

Государственное бюджетное образовательное
учреждение дополнительного образования детей
города Москвы

«Детская школа искусств “Надежда”»

Принята на заседании
педагогического совета
31.08.2009

Утверждаю
директор Кислухина Т. В.
01.09.2009

**Образовательная программа
по предмету
«Сценическое движение»**

на отделении музыкального театра

Авторы программы: профессор А. Б. Немеровский.
Рассчитана на детей с 11 лет.
Срок обучения 3 года.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

"Сценическое движение" относится к числу вспомогательных дисциплин, преподаваемых в школе искусств. Цель предмета - воспитание пластической культуры учащегося. В ходе изучения предмета учащиеся детской школы искусств развивают и тренируют психофизический аппарат с помощью обширного комплекса упражнений.

Одну из основных задач предмета составляет выработка общих двигательных навыков: конкретности и точности движения, правильности распределения мышечных усилий, ритмичности, музыкальности.

Одновременно с воспитанием пластической культуры у учащихся необходимо развивать эстетический вкус, умение логически мыслить. Поэтому важное место в преподавании предмета занимают теоретические беседы, проводимые педагогом на протяжении всего курса обучения.

Одной из важных задач является изучение частных двигательных навыков - технических приемов выполнения заданий повышенной трудности, а также ознакомление с исторической стилистикой движения.

И еще одной существенной задачей курса является развитие пластического воображения, что достигается систематической и целенаправленной тренировкой. Программа также дает учащимся необходимые знания в области объективных законов сценического творчества и умение их использовать.

На изучение предмета "Сценическое движение" отводится 108 часов (на три года обучения). В конце каждого учебного года проводится итоговый контрольный урок с дифференцированной оценкой (за счет времени, отведенного на учебный процесс).

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Номер р темы	Название темы*	Кол- во часов
V КЛАСС		
1.	Введение	2
2.	Тренаж физического аппарата	6
3.	Тренировка скорости, темпа и контрастности в движении	4
4.	Тренировка наблюдательности	4
5.	Простые упражнения на развитие координации движений	4
6.	Различные виды падений	2
7.	Тренировка музыкальности и ритмичности	4
8.	Жонглирование	2
9.	Исправление дефектов осанки, походки	7
10.	Контрольный урок	1
	Всего	36
VI КЛАСС		
1.	Введение	2
2.	Повторение пройденного материала	2
3.	Тренаж физического аппарата	4
4.	Жонглирование	2
5.	Сложные упражнения на развитие координации движений	6
6.	Точная и последовательная организация речи и движения	2
7.	Обучение равномерному непрерывному движению, воспитание пластичности и музыкальности	2 3
8.	Воспитание "взрывности", быстроты, чувства пластической формы	6
9.	Различные виды падений, сочиненные самими учащимися	6
10.	Стилевые навыки	1
11.	Контрольный урок	1
12.	Самостоятельные задания __	
	Всего	36
VII КЛАСС		
1.	Введение	1
2.	Повторение пройденного материала	1
3.	Тренаж физического аппарата	2
4.	Организация движения во времени и пространстве	8
5.	Развитие фантазии, чувства композиции и пластической формы	6
6.	Работа над этюдами по жонглированию	4
7.	Воспитание способности двигаться в музыке и с музыкой	8
8.	Сочинение учащимися этюдов по разделам курса	5
9.	Зачет	1
	Всего	36
	Итого	108

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА V КЛАСС

1. ВВЕДЕНИЕ

Цели и задачи предмета. Взаимосвязь курса "Сценическое движение" с курсом "Мастерство актера и режиссера".

Физическая культура и спорт - одна из основ пластического воспитания.

2. ТРЕНАЖ ФИЗИЧЕСКОГО АППАРАТА (укрепление и развитие мышц и суставов; корригирующие упражнения, тренировка дыхания, развитие гибкости, ловкости, подвижности и т.д.).

Перед началом каждого урока учащиеся делятся на две группы и располагаются на стульях, поставленных вдоль стен аудитории друг против друга. Это положение удобно для ведения уроков и для упражнений.

После первых занятий, на которых происходит знакомство с учащимися, подбираются комплексы тренировочного материала, распределяемого в дальнейшем по всем учебным семестрам.

Так как большинство упражнений курса требует музыкального сопровождения, для занятий необходим концертмейстер.

Примечание: тренаж физического аппарата базируется, в основном, на курсе "Физическая подготовка", поэтому подбор тренировочного материала не представляет особой сложности. В зависимости от подготовки учащихся и возможностей педагога упражнения должны постоянно варьироваться и усложняться.

3. ТРЕНИРОВКА СКОРОСТИ, ТЕМПА И КОНТРАСТНОСТИ В ДВИЖЕНИИ (разогревание мышц, активизация их восприимчивости, овладение разными темпо-скоростями, изучение влияния физического поведения на внутреннее состояние человека, умение контролировать "чувство времени").

1) В упражнениях "двигаться в разных скоростях" педагог предлагает учащимся равномерно распределиться по залу. Затем по команде "1-я скорость" все двигаются в разных направлениях предельно медленно, плавно и непрерывно в едином темпе. По команде "2-я скорость" (а затем 3-я, 4-я, 5-я и т.д.) учащиеся равномерно, ускоряя темп движения, двигаются в соответствии с командой.

В дальнейшем педагог варьирует команды. Например, 1-я, 5-я, 1-я, 4-я, 1-я, 3-я и другие варианты.

Таким образом, наряду с плавным переходом от медленного движения к быстрому тренируется контрастность в овладении темпом.

Примечание: темп определяется количеством шагов, выполняемых за 5 секунд (1-я скорость - 2 шага, 2-я - 3-4 шага, 3-я - 6-7 шагов, 4-я - 10-11 шагов, 5-я - 15-16 шагов). Учащиеся могут двигаться в разных темпах-скоростях - от 1-й ("предельно медленно") до 5-й ("предельно быстро"), подниматься и садиться, ложиться и подниматься в определенный отрезок времени (мгновенно, за 3, 5, 10 секунд).

2) В упражнениях "садиться и вставать в разных скоростях" педагог предлагает встать со стула за 10 секунд, сесть за 5 секунд, встать за 3 секунды, сесть по хлопку, встать за 10 секунд и другие варианты.

Во всех этих упражнениях за единицу времени берется секунда. Сначала время отсчитывается каждым учеником в отдельности по секундомеру вслух. Во время исполнения упражнений учащиеся контролируют время про себя, а педагог проверяет их по секундомеру.

3) В упражнениях "ложиться и подниматься в заданной скорости" учащиеся предварительно равномерно распределяются по залу.

Преподаватель дает команду "лечь за 3 секунды", и по его сигналу-хлопку учащиеся выполняют задание. В паузе, в течение которой учащиеся лежат на полу, педагог, если это нужно, делает замечания. Затем подается команда "встать" (например, за 10 секунд), и по хлопку-сигналу учащиеся начинают подниматься.

По мере овладения материалом учащимся предлагается сочинить этюды, исполняемые ими в трех скоростях (медленно, в среднем темпе и быстро) при неизменном

пластическом рисунке.

Пример этюда

"На охоте". Входит юноша с ружьем. Следит за полетом птицы. Она села на дерево. Охотник взводит курок, прицеливается, птица вспорхнула. Он провожает взглядом полет птицы и уходит.

Работа над подобными этюдами позволяет учащимся почувствовать влияние физического поведения на внутреннее состояние человека (действие, выполняемое в разных скоростях, вызывает разное самочувствие и отношение к происходящему). Эта работа дает возможность проявить самостоятельность в выборе темы, наблюдательность. Этюды могут быть сольными, парными и групповыми.

Педагогическая практика показала, что, выполняя тот или иной этюд или упражнение, можно научиться контролировать время, не отвлекаться от действия. В дальнейшем "чувство времени" становится привычным для учащихся.

4. ТРЕНИРОВКА НАБЛЮДАТЕЛЬНОСТИ (умение увидеть, запомнить и воспроизвести в определенный отрезок времени то или иное движение, ракурс, мизансцену).

Учащиеся делятся на две равные группы. Одна из них равномерно распределяется по залу, а вторая, оставаясь на своих местах, наблюдает.

У каждого ученика свой партнер. Подается команда "двигаться в 4-й скорости", спустя некоторое время подается команда "стоп" - учащиеся должны "замереть". Образуется групповая мизансцена с множеством разнообразных ракурсов. Учащимся предлагается запомнить ракурс, позу, в которой каждый оказался в момент команды "стоп". Затем каждый садится на свое место. Спустя 5-10 секунд подается команда "воспроизвести мизансцену". Учащиеся выполняют ее.

Второй вариант этого упражнения заключается в следующем: мизансцену, которая возникла в момент команды "стоп", восстанавливают не исполнители, а их партнеры. Затем они меняются ролями, и упражнение продолжается.

Подобные упражнения могут повторяться многократно. Учащиеся каждый раз после команды "стоп" оказываются, в зависимости от заданной скорости движения, в самых разнообразных ракурсах и положениях, не похожих одно на другое. Как в калейдоскопе меняются мизансцены, и в каждом конкретном случае надо воспроизвести не только позу, но и внутреннее ощущение движения.

5. ПРОСТЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ (точная организация движения во времени и пространстве).

Упражнения должны быть внутренне оправданы и конкретны. При исполнении их необходимо менять ритм, скорость, рисунок движения. Упражнения выполняются по заданию педагога, а также сочиняются самими учащимися.

Тренировка начинается с простых упражнений.

Учащиеся распределяются попарно. Партнеры (назовем их А и Б) находятся друг против друга на большом расстоянии. Преподаватель объясняет по пунктам весь пластический и ритмический рисунок движения, который должен быть осмыслен и оправдан учащимися.

Упражнение I

№№	А	Б
1.	2 шага вперед медленно;	2 шага назад медленно.
2.	2 секунды пауза.	
3.	3 шага вперед быстро;	3 шага вперед быстро.
4.	4 секунды пауза.	
5.	4 шага назад медленно;	4 шага вперед медленно.
6.	3 секунды пауза.	
7.	5 шагов вперед, постепенно наращивая скорость;	5 шагов назад, постепенно наращивая скорость.
8.	4 секунды пауза.	
Упражнение II		
	А	Б
1.	2 шага вперед;	4 шага назад синхронно (те же движения вдвое быстрее).
2.	2 секунды пауза.	
3.	Весь рисунок выполняется в обратном порядке: А отступает, Б наступает.	
4.	2 секунды пауза.	
5.	4 шага вперед;	8 шагов назад, синхронно, но темп вдвое быстрее, а амплитуда движения вдвое меньше;
6.	2 секунды пауза.	
7.	Весь рисунок выполняется в обратном порядке: А наступает, Б отступает.	
8.	4 секунды пауза.	
Упражнение III		
	А	Б
1.	Быстро встает;	сидит.
2.	4 секунды пауза.	
3.	Подходит к партнеру в 4-й скорости (останавливается);	быстро встает,
4.	4 секунды пауза.	
5.	Синхронно отступает;	4 шага вперед во 2-й скорости.
Упражнение IV		
	А	Б
1.	Встает во 2-й скорости;	партнер выполняет то же самое (синхронно).
2.	4 секунды пауза.	
3.	Двигаться вперед во 2-й скорости;	партнер выполняет то же самое (синхронно).
4.	2 секунды пауза.	

5.	Поворачивается и уходит на свое место во 2-й скорости.	партнер выполняет то же самое (синхронно).
	Эти упражнения (I-IV) могут быть парными и групповыми.	
	Упражнение V <i>В нем участвуют 4 человека: А, Б, В, Г.</i>	
	А	БВГ
	Сидит;	быстро встают.
	3 секунды пауза.	
	Быстро встает;	быстро подбегают к партнеру.
	3 шага вперед медленно;	синхронно отступают 3 шага.
	4 секунды пауза.	
	Стоит на месте;	быстро убегают из аудитории.

Эти упражнения, как и другие подобные, сочиненные преподавателем, развивают воображение, побуждают к действию и обязательно должны быть внутренне оправданными.

6. РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПАДЕНИЙ (из положения стоя, во время движения, со стула).

Упражнения на тренировку ловкости, гибкости, смелости.

Предварительно разъясняется элементарная техника падений из положения стоя.

1) Всем учащимся предлагается двигаться в разных скоростях от 1-й до 5-й и по сигналу преподавателя "удар!" (камень в спину, выстрел в живот, удар в лицо и т.д.) они должны зафиксировать удар, "потерять сознание" и упасть. Эти три момента должны быть отчетливо выражены. Падение должно быть логичным, естественным и безопасным. Затем это упражнение каждый выполняет в отдельности, двигаясь по диагонали. В дальнейшем ученики могут сами сочинить рисунок падения и выполнить его.

Примеры упражнений:

а) двигаться в 4-й скорости, "удар" в спину, фиксация, 2 сек. пауза, медленное падение;

б) двигаться во 2-й скорости, "удар" в живот, фиксация, 4 сек. пауза, медленно опуститься на колени, упасть навзничь;

в) двигаться в 3-й скорости, "удар" в лицо, фиксация, быстрое падение;

г) двигаться в 3-й скорости, "удар" в спину, фиксация, 2 сек. пауза, "удар" в живот, фиксация, 3-4 шага вперед на "ослабевающих" ногах, произвольное падение.

2) учащиеся сидят на стульях в самых разнообразных позах.

Примеры упражнений:

а) "удар" в спину, фиксация, 4 сек. пауза, "удар" в живот, фиксация, медленное падение на пол, на спину;

б) "удар" в живот, фиксация, 2 сек. пауза, быстрое произвольное падение на пол.

Предлагаемые варианты падений должны быть внутренне оправданны.

3) Переноски. Практика показала, что приобретение навыков сценических переносок не представляет собой сложности и не требует специальных тренировок. Сами учащиеся выбирают рациональные движения и способы переноски. В дальнейшем переноски выполняются на заданную музыкальную тему или за определенный отрезок времени.

7. ТРЕНИРОВКА МУЗЫКАЛЬНОСТИ И РИТМИЧНОСТИ.

Одним из важных качеств исполнителя является умение быстро воспринимать предлагаемую мелодию, ее темп и ритм и передавать все это в движениях. Для развития этой способности предлагаются следующие упражнения.

1) Учащиеся равномерно распределяются по залу (у каждого из них в руках маленький мяч типа теннисного).

Концертмейстер играет различные мелодии, каждая из которых длится не более 12-

16 тактов. Вначале учащийся прослушивает эти мелодии, а при повторном исполнении "отстукивает" их ритмический рисунок мячом об пол или перебрасывает мяч и ловит его. Далее звучат новые мелодии, и учащимся предлагается, уже без предварительного прослушивания этих мелодий, выполнять то же упражнение с мячом. Подобная тренировка приучает их к быстрому восприятию мелодий и ритмов и воспроизведению их в импровизационном движении.

2) Задание усложняется: ученик выполняет основное упражнение и при этом ритмично двигается и напевает мелодию.

3) В упражнении участвуют два человека. Один из них, в такт предложенной концертмейстером мелодии и напевая ее, постукивает мячом об пол и при этом ритмично движется. Его партнер, также напевая мелодию, движется в ритме музыки и ждет, когда партнер бросит ему мяч (каждый из партнеров может постукивать мячом не более 8-10 раз). После передачи мяча партнеры меняются ролями. Далее концертмейстер меняет мелодию, ритм и темп исполнения, а учащиеся подхватывают новую музыку движением, если могут - пением и "игрой в мяч". Такая импровизация очень полезна для учащихся.

8. ЖОНГЛИРОВАНИЕ.

Техника жонглирования (двумя, а затем тремя мячами).

Упражнения по жонглированию проводятся под музыку. Жонглируя, учащиеся напевают и движутся в ритме музыки. (Этот навык может пригодиться в различных пьесах и интермедиях, решенных в комедийной и эксцентричной манере.)

Предметом для жонглирования может служить любая небольшая вещь, которую удобно бросать и ловить.

Для тренировочных занятий используются мячи или шары размером с теннисный мяч.

Самым существенным моментом в жонглировании является постановка рук. Руки должны быть свободно согнуты в локтях почти под прямым углом, слегка разведены в стороны, ладони повернуты вверх. Такое положение рук необходимо для всех упражнений, связанных с перебрасыванием мяча из одной руки в другую. Кривая полета должна находиться в плоскости, параллельной корпусу, верхняя точка кривой должна быть на уровне глаз или выше. Взгляд устремлен в центр полета мяча, а не следует за ним.

1) Упражнение с одним мячом. Положить мяч на ладонь правой или левой руки. Слегка опустить руку вниз, подбросить мяч вверх. В момент падения мяча на ладонь руку опустить вниз одновременно с мячом, как бы продолжая его движение (так, чтобы не ощущалось удара мяча о ладонь).

Поменять руки. Подбросить мяч правой рукой, а поймать левой, и наоборот.

2) Упражнение с двумя мячами. Взять в каждую руку по мячу. Подбросить правой рукой мяч и поймать, как указано в упражнении 1.

Как только мяч коснется правой руки, сейчас же подбросить его и поймать левой рукой. Повторить упражнение несколько раз, меняя руки, постепенно ускоряя движения и не задерживая мяч в руке.

3) Перебрасывание двух мячей из руки в руку. Взять в каждую руку по мячу. Подбросить мяч правой рукой вверх в сторону левой руки. Вслед за ним подбросить второй мяч левой рукой вверх в сторону правой руки. Поймать левой рукой мяч, брошенный правой, а затем правой рукой мяч, брошенный левой.

То же упражнение, но начинать бросок левой рукой. Это движение является подготовительным к перебрасыванию трех мячей.

4) Бросание двух мячей каскадом. Каскад двумя мячами делается так же, как одним. В каждую руку берется по мячу, и в момент броска одного мяча вверх другой перекаладывается вниз в руку, которая только что бросила мяч вверх, и т.д. Руки и направление бросания мячей следует менять.

5) Бросание двух мячей одной рукой. Взять в одну руку два мяча, расположив их следующим образом: один мяч помещается в центре ладони и придерживается основаниями (мякотью) большого пальца, согнутым мизинцем и безымянным пальцем. Другой мяч помещается рядом с первым и держится большим, указательным и средним

пальцами. По отношению к ладони мячи располагаются по диагонали от указательного пальца к запястью.

Мячи перебрасываются (и ловятся) поочередно по двум параллельным вертикальным линиям. Поймав один мяч, нужно быстро поставить его в центр ладони и, освободив большой, указательный и средний пальцы, поймать второй мяч, не давая ему удариться о мяч, лежащий в руке.

б) Перебрасывание трех мячей из руки в руку. Производится так же, как переброска двух мячей, но один из трех постоянно находится в воздухе. Движение всегда начинается рукой, в которой находятся два мяча. Бросать мячи надо подсекающим движением, то есть мяч под мяч.

9. ИСПРАВЛЕНИЕ ДЕФЕКТОВ ОСАНКИ, ПОХОДКИ.

После освоения учебного материала учащимся предлагается выполнить самостоятельные задания по пройденному курсу (включая этюды).

10. КОНТРОЛЬНЫЙ УРОК.

На контрольный урок выносятся все упражнения, пройденные за год, однако структура их может быть самой разнообразной.

VI КЛАСС

1. ВВЕДЕНИЕ

Пластическое воспитание и пластическая выразительность исполнителя.

Мысль, действие, движение и ритм - основа пластической выразительности спектакля.

2. ПОВТОРЕНИЕ ПРОЙДЕННОГО МАТЕРИАЛА (2-3 занятия).

3. ТРЕНАЖ ФИЗИЧЕСКОГО АППАРАТА (укрепление и развитие мышц).

Во II классе тренировочные комплексы включают в себя развивающие и укрепляющие упражнения, причем доминируют вторые, потому что чем подвижнее сустав, тем больше он нуждается в укреплении мышц.

Акробатические упражнения во II классе представляют собой подготовительные и начальные упражнения к более сложным группировкам, кульбитам, стойкам, каскаду, колесу, парным акробатическим упражнениям.

4. ЖОНГЛИРОВАНИЕ.

Предполагается, что учащиеся уже овладели жонглированием тремя мячами. Дальнейшие занятия по жонглированию проводятся в течение всего семестра. Они направлены на совершенствование техники жонглирования и составление разнообразных музыкальных этюдов и упражнений. Параллельно с работой по совершенствованию жонглирования предлагается выполнение "массовой композиции", заданной преподавателем, в которой участвует вся группа. Композиция может строиться из самых различных движений и заканчивается жонглированием тремя мячами.

Пример композиции

Группа построена вдоль стен аудитории в две шеренги лицом друг к другу. В течение всего упражнения студенты напевают и подтанцовывают в такт мелодии.

Упражнение состоит из четырех групп движений, а аккомпанемент должен состоять из 8 музыкальных фраз (64 тактов).

В руках каждого учащегося - мяч.

1. Первый ударный такт отмечается ударом мяча об пол. На второй такт может быть исполнено балансе, на третий такт партнеры перебрасывают мячи друг другу, на четвертый - ловят их. Эти движения повторяются в течение 24 тактов.

2. В течение следующих 8 тактов партнеры перебрасывают мячи друг другу уже на 1-й и 3-й такты, а на 2-й и 4-й такты ловят их.

3. Далее в течение 16 тактов партнеры двигаются по направлению друг к другу, перебрасывая мяч из руки в руку, и меняются местами.

4. В течение оставшихся 16 тактов все жонглируют тремя мячами (заранее

приготовив их), причем жонглирование начинается на третий такт. На последнем такте все останавливаются.

В этом упражнении большое значение имеет организация всей группы в едином музыкальном, ритмическом и пластическом рисунке, умение подчиниться мелодии и ритму музыкального сопровождения.

Наряду с "массовой композицией", обязательной для всех, каждому из учащихся предлагается сочинить самостоятельный этюд, в котором должны проявляться творческая инициатива, вкус, чувство юмора, изобретательность и т.д. Этюды могут быть сольными, парными и групповыми в зависимости от замысла учащихся, которые совместно с концертмейстером подбирают музыку и темп исполнения.

Примеры этюдов

"Бродячий циркач". Звучит мелодия (предложенная концертмейстером или выбранная самим учащимся), на сцене появляется циркач с небольшим ковриком, плащом, мячиками и другими аксессуарами. Он замечает глядящих на него из окон разных этажей зрителей, приветствует их, расстилает ковер, делает несколько акробатических номеров, балансирует тростью и кланяется. Затем достает мячи, жонглируя двумя, тремя мячами из разных положений, сидя, стоя, поднимаясь. Этюд заканчивается поклоном. После этого циркач обходит воображаемую публику со шляпой, но денег никто не подает, и он, огорченный, собирает свои вещи и уходит.

"Соперник и". Двое ребят сидят и едят "яблоки". Возникает мелодия, и появляется девушка. Они замечают девушку и, стремясь привлечь ее внимание, поднимаются и начинают жонглировать двумя и тремя "яблоками" (мячами). Каждый старается выполнить это оригинальнее: подбегает к ней, опускается перед ней на колени и т.д. Девушка с интересом наблюдает за этим соревнованием, не отдавая никому предпочтения. Тогда один из них бросает ей мяч, она ловит его и подбрасывает, другой бросает ей второй, она начинает жонглировать ими. Первый бросает ей еще один - она жонглирует тремя мячами. Удивленные юноши достают из карманов "яблоки" и тоже начинают жонглировать. Затем все трое, двигаясь в такт мелодии и напевая ее, уходят.

Этюды могут быть драматические, эксцентрические и комедийные. Исполнение их помогает развить чувство юмора, овладеть навыками перевоплощения и пластической выразительности.

5. СЛОЖНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ.

В творческой практике организации действия на сцене возможны самые различные формы координации.

1. Исполнитель на сцене один, и ему приходится координировать и согласовывать различные движения при выполнении того или иного действия:

а) подходит к столу, берет книгу, листает страницы, садится на стул, начинает читать;

б) слышит за окном шум, закрывает книгу;

в) встает со стула, подходит или подбегает к окну, смотрит, что произошло;

г) кладет книгу на стол, подбегает к вешалке, снимает плащ и выбегает из комнаты.

Все движения и паузы должны быть четко организованы во времени и пространстве в зависимости от предлагаемых обстоятельств. Это неременное условие координации.

2. Исполнителю приходится координировать с партнером простые, однозначные движения.

Примеры подобных простейших упражнений даны и в программе для 1-го ласса.

3. Исполнителю приходится координировать сложные движения с однозначными движениями партнеров и наоборот.

Пример упражнения

Партнеры сидят друг против друга на расстоянии 2-3 м. Назовем их А и Б.

- | | |
|--------------------------|--|
| А | Б |
| 1) Поднимается со стула; | поднимается со стула и одновременно засовывает руки в карманы брюк (сложная координация). Оба движения выполняются |

- | | |
|---|---|
| 2) Медленно наступает 4 шага; | синхронно с партнером.
синхронно отступает 4 шага и одновременно показывает пустые карманы брюк (сложная координация). |
| 3) Медленно снимает куртку, бросает на стул, засучивает рукава; | вынимает из кармана куртки конфету и предлагает партнеру (простая координация). |

4. Партнерам приходится координировать простые и сложные движения в зависимости друг от друга.

А	Б
1) Поднимается со стула; 2) Медленно наступает 3 шага;	поднимается со стула, отступая 3 шага, снимает куртку и кидает ее на стул (сложная координация),
3) Отступая 3 шага, снимает куртку и тоже кладет ее на стул (сложная координация);	наступает 3 шага и одновременно засучивает рукава.
4) Медленно наступает 4 шага;	медленно отступая, вынимает из кармана брюк нож и раскрывает его.
5) Медленно отступает 3 шага, засучивает рукава, тоже вынимает нож и раскрывает его;	Пауза.
6) Партнеры одновременно складывают ножи, прячут их в карманы, опускают рукава рубашек, надевают куртки и расходятся в разные стороны.	

В этих вариантах (они могут быть и другими) важно соблюсти логику поведения. Обязателен также момент согласованности и совпадения или иных групп движений партнеров во времени и пространстве. Однако в приведенных примерах точное время, затраченное партнерами на выполнение согласованных движений, пока еще не было определено. Если же в упражнении будет задана скорость отдельных движений или групп движений, выполняемых исполнителями, и пауз между ними, возникнет необходимость наиболее сложной и точной организации сценического действия.

В спектаклях возможны самые разнообразные варианты координации. Особенно важен момент координации в массовых сценах, когда группе исполнителей приходится согласовывать свои движения с одним или двумя исполнителями.

6. ТОЧНАЯ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ РЕЧИ И ДВИЖЕНИЯ. (Навыки координации движений с работой речевого аппарата, регулировка мышечных напряжений (преодоление "зажима").

Цикл упражнений "Шпагу мне!"

Способность к точной и последовательной организации речи и движения является важным качеством исполнителя.

Действие на сцене должно развиваться таким образом, чтобы движение исполнителя органично сочеталось с его речью, а речь, в свою очередь, естественно продолжалась бы движением. Такое гармоническое сочетание речи и движения является неперенным условием поведения на сцене.

Одно из упражнений, тренирующих способность органично сочетать движение и слово в точно организованном, динамически развивающемся рисунке, заключается в следующем. Ученик располагается в одном из углов зала, в другом, по диагонали, находится педагог (а в дальнейшем - кто-либо из студентов). У педагога в руках две

шпаги. Ученик требует: "Шпагу мне!" Педагог отвечает: "Лови!" - и бросает так, чтобы учащемуся удобно было поймать ее правой рукой за рукоятку. Получив шпагу, учащийся быстро перекладывает ее в левую руку и произносит: "Другую!" Педагог отвечает: "Лови!", - бросая ему другую шпагу. Ученик ловит ее правой рукой, прыгает вверх, хорошо группируясь в прыжке, одновременно ударяя шпагой о шпагу, и, опустившись на пол (принимая любое положение, выражающее готовность вести бой), отвечает: "Готово!"

Это упражнение имеет определенный динамически развивающийся эмоциональный строй и заканчивается словом: "Готов!", произносимым крещендо.

У каждого исполнителя может быть свой, только ему присущий внутренний ритмический строй. Однако ритм упражнения задает педагог. После фразы "шпагу мне" педагог может мгновенно ответить "лови" и тут же быстро бросить шпагу, может ответить через 1 -2 секунды или 3-4 секунды. Промежуток времени между требованием учащегося "шпагу мне" и ответом педагога "лови" и создает тот ритмический строй, который должен быть отправной точкой для дальнейшего развития всего действия, заканчивающегося возгласом "готов".

В дальнейшем упражнение усложняется. Учащийся произносит фразу "шпагу мне", одновременно вскакивая на стол, стоящий в противоположной стороне от педагога, финальный возглас "готов" произносится во время прыжка со стола.

7. ОБУЧЕНИЕ РАВНОМЕРНОМУ НЕПРЕРЫВНОМУ ДВИЖЕНИЮ. ВОСПИТАНИЕ ПЛАСТИЧНОСТИ И МУЗЫКАЛЬНОСТИ (создание определенного сценического самочувствия, пластической выразительности, понимание характера и ритма музыкального сопровождения).

Цикл упражнений "Накрыть плащом"

Эти упражнения, в отличие от предыдущих, рассчитанных на тренировку эмоциональности, быстроты реакции, особой ритмичности, ставят своей задачей воспитать в исполнителе умение равномерно, медленно, непрерывно двигаться при выполнении конкретной задачи.

Один из учащихся, "сраженный в поединке", лежит на полу, справа от него, около кисти правой руки, лежит шпага. Другой учащийся подходит к лежащему, накрывает его плащом и опускается перед ним на колено.

Сами по себе предлагаемые обстоятельства создают определенную атмосферу, обуславливают самочувствие и поведение учащихся. Сначала весь рисунок движения показывает 1 -2 раза сам педагог. Движения просты, но предельно точны. Затем каждый должен выполнить все именно так, как показал педагог (имеется в виду техника исполнения движения и его рисунок).

Упражнение состоит из нескольких этюдов.

Учащийся располагается в 5-6 метрах от лежащего партнера, на его левую руку наброшен плащ - это исходное положение. Затем:

а) подходит к ногам лежащего и останавливается на расстоянии 1 м так, чтобы правая нога была несколько выставлена вперед;

б) 2, 3, 4, 5 секунд пауза (по усмотрению исполнителя);

в) раскрывает плащ перед собой так, чтобы он был направлен влево (пальцы обеих рук держат крепления плаща);

г) вращательным движением левой руки (слева направо) накрывает "убитого" (если учащийся находится слева от партнера, правая рука является как бы центром окружности) и одновременно опускается перед ним на колено. В каждом отдельном случае плащ может располагаться по-разному: открыто только лицо - ноги, корпус и руки накрыты; открыто лицо и правая рука; открыта правая рука; открыта кисть правой руки; накрыто все тело и т.д.

Далее упражнение усложняется. Учащимся предлагается перед началом упражнения задрапироваться в плащ:

а) плащ накинут на плечи;

б) плащ накинут на плечи и наброшен на обе руки;

- в) плащ накинут на плечи и наброшен на левую руку;
- г) запахнуться плащом, левая рука свободна;
- д) запахнуться плащом, обе руки свободны;
- е) плащ в левой руке, опущен на пол, скользит при движении по полу и т.д.

Эти варианты помогают правильно найти осанку, походку и создают определенное сценическое самочувствие у исполнителя.

Особую живописность придает упражнениям сочетание контрастных цветов одежды и плаща.

При исполнении упражнений нужно фиксировать внимание только на партнере, так как взгляд, брошенный в сторону или на плащ, отвлекает от действия.

Первые два варианта были подготовительными к основному, в котором воспитывается, наряду с перечисленными ранее навыками, способность учащегося двигаться в музыке и с музыкой, ощущая ее ритм и характер. Движение должно начаться и закончиться одновременно с музыкальной фразой.

Учащийся прослушивает один -два раза ту или иную мелодию, состоящую из 16 тактов, и мысленно распределяет все движения от начала до конца упражнения. Затем кивком головы дает понять, что готов к выполнению упражнения. Такая методика в работе над упражнением или этюдов под музыку без предварительной подготовки тренирует в учащемся способность внутренне ощутить все действия и движения. В будущей работе режиссера при постановке музыкальных сцен в спектакле способность к восприятию и выполнению задания без предварительной тренировки создает творческую атмосферу на репетиции и сокращает репетиционный процесс.

В каждом отдельном случае для исполнителей проигрываются разные мелодии лирического, романтического, трагического характера. Благодаря этому повторение и однообразие в исполнении учащимися всего упражнения почти исключается.

8. ВОСПИТАНИЕ "ВЗРЫВНОСТИ", БЫСТРОТЫ, ЧУВСТВА ПЛАСТИЧЕСКОЙ ФОРМЫ.

Цикл упражнений "Убегаю-догоняю"

В упражнении участвуют два человека. Они располагаются в одном из углов зала (для построения мизансцены по диагонали) на расстоянии 2-3 метров друг от друга.

Первый, предельно мобилизовавшись, убегает от второго -"преследователя". Второй, "преследователь", гонится за ним и резко бросает в него "камень" с возгласом "попал!", что является

сигналом партнеру для фиксации удара (в затылок или в спину). Но это лишь начало действия. Далее следует его развитие и окончание, составляющее суть упражнения.

На первых занятиях ученики выполняют предложенный педагогом вариант развития и окончания упражнения, а в дальнейшем сочиняют их сами. Данное преподавателем или найденное исполнителями эмоциональное и психологическое развитие действия должно быть логично, оправданно и воплощено в точном пластическом и ритмическом рисунке движения. Учащимся предоставляется полная свобода в сочинении развития и окончания упражнения. В этом случае не только раскрывается способность найти выразительное движение, но и определяется психологический склад ученика.

Примечание: убедительными в этом упражнении будут лишь те учащиеся, которые сумеют стремительно взять старт "убегаю-догоняю". Медленное и вялое начало сразу же губит упражнение.

Примеры развития и окончания упражнения "убегаю - догоняю"

I

- 1) "Удар в спину".
- 2) Фиксация.
- 3) 2 секунды пауза.
- 4) Медленно опуститься на колени.

- 5) 2 секунды пауза.
- 6) Произвольное падение.

II

- 1) "Удар в затылок".
- 2) Фиксация.
- 3) 3 секунды пауза.
- 4) Медленно повернуться лицом к "противнику".
- 5) Двинуться по направлению к нему медленно (2-3 шага).
- 6) 2 секунды пауза.
- 7) Падение. В момент падения "противника" (он находится в 3-4 см от партнера) подбегает, подхватывает падающего, медленно опускает его и одновременно становится перед ним на колени. Возможны другие варианты данного упражнения.

С момента начала упражнения и до конца оба партнера находятся в состоянии действия. Очень важно, чтобы финал упражнения был пластически законченным и выражал определенную мысль. Педагог в течение некоторого времени может просить зафиксировать финальное положение, проверяя, в какой мере внешняя форма насыщена содержанием.

9. РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПАДЕНИЙ, СОЧИНЕННЫЕ САМИМИ УЧАЩИМИСЯ.

В течение II класса продолжается работа по теме "Различные виды падений". Учащиеся выполняют более сложные падения со стула, со стола и т.д. В этих упражнениях проявляется их фантазия, способность самостоятельно сочинить сложные и разнообразные виды падений, связанные с каким-то действием.

Примеры этюдов

"Сигнал". На "бугор" вскакивает ученик с флажком и начинает сигнализировать. Раздается "выстрел", учащийся фиксирует ранение, роняет флажок, медленно опускается на колени, падает на стол и со стола на пол.

"Дуэлянты". На двух столах (помостках), на расстоянии 3-4 м друг от друга, стоят дуэлянты. Одновременно они начинают целиться из пистолетов. Звучит первый выстрел. Один из дуэлянтов фиксирует ранение в грудь, зажимая левой рукой рану, медленно опускается на колени, продолжает целиться и стреляет. Звучит второй выстрел. Второй дуэлянт фиксирует ранение в живот и быстро падает на пол. Первый роняет пистолет, падает на стол, и затем со стола на пол.

Этюды, сочиняемые учащимися, могут быть выполнены в самых разнообразных жанрах, на различные темы, например: "На рыбалке", "Тачанка", "Погоня" и т.д.

После выполнения сложного и интересного по рисунку этюда учащемуся предлагается тренировать его, добиваясь максимальной точности и выразительности.

10. СТИЛЕВЫЕ НАВЫКИ.

Учащимся театральных отделений школ искусств необходимо знать стилевые особенности поведения, характерные для русского и западноевропейского общества XVI-XIX вв. Эти знания нужны при работе над пьесами классического репертуара. Педагогу необходимо подобрать комплекс упражнений, включающих в себя поклоны (испанский, французский, русский) и приветствия.

11. КОНТРОЛЬНЫЙ УРОК.

На заключительный контрольный урок выносятся все упражнения, пройденные за год, однако структура их может меняться.

12. САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ.

В конце года учащиеся работают над самостоятельными заданиями по пройденному материалу.

В тех случаях, когда учащийся не смог самостоятельно сочинить упражнения или этюд, ему предлагается повторить этюд или упражнение, сочиненное другим учеником, причем "автор" должен проверить работу "исполнителя".

VII КЛАСС

1. ВВЕДЕНИЕ.

К.С. Станиславский, В.Э. Мейрхольд, Е.Б. Вахтангов, А.П. Таиров о тренировке и выразительности актера.

Особые пути тренировки и воспитания пластической выразительности учащегося.

2. ПОВТОРЕНИЕ ПРОЙДЕННОГО МАТЕРИАЛА.

3. ТРЕНАЖ ФИЗИЧЕСКОГО АППАРАТА.

В III классе тренировочный комплекс разминки включает в себя более сложные упражнения на укрепление мышечного аппарата и состоит в значительной степени из сложных акробатических и гимнастических движений и комбинаций.

4. ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИЖЕНИЯ ВО ВРЕМЕНИ И ПРОСТРАНСТВЕ (умение логически обосновать любое движение).

Мастерство исполнителя и режиссера во многом определяется способностью и умением точно, в определенный отрезок времени организовать и выполнить пластический рисунок роли и мизансцены.

При исполнении упражнений на данную тему учащемуся заранее предлагается ритмический и пластический рисунок движения, который он должен выполнить без предварительной репетиции. Например.

Учащийся сидит на стуле и читает газету. На расстоянии 5-6 м от него расположено окно (воображаемое).

Спустя некоторое время (3-10 сек.) педагог подает сигнал-хлопок в ладоши (что-то произошло на улице).

Ученик реагирует на сигнал.

Подходит или подбегает к окну.

Всматривается (что именно произошло на улице).

Возвращается на место, убегает или уходит из комнаты - в зависимости от задания.

Примеры упражнений

I.

- 1) Ученик сидит на стуле, читает газету.
- 2) Сигнал (хлопок в ладоши), быстрая реакция, поднял голову.
- 3) Пауза 4 секунды.
- 4) Поднимается, опускает газету на стул за 4 сек.
- 5) 5 секунд пауза.
- 6) Приседает, быстро подбегает к окну.
- 7) 3 секунды пауза.
- 8) Медленно приподнимается.
- 9) Смотрит в окно 6 секунд.
- 10) Во второй скорости возвращается на место и продолжает читать газету.

II.

- 1) Ученик сидит и читает.
- 2) Сигнал, быстрая реакция, бросает газету.
- 3) 6 секунд пауза.
- 4) Пригибается, в первой скорости медленно крадется к окну.
- 5) 5 секунд пауза.
- 6) Медленно приподнимается.
- 7) Смотрит в окно 4 секунды.
- 8) Быстро убегает из комнаты.

В дальнейшем задания могут быть более сложными. Например, перед "окном" ставится стол (предполагается, что "окно" расположено высоко).

III.

- 1) Ученик сидит и читает.
- 2) Сигнал, быстрая реакция, бросает газету.
- 3) 6 секунд пауза.

- 4) Не выпрямляясь (в группировке), в первой скорости, подкрадывается к столу.
- 5) 3 секунды пауза.
- 6) Опираясь обеими руками о стол, вскакивает на него (оставаясь в группировке).
- 7) 3 секунды пауза.
- 8) Медленно приподнимается.
- 9) Смотри в окно 3 секунды.
- 10) Сигнал ("пуля в живот"), фиксация, произвольное падение на стол и со стола на пол.

Логическое оправдание движений, входящих в упражнения, зависит от воображения, находчивости и способности ученика ориентироваться в предлагаемых обстоятельствах.

5. РАЗВИТИЕ ФАНТАЗИИ, ЧУВСТВА КОМПОЗИЦИИ И ПЛАСТИЧЕСКОЙ ФОРМЫ (достижение взаимосвязи общей подвижности тела, его пластики и эмоционального содержания композиции).

Цикл упражнений "Набросить плащ"

В основе всех упражнений-этюдов данного цикла лежит активное действие.

Исходное положение: два ученика А и Б стоят друг против друга на расстоянии 1-1,5 м (в зависимости от роста партнеров) по диагонали.

А

Стоит лицом к зрителям, левая нога выставлена вперед на расстоянии шага, рука со шпагой опущена вниз;

Б

стоит спиной к зрителям, левая нога выставлена вперед, обеими руками держит плащ за верхние крепления (руки на расстоянии 30-40 см одна от другой, опущены вниз), в правой руке кинжал.

Предварительная часть этюда задана педагогом и состоит из четырех движений (сначала тренируется каждое движение в отдельности, а затем вся предварительная часть).

А

1) Выпад правой ногой вправо, вперед;

Б

выпад правой ногой вправо, параллельно партнеру.

Пауза. Встать в исходное положение.

2) Повторяется выпад правой ногой вправо, с замахом на удар шпагой справа сверху (наотмашь);

повторяется выпад правой ногой вправо параллельно партнеру и одновременно обеими руками поднимается плащ до уровня головы "противника".

Пауза. Встать в исходное положение.

3) Выпад правой ногой вперед, вправо, с замахом на удар шпагой справа сверху (повторение 2-го движения), фиксация удара;

одновременно с выпадом набросить обеими руками плащ на голову "противника" Замах кинжалом и удар в спину с одновременным ударом каблука правой ноги об пол (сигнал для реакции партнера на удар)

На этом заканчивается предварительная часть, обязательная для всех упражнений. После удара кинжалом и фиксации его, учащиеся самостоятельно сочиняют развитие и окончание этюда (в пределах 4-6 движений).

Примечание: движение кинжала направлено параллельно корпусу и скрыто от глаз зрителей. Техника удара должна быть безопасной.

Примеры окончания этюда

I

- 1) Б отскакивает назад на 2-3 шага.
- 2) А медленно опускает обе руки вниз.
- 3) 3 секунды пауза.
- 4) Роняет шпагу.
- 5) Скрывает правой рукой плащ, бросает в лицо партнеру и падает к его ногам:

II

- 1) Б отходит назад.
 - 2) А расслабляет руки.
 - 3) 2-3 секунды пауза, шпага падает.
 - 4) Делает несколько шагов на расслабленных ногах по направлению к партнеру (плащ наброшен).
 - 5) 2-3 секунды пауза.
 - 6) Опускается на колени и падает вперед, раскинув руки. Развитие и окончание этюдов в зависимости от способности и склонностей учащихся может быть драматическим, комедийным, эксцентрическим и т.д. Однако каждый из предложенных вариантов должен быть оправдан.
6. РАБОТА НАД ЭТЮДАМИ ПО ЖОНГЛИРОВАНИЮ.

В III классе продолжается тренировка техники жонглирования и работа над этюдами.

7. ВОСПИТАНИЕ СПОСОБНОСТИ ДВИГАТЬСЯ В МУЗЫКЕ И С МУЗЫКОЙ.

Предлагаемые в этом разделе варианты упражнений-этюдов помогают приблизиться к решению трудной для драматического актера задачи органической жизни в музыке в условиях драматического спектакля.

Примеры упражнений-этюдов

Учащиеся прослушивают несколько раз музыкальное произведение, состоящее из двух равных по тактам (16-20) музыкальных частей. Мелодия проигрывается концертмейстером несколько раз в четырех вариантах:

- а) обе части исполняются медленно;
- б) обе части исполняются быстро;
- в) первая часть (16 тактов) исполняется быстро, вторая часть (16 тактов) исполняется медленно;
- г) первая часть (16 тактов) исполняется медленно, вторая часть (16 тактов) исполняется быстро.

Примечание: предложенная концертмейстером мелодия должна быть не танцевальной и, по возможности, "нейтральной" (примером могут служить "Весенняя песня" Мендельсона или "Юмореска" Дворжака).

Затем ученику или группе учащихся (не более 3-х человек) дается задание сочинить этюд, в котором было бы точно обозначено начало, развитие и окончание действия. Первая часть действия должна совпадать с первой частью мелодии, вторая - со второй, причем переход ко второй части (развитие и окончание этюда) должен быть логически оправдан.

Этюд выполняется четыре раза в соответствии с музыкальными вариантами: весь этюд медленно, весь этюд быстро, первая часть этюда быстро, вторая медленно, первая часть медленно, вторая быстро. Во всех четырех вариантах пластический рисунок движений не должен меняться.

Этюд "Птицелов"*

I. Обе части исполняются медленно

Движение

Оправдание

Входит птицелов с силками. Оглядывается, ставит силки, отходит в сторону, следит за полетом птицы (эти движения совпадают с первой частью музыкальной фразы), дергает за веревку (это движение должно

Торопиться некуда: работа привычная, не в первый раз.

совпадать с началом второй части мелодии): птица в силках! Птицелов подходит к силкам, берет пойманную птицу и уходит (вторая часть мелодии заканчивается).

II. Обе части исполняются быстро

Движение

Те же движения, что и в первом варианте, выполняются быстро (однако их связь и органическая линия поведения не должны нарушаться).

Оправдание

Времени мало, уже темнеет. Спешит. Обрадован, что поймал птицу - удача! Бежит домой.

III. Первая часть исполняется быстро, вторая - медленно

Движение

Движение, как и во втором варианте, до того как дернул за веревку, выполняется быстро; после того, как дернул за веревку и капкан с птицей захлопнулся - медленно.

Оправдание

Как и во втором варианте - торопится (первая часть). Удача! Птица в клетке, но разочарованный (не та птица), он медленно уходит.

IV. Первая часть исполняется медленно, вторая - быстро

Движение

Первая часть этюда, как и в первом варианте, выполняется медленно. Вторая часть - дергает за веревку и т.д. (ее начало совпадает с началом 2-й части мелодии) - выполняется быстро в темпо-ритмическом соответствии с музыкой.

Оправдание

Не надо шуметь и торопиться (можно спугнуть птицу), действует осторожно (1-я часть). Птица в капкане - радость! Спешит домой (2-я часть).

Все 4 варианта этюда могут в дальнейшем исполняться без музыки, но с обязательным соблюдением всех условий упражнения. В этом случае "внутренний слух" учащегося помогает выполнить этюд музыкально.

Подобные этюды развивают музыкальность, ритмичность, воображение, художественный вкус и пластическую культуру учащихся; воспитывают их способность гармонично действовать в музыке, сочетая пластику движений с музыкальным ритмом, и находить в каждом отдельном случае оправдание того или иного поступка (действия).

Концертмейстер во многих упражнениях и этюдах является их музыкальным соавтором. Он должен иметь музыкальное образование, понимать, чувствовать смысл упражнений и этюдов, разбираться в искусстве актера, быть способным к импровизации (мелодии должны быть знакомы учащимся).

8. СОЧИНЕНИЕ УЧАЩИМИСЯ ЭТЮДОВ ПО РАЗДЕЛАМ КУРСА.

После освоения материалов учебного года учащимся предлагается выполнить самостоятельные задания по пройденному курсу (включая этюды).

9. ЗАЧЕТ.

На зачет выборочно выносятся упражнения и этюды всего пройденного курса - как предложенные педагогом, так и сочиненные самими учащимися. Могут быть предложены и новые задания. Качество их исполнения свидетельствует о готовности учеников к самостоятельному творчеству. Оценивается: 1 - восприятие, осмысление и исполнение задания, данного педагогом, 2 - оригинальность замысла и точность исполнения

упражнения или этюда, сочиненного учеником, 3 - органичность поведения и артистичность исполнения всех упражнений и этюдов.

Помимо заданий практического характера педагог может на зачете задавать вопросы, связанные с теоретической частью курса.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Вербицкая А. В. Основы сценического движения. - М.: ГИТИС, 1982.

Карпов А. С. и др. Воспитание правильной осанки. - М: Физкультура и спорт, 1968.

Кнебель М. О. Поэзия педагогики. - М.: ВТО, 1976.

Кох И. Э. Основы сценического движения. - М.: Искусство, 1970.

Кудашева Т. Н. Руки актера. - М.: Просвещение, 1970.

Морозова Г. В. Сценический бой. - М.: Искусство, 1975.

Немеровский А. Б. Пластическая выразительность актера. - М.: Искусство, 1976. Руднева

С. Д., Фиш Э. М. Ритмика. Музыкальное движение. - М.: Просвещение, 1972.