей тела;
 - выполнение более сложных, комплексных упражнений и действий.
3. Упражнения с закрытыми глазами на ощущение плоскостей движения (фронтальной, сигнальной, горизонтальной), на ощущение основных направлений – вертикали, диагонали, горизонтали – в положении рук, ног и их частей.
4. Упражнения на повышение различных способностей мышечно-двигательных анализаторов.
5. Фиксация одной из зон тела на воображаемом объекте и смещение остальных звеньев тела относительно этой точки.
6. Упражнения на выработку «активного осязания». Работа с предметами различной фактуры и конфигурации с закрытыми и открытыми глазами.

7. Повторение (через временной интервал) фиксированной позы по сигналу в ходе выполнения других упражнений.
8. Воспроизведение по памяти предложенной партнером позы.
9. Точное повторение за партнером его движений – «зеркало».
10. Групповые упражнения на синхронность движения.
11. Упражнения на запоминание двигательных композиций.
12. Простейшие упражнения на память физических действий.
13. Упражнения и этюды на чувство движения и чувство формы.

Тема 8. Ловкость

Приобретение опыта интегрирования различных физических и психофизических качеств при решении сложных двигательных и действенных задач.

Телесная ловкость

Интегральное проявление физических и психофизических качеств.

1. Сочетание высокого уровня гибкости, силовой подготовки и координации движений – например. Ходьба ногами по кругу, вокруг приклеенных к полу ладоней.
2. Четкая координация мышечных усилий различных частей тела в короткие промежутки времени:
 - упражнения, базирующиеся на взрывной силе и чувстве равновесия, - например, подъем разгибом из положения лежа на спине или опорные прыжки через препятствие с устойчивым приземлением;
 - упражнения, базирующиеся на чувстве равновесия и скорости ориентировочных реакций, - например, всевозможные виды баланса на неустойчивой опоре.
3. точность учета пространственных параметров движения:
 - упражнения. Базирующиеся на гибкости и координации движений, - например, всевозможные ползания, перелезания между и под предметами с максимальной скоростью;
 - упражнения, базирующиеся на чувстве динамического равновесия и координации движений, - например. Бег и прыжки по сложным пространственным конструкциям;
 - упражнения, базирующиеся на чувстве пространства и координации рук, - например, броски мячами в цель.
4. Точный учет пространственных и временных параметров движения:
 - упражнения, базирующиеся на сенсорно-мышечной координации, требующие согласования движений во времени и пространстве в

соответствии с движениями спортивного снаряда и партнера, – например, подвижные парные или групповые игры с мячами;

- акробатические упражнения с дополнительными заданиями – например, каскадный прыжок с захватом в момент приземления лежащей на полу палки.

5. Воспитание способности приспосабливаться к фактору новизны.

Выполнение ранее освоенных упражнений, усложненных с помощью следующих приемов:

- изменение пространственных границ;
- применение необычных исходных положений;
- изменение скорости движений;
- введение в упражнение дополнительных задач;
- выполнение упражнений в левой стойке, левой рукой;
- периодическая смена партнеров в парных упражнениях;
- работа с «неудобным» партнером (по весу, росту) и т.д.

6. Воспитание мобильности – легкости включения психофизического аппарата в действие и переключения на новые действия:

- упражнения, базирующиеся на способности быстро переходить от напряжения к расслаблению мышц и наоборот, - например. Падение за счет расслабления мышц и мгновенный резкий подъем на ноги;
- упражнения, базирующиеся на управлении инерциями тела при больших скоростях движения и частых сменах направления;
- упражнения, предполагающие изменение структуры – например, характера движений по внезапной команде;
- подвижные игры, с постоянным, в значительной мере случайным, изменением ситуации на игровой площадке.

Ручная ловкость

«Ручная (или предметная) ловкость» выделена в самостоятельный раздел, исходя из концепции ловкости, принадлежащей Н.А. Бернштейну.

1. Моторные упражнения для развития гибкости и подвижности рук, особенно кистей.
2. Координационные упражнения для развития автономности движений каждого пальца и взаимного согласования движений пальцев в различных сочетаниях.
3. Упражнения с мелкими предметами действенного типа, базирующиеся на высоком уровне координации рук, обостренном суставно-мышечном чувстве и гибкости суставов, - например, завязывание шнурков одной рукой.

4. Эксцентрически-концентрические упражнения для рук (по Дельсарту).
5. Упражнения для рук на развитие «внутренней ловкости» (по Михаилу Чехову).
6. Образные упражнения.
7. Этюды для рук, «театр рук».

Тема 9. Дыхание

Укрепление дыхательной мускулатуры. Восстановление естественной формы дыхания. Повышение устойчивости дыхания при физических нагрузках.

Подготовительные упражнения

1. Выработка навыков, необходимых для приведения организма в исходное положение; освобождение тела от излишних напряжений в мышечной системе, дающее дыхательному аппарату необходимую настройку.
2. Укрепление мускулатуры дыхательного аппарата, развитие подвижности, гибкости. Выносливости мышц, участвующих в дыхании.
3. Освоение трехфазного дыхания:
 - упругий выдох
 - пауза (ожидание)
 - естественных вдох
4. Координация дыхания с простейшими движениями.

Тренировочные упражнения

Дыхательные упражнения по принципу их выполнения разбиты на четыре группы:

1. Упражнения с повышенной интенсивностью вдоха (выдох толчком):
 - динамические упражнения, вовлекающие в дыхательный акт некоторые дополнительные группы мышц, - например, «рубка дров»;
 - упражнения по системе йоги, интенсифицирующие выдох.
2. Упражнения, характеризующееся углубленным вдохом и выдохом:
 - сочетания грудного и брюшного дыхания;
 - освоение «полного дыхания» йогов.
3. Упражнения, характеризующиеся определенным ритмом: стабильным, замедленным или ускоренным:
 - ознакомление с «ритмическим дыханием» йогов;
 - ознакомление с системой дыхательных упражнений Бутейко.

4. Упражнения, основанные на изменении просвета воздухоносных путей – например, «дыхание через одну ноздрю».

- ознакомление с «парадоксальной дыхательной гимнастикой» А.Н. Стрельниковой.

Образные дыхательные упражнения и этюды

Двигательные упражнения и этюды образного характера с акцентированным дыханием, иногда озвученным – «буран», «море», «парящая птица» и т.д.

Часть четвертая. Элементы акробатики.

Стратегические задачи:

1. Развить «волю в области телесных движений и действий». Чтобы «перенести ее на сильные моменты во внутренней области».
2. Способствовать воспитанию решимости, необходимой для того, чтобы в сильных, кульминационных местах роли «не задумываясь, действовать, решаться и отдаваться в руки случая, бросаться как в ледяную воду!» (К.С. Станиславский)
3. Дать опыт партнерства в экстремальных ситуациях. Способствовать развитию доверия к партнеру и ответственности перед партнером.

Прикладные задачи:

1. Способствовать скорейшему наращиванию базовых психофизических качеств.
2. Изучить на практике биомеханику человеческого тела.
3. Расширить динамический диапазон движений студента.
4. Дать обучающимся контролируемый опыт компенсаторного использования всех психофизических качеств, набранных в ходе физического тренинга.
5. Приобрести ряд прикладных умений и навыков.
6. Создать базу для ряда других разделов учебной программы.

Тема 10. Индивидуальные упражнения

Освоение основных элементов индивидуальной акробатики.

Статические положения

Подготовительные упражнения. Специальные упражнения, которые служат дополнением к общему физическому развитию, подготавливая к акробатическому движению.

Элементарные акробатические упражнения в группировке, балансе и темповых поскоках.

Шпагаты – седы с предельно разведенными ногами:

- шпагат левой (правой);
- шпагат прямой;
- полушпагат;
- шпагат кольцом;
- шпагат с захватом.

Мосты – дугообразные. Максимально прогнутые положения с опорой на ноги и руки спиной вниз:

- мост с согнутыми коленями;
- мост с выпрямленными коленями;
- мост на предплечьях;
- мост на коленях;
- мост на одну ногу или руку;
- мост с захватом («мост-складка»).

Упражнения в балансировании

Равновесие тел в различных положениях и на различных точках опоры.

Упоры – вертикальные или горизонтальные статические положения с опорой на руки и расположением плеч выше точек опоры:

- упор в локтях коленями согнутых ног («птица», «лягушка»);
- горизонтальный упор на одном локте («павлин»).

Стойки – статические вертикальные положения, при которых исполнитель ходит вверх ногами:

- стойка на лопатках
- стойка на груди (вариант – «саранча»)
- стойка на голове
- стойка на предплечьях
- стойка на руках.

Вращательные движения

Перекаты – вращательные движения тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову.

Перекаты вперед:

- из стойки на руках
- прогнувшись из упора лежа
- прогнувшись с коленей
- прогнувшись с коленей без опоры.

Перекаты назад:

- из упора присев с группировкой
- с опорой, упираясь ладонями у плеч

- прогнувшись из стойки на голове
- прогнувшись из стойки на руках.

Перекаты в сторону:

- в группировке
- выпрямившись.

Кувырки – вращательные движения тела через голову вперед или назад последовательным касанием опоры.

Кувырки вперед:

- из упора присев толчком ног
- длинный кувырок – с более далекой постановкой рук (без прыжка)
- из стойки на голове
- из стойки на руках
- кувырок прыжком (каскад-кувырок) – толчком ног, с разбега

Кувырки назад:

- из упора присев
- согнувшись из седа с выпрямленными ногами
- согнувшись – из основной стойки наклоном вперед
- через плечо с перекатом назад прогнувшись
- через голову прогнувшись
- через стойку (с фиксацией стойки или в упор лежа).

«Сценические» кувырки:

- с опорой на одну руку
- проходной с опорой на обе руки
- проходной с опорой на одну руку
- с опорой на локоть
- без опоры рук
- проходной без опоры рук.

«Восточные» кувырки:

- через одно плечо
- прыжком – толчком ног, с разбега.

Перекидки – вращательные движения тела вперед или назад прогнувшись через стойку на руках без фазы полета.

Перекидки вперед:

- махом одной и толчком другой ноги, с приходом на обе ноги
- с приходом на одну ногу - через стойку шпагатом

Перекидки назад:

- махом одной и толчком другой ноги, с приходом на обе ноги
- с приходом на одну ногу - через стойку шпагатом
- из моста – махом или толчком ног

- назад в шпагат
- с опорой на одну руку.

Перевороты колесом – вращение тела вперед, назад или в сторону через стойку на руках с последовательной и равномерной опорой каждой рукой и ногой:

- колесо
- колесо через одну руку – разноименную или одноименную с толчком ногой
- колесо вперед прыжком, с фазой полета до постановки рук.

Элементы акробатики с использованием гимнастических снарядов, мебели и реквизита

Кувырки и кувырки-каскады:

- вперед и назад на столе, скамье
- через кубы, стулья, столы
- со стула – вперед, назад, в сторону
- с опрокидыванием стула
- со стола – с опорой на одну или на две руки
- с использованием палок. Обручей, мячей
- с предметами в руках

Перевороты колесом по стульям, кубам, столам.

Тема 11. Парные упражнения

Освоение основных элементов парной акробатики

Поддержки

Поддержка на бедрах лицевая:

- выход шагом
- выход прыжком.

2. «Полуколонна» - поддержка на бедрах спиной к нижнему:

- выход шагом
- выход прыжком.

3. Поддержка под живот на ступнях нижнего.

4. Поддержка под спину на ступнях нижнего.

Седы

1. Сед верхом на плечах нижнего, стоящего на коленях:

- из стойки за нижним
- из полуколонны на бедрах нижнего.

2. Сед верхом на плечах нижнего:

- из полуколонны

- прыжком с пола.

3. Сед верхом на ступнях лежащего на спине нижнего.

Стойки

1. Стойка плечами на руках нижнего с поддержкой за его колени.

2. Стойка на плечах сидящего нижнего, с дополнительной опорой на его руки.

3. Стойка плечами на ступнях лежащего на спине нижнего и с дополнительной опорой на его руки

Входы на плечи

1. Входы на плечи нижнего, стоящего на коленях:

- сбоку

- сзади

- толчком.

2. Вход на плечи стоящего нижнего:

- сбоку

- сзади – спереди прыжком.

Перевороты

1. Перевороты назад по спине партнера:

- без разрыва хвата за руки

- с разрывом хвата (с фазой полета).

2. Сальто назад по спине партнера (заднее сальто с шеи партнера):

- с опорой плечами на ладони нижнего

- без опоры (с фазой полета)

3. Боковое колесо вдвоем.

Элементы эксцентрической акробатики

1. Парные и групповые кувырки вперед и назад: «трактор», «транспортёр», «колобок», «тяни-толкай» и т.д.

2. Парные игровые упражнения: «барашки», «двуликий Янус», «самолетики», «карусель», «центрифуга» и т.д.

Элементы акробатического рок-н-рола

Обмотки, перевороты, броски.

Акробатические комбинации и фразы.

Этюды с использованием элементов акробатики.

Часть пятая. Рождение пластического образа.

Тема 12. Музыкально-ритмический тренинг

1. Индивидуальная работа с ритмом:

- отработка заданного ритмического рисунка хлопками

- отработка заданного ритмического рисунка ногами
- отработка заданного ритмического рисунка поочередно руками и ногами
- отработка разноритмичных заданных рисунков одновременно в руках и ногах

2. Групповая работа с ритмом:

- повтор всей группой заданного ритмического рисунка руками или ногами
- удержание заданного ритма группой
- передача ритмического рисунка в паре или группе
- подвижные игры на основе разных ритмов, их сочетания и чередования
- ритмическая ассоциация на заданную тему, по типу упражнения «снежный ком»

3. Ритмическая работа с музыкой:

- акцентировка сильных и слабых долей (хлопками, топанием, шагами, сменой положений среднего тела, спонтанными взрывами тела и т.д.)
- хаотическое движение в пространстве с удержанием музыкального размера,
- хаотичное движение в пространстве с удержанием, спонтанным и заданным чередованием разных длительностей
- движение в пространстве в контрапункт к заданной музыкальной теме

3. Заключение

Воспитание навыков сценического движения у студентов-вокалистов среднего звена – процесс, требующий большого усердия и грамотности как со стороны педагога, так и со стороны обучающегося. Педагогу необходимо четко определить цели и задачи курса, распределить физическую и психоэмоциональную нагрузку в оптимальном временном режиме с учетом индивидуальных особенностей студента. Раскрепощение, оптимизация пластики движения и мышления, выработка и закрепление профессиональных сценических навыков – длительный путь, включающий множество этапов, каждый из которых надежно формирует фундамент сценической свободы.

Как можно заметить из сказанного выше, подготовка студента-вокалиста к сценической деятельности происходит в контексте осознания себя как гармоничной личности, управляющей своим телом и эмоциональным состоянием.

4. Список литературы

1. Карпов Н.В. Уроки сценического движения. М., 1999
2. Кох И.Э. Основы сценического движения. М., 1970
3. Закиров А.З. Семь уроков сценического движения для самостоятельной работы. М., ВГИК., 2009

4. Збруева Н. Ритмическое воспитание актера. М., 2003