

самому, надо поддержать партнера. Они позволяют актерам оставаться друг для друга личностями, а не функциями или тренажерами. Им и следует отдавать предпочтение.

Но и в упражнениях первого типа нужно стремиться к тому, чтобы помогающий не оставался бездушным инструментом, а соучаствовал в работе товарища, был внимательным, чутко реагирующим «партнером».

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

Работая с партнером, взаимодействуя с ним, просто помогая ему или страхуя его, следует работать на него, приспособляться к нему, а не приспособлять его к себе, то есть руководствоваться *принципом альтруизма*.

Естественно, совместная работа создает необходимость каких-то взаимных замечаний, предложений и советов. Все эти корректировки должны исходить от кровно заинтересованных в совместном успехе партнеров, как бы изнутри целостного двуединого микромира, которым на время выполнения задания становятся партнеры. Поэтому, говоря о психофизическом тренинге актера, правильней было бы говорить не о приеме «работы в парах», а о специфическом принципе занятий физическим тренингом актера — *принципе партнерства*. Очень важно, чтобы следование этому принципу не свелось к выработке привычки к какому-то одному конкретному партнеру. Необходимо вырабатывать умение быстро приспособляться к различным партнерам, осваивать саму идею партнерства как единственно возможную форму взаимоотношений между актерами. Этому способствует частая смена партнеров во время выполнения упражнений.

Физический тренинг актера

Примерная программа занятий

(Темы и краткое содержание)

Любой режиссер, актер или хореограф, берущий на себя функции педагога по предмету «сценическое движение», владеет хотя бы минимальным объемом тренировочных упражнений. К тому же есть много книг, которые могут служить источником информации. Прежде всего, книга И.Иванова и Е.Шишмаревой «Воспитание движения актера», в которой собраны около 1500 упражнений. Много тренажных упражнений в книге И.Э.Коха «Основы сценического движения», в учебно-методическом пособии «Основы сценического движения» А.Вербицкой и др. Прекрасным источником упражнений является спортивная и медицинская литература. Много интересного можно почерпнуть из книг, описывающих подвижные игры стран и народов мира.

Постепенно педагог может усложнять исходные и заимствованные упражнения, а затем придумывать новые. Тем более, что по ряду разделов тренинга («обострение суставно-мышечного чувства» или «тренировка способности ориентации в пространстве») почти отсутствует литература с практическими рекомендациями. Подбор упражнений в этих разделах во многом зависит от эрудиции и фантазии педагога.

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, психоэмо-

циональной устойчивости и адаптационных резервов организма актера-человека;

- исправление индивидуальных физических и психофизических недостатков, врожденных и приобретенных, ухудшающих или отягощающих внешние данные актера-творца, 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 или 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

Осуществляется с помощью рациональной диеты и с помощью физических нагрузок: бег, прыжки со скакалкой, динамические упражнения с отягощениями и без отягощений.

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, разработанными специалистами по спортивной медицине и «Физической реабилитации и рекреации», а также с использованием Александер-метода (Alexander technique).

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, приземления стопы с носка, шлепанья стопой, подпрыгивания, ходьбы на согнутых ногах, шаркающей походки, куцего 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, вялых 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 суставов. Все это существенно 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, невозможно двигаться дальше хотя бы потому, что с гибкостью связан ряд важнейших двигательных качеств тела, развить которые призван тренинг актера: 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 его 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 на выполняемых движениях, обостряет чувствительность рецепторов мышечно-двигательного анализатора, мобилизует и укрепляет волю, подчиняет ей тело.

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

Поэтому, приняв за основу тренинга упражнения, развивающие гибкость, их нужно дополнить упражнениями целенаправленно развивающими и другие качества нервно-мышечного аппарата актера. Прежде всего — упражнения на развитие *силы*, так как гибкость, увеличивая за счет растяжения мышц и связок 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, 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 прямохождением человека 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 всевозможным деформациям осанки и нарушениям походки.

Особых забот требуют и мышцы стопы. Они с утра до ночи несут на себе, в прямом смысле этого слова, всю тяжесть тела и чаще всего выполняют эту работу в затрудненных условиях: узкая обувь, плоская жесткая подошва, высокий каблук, твердая непружинящая поверхность улиц и полов. 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 мышечный тонус, позволяющие снимать излишние мышечные напряжения, так называемые «зажимы», — то есть развивающие качество, которое в театральной практике называется *свободой мышц*. При наличии соответствующего опыта у педагога, полезно ввести в занятия курс *аутогенной тренировки* (система сознательно применяемых психологических приемов, изменяющих мышечный тонус и через

это влияющих на некоторые функции организма и психическое состояние человека).

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 связанной с ним устойчивости тела, которую Мейерхольд считал существенной частью «физического благополучия актера»; *обострению суставно-мышечного чувства*, на котором базируется сама возможность осуществлять целенаправленные действия и движения.

К этой же группе упражнений примыкают упражнения, *совершенствующие координацию движений*. Еще П.Ф.Лесгафт, говоря о задачах физического образования, отмечал важность «умения изолировать отдельные движения, сравнивать их между собой, сознательно управлять ими и приспосабливать к препятствиям».

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.

В качестве основы тренингового комплекса упражнений лучше всего использовать упражнения, связанные с развитием *гибкости*.

* Руководство по физическому образованию детей школьного возраста. Ч.1, 1952, с.295.

Поэтому в качестве первой темы подробно в данной работе рассматривается это качество с приведением примеров тренировочного материала (см. Практическую часть).

Тема 1. Гибкость

Повышение подвижности отдельных частей тела и общей гибкости.

Осуществляется с помощью всевозможных сгибаний и разгибаний, отведений и приведений, поворотов вправо и влево (внутри и наружу), 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, движения кисти в лучезапястном суставе, движения большого и четырех остальных 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 сзади» (вис с вывернутыми назад руками).
3. Упражнения, выполняемые с помощью различныхотягощений (штанга, гантели) — например, разведение прямых рук с гантелями в стороны, лежа спиной на скамейке.
4. Упражнения, при которых часть тела зафиксирована с помощью дополнительной внешней опоры, — например, сидя на

стуле и зацепившись ногами за передние ножки, повернуться в сторону, наклониться и дотянуться до вещи на полу.

5. Упражнения, при которых часть тела зафиксирована с помощью «изолирующей» позиции, — например, повороты корпуса в стороны из положения сидя на полу между ступнями согнутых в коленях, прижатых к полу и развернутых в стороны ног.
6. Статические упражнения, при которых производится удержание конечностей или корпуса в положении, требующем предельного проявления гибкости, — например, фиксированные наклоны или шпагаты.
7. Упражнения, выполняемые с активной помощью партнера, в которых партнер может выступать в любой из вышеобозначенных функций, — давящей, тянущей, изолирующей или фиксирующей силы, дополнительной внешней опоры и т.д.

Упражнения для развития активной гибкости

1. Различного рода маховые, маятниковые движения отдельными частями тела с постепенным увеличением амплитуды и скорости движения — например, маховые движения ногой.
2. Пружинящие движения отдельными частями тела с постепенным увеличением амплитуды движений — например, пружинистые движения корпусом вверх-вниз в положении выпада.
3. Рывковые движения — например, резкое разведение рук в стороны в горизонтальной плоскости.
4. Растяжение мышц за счет медленного напряжения мышц-антагонистов — например, медленное разведение рук в стороны до предела.
5. Упражнения с использованием простейшего реквизита: скакалок, резиновых жгутов, гимнастических палок.
6. Локомоторные упражнения — например, ползание на спине за счет поочередных перемещений плеч и бедер.
7. Простейшие упражнения на изолированную работу отдельных частей тела.

Тема 2. Сила

Укрепление мышц рук, плечевого пояса, шеи, спины, брюшного 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 в сторону и приведений 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 занимающегося:

- партнер в качестве отягощения — например, приседание с партнером на плечах;
- партнер в качестве снаряда — например, подъем корпуса из положения лежа на спине (партнер фиксирует положение ног занимающегося);
- партнер в качестве уступающей силы — например, партнер держит занимающегося за локоть и кулак выпрямленной руки и не дает ему согнуть руку в локтевом суставе.

3. Локомоторные упражнения — например, ползти по дорожке из матов, подтягивая себя руками (без помощи ног).

Упражнения для развития взрывной силы

Упражнения, повышающие способность преодолевать сопротивление с высокой скоростью мышечного сокращения.

1. Упражнения для развития взрывной силы ног, так называемой «прыгучести» — например, опорные и безопорные прыжки.

2. Упражнения для развития взрывной силы рук — например, отжимания от пола с хлопками.

3. Упражнения для развития взрывной силы мышц живота — например, быстрый подъем ног из положения лежа на спине с динамическим сопротивлением партнера.

Статические (изометрические) упражнения

Кратковременные напряжения ограниченных в движениях мышц и частей тела — например, упершись руками в стенку, пытаться отодвинуть ее.

«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 руки с волевым напряжением бицепса.

2. Упражнения в статическом режиме — например, напряжение бицепса при неподвижном положении руки.

Сочетание силы и гибкости

1. Статические упражнения — например, равновесные позы и стойки.

2. Динамические упражнения — например, медленное силовое опускание в «мостик» и такой же медленный подъем.

3. Локомоторные упражнения, требующие сочетания гибкости и силы в сложных динамических условиях — например, проход под низко натянутой веревкой с согнутыми коленями и сильно прогнутой спиной.

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. Прыжки без отягощений, с отягощениями, со скакалками.
3. Циклически повторяющие 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 неоднократными повторениями активных, энергично выполняемых действий, связанных с непрерывными, интенсивными движениями.

Повышение плотности и интенсивности уроков по сценическому движению.

Выработка психической устойчивости по отношению к чувству усталости.

Простейшие способы восстановления сил после интенсивных физических нагрузок:

- релаксационно-концентрирующие и дыхательные упражнения из йоги;
- метод ускоренного восстановления сил с помощью серии статических поз (метод И.Е.Рейфа);
- использование релаксационных поз и упражнений на наклонной доске или наклонном щите и др.
- психо-мышечная тренировка (ПМТ) 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, а на другой не следует,
 - реакции 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, в результате которого занимающиеся добиваются 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 согласование пространственно-временных параметров движения.

6. Простейшие упражнения на темпо-ритмическую организацию движений.

Дальнейшее развитие упражнений, связанных с обострением чувства времени, ритма, темпо-ритма и т.д., вынесено за пределы предмета «сценическое движение» в самостоятельную дисциплину «ритмика».

Часть третья. Осознание тела

Тема 5. Координация движений

Повышение точности организации движений во времени и пространстве, совершенствование многоплоскостного внимания, повышение скорости освоения новых движений, умений 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 мышц-антагонистов двух рук при циклическом повторении таких двигательных сочетаний;
- упражнения поочередные, то есть выполняемые с поочередной работой одноименных мышц двух рук — движения с асимметричной координацией из симметричных исходных положений.

2. Противовращения различных частей тела.

Основной курс *(Авторская методическая разработка А.Б.Дроздина)*

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 неоднородных мышц — движения с асимметричной координацией из асимметричных исходных положений.

2. *Усложненные упражнения:*

- упражнения, при которых правая и левая рука одновременно выполняют разные базовые упражнения;
- разноритмические движения, во время выполнения 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 движениями 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 синхронизированы);
- в разных ритмических рисунках (ритмически десинхронизированы).

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 — например, правая рука рисует на три счета во фронтальной плоскости треугольник, а левая рука рисует на четыре счета в горизонтальной плоскости круг.

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

Рече-двигательная и вокально-двигательная координация

(Дается по методике, разработанной профессором И.Э.Кохом)

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

1. Сочетание движений рук и ног в разных рисунках, направлениях и темпах с логическим текстом разной трудности (таблица умножения, стих).

2. Сочетание ритмизованной (стихотворной) речи с ритмичным движением, со сменой скоростей и расстояний.

3. Координация движений с пением. Сочетание разных ритмических рисунков и разных темпов в движении и пении. Сочетание пения с танцевальным движением и с ритмичным движением.

4. Упражнения, исполняемые по внезапному сигналу, — сочетания речи с движением, усложненные условием прекращать и

возобновлять движение или речь по сигналу, подаваемому преподавателем 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 головы и корпуса вперед и назад, повороты направо и налево, круговые и маятниковые движения; обороты тела вокруг вертикальной оси на 360 градусов; прыжки с оборотами, перекаты (лежа на полу) влево и вправо; кувырки вперед и назад.

- 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 вперед, спиной вперед, правым и левым боком вперед и т.д.

Повышение устойчивости тела (Оперирование центром тяжести)

1. Статическое равновесие (с открытыми или закрытыми глазами).

Удержание равновесия:

- на уменьшенной опоре (стоя на носках, стоя на одной ноге);
- на возвышении (кубы, стулья, скамейки, столы);
- на неустойчивой опоре («катушке», бутылке);

- при значительных смещениях частей тела относительно площади опоры;
- упражнения с использованием «перевернутых» позиций (стойки на голове и на руках);
- упражнения с использованием равновесных поз («птица», «павлин»).

2. Динамическое равновесие — произвольное управление инерциями тела и его частей:

- упражнения на сохранение равновесия при перемене позы или действию возмущающих сил за счет компенсаторных движений, нейтрализующих действие возмущающих сил на центр тяжести тела, — например, парные упражнения на сталкивание партнера с места или перетягивание его;
- упражнения на сохранение устойчивости за счет амортизирующих движений, тормозящих движение тела по направлению к опорам, замедляющим начавшееся отклонение, — например, всевозможные прыжки вперед, в сторону, в глубину с мгновенной остановкой движения в устойчивой позе;
- упражнения на сохранение устойчивости за счет восстанавливающих движений, направленных на возвращение центра тяжести в зону сохранения положения путем перемещения точки опоры, «подведения» ее под центр тяжести тела, — например, опускание на пол и подъем с пола без помощи рук.

3. Парные упражнения на равновесие, в которых партнер выступает в качестве возмущающей силы.

4. Парные упражнения на равновесие системы тел, в которых партнеры выступают в качестве сообщников, помогающих друг другу удерживать равновесие.

5. Подвижные игры — например, «салочки» на одной ноге.

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 замедленном 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, сагиттальной, горизонтальной), на ощущение основных направлений — вертикали, горизонтали, диагонали — в положении рук, ног и их частей.

4. Упражнения на повышение различительных способностей мышечно-двигательных анализаторов — например, равномерный подъем плеч на 4 счета, на 8, 16, или на 3, 5 и т.д.

5. Упражнения типа «мертвая точка», при выполнении которых какая-то часть тела — например, кисть руки — фиксируется на воображаемом неподвижном объекте, а все остальные звенья тела смещаются относительно этой точки.

6. Упражнения на выработку «активного осязания», то есть сочетания суставно-мышечных ощущений с тактильно-осязательными — работа с предметами различной конфигурации и фактуры на ощупь с закрытыми глазами.

7. Повторение (через временной интервал) собственной позы, зафиксированной по хлопку педагога в ходе выполнения других упражнений.

8. Воспроизведение по памяти предложенной партнером позы.

9. Точное повторение за партнером его движений — «дублер», «зеркало».

10. Групповые упражнения на синхронность движений.

11. Упражнения на запоминание двигательной композиции, постепенно удлиняющейся или усложняющейся.

12. Простейшие упражнения на память физических действий. Осуществляются параллельно с освоением студентами раздела актерского мастерства «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 хорошей 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 балансировки на неустойчивой опоре.

3. Точность учета пространственных параметров движения:

- упражнения, базирующиеся на гибкости и координации движений, — например, всевозможные ползания между преградами, подлезания под преграды, перелезания через преграды с предельно возможной скоростью;

- упражнения, базирующиеся на чувстве динамического равновесия и координации движений, — например, бег и прыжки по сложным пространственным конструкциям из столов, стульев, кубов, скамеек, ступенек, пандусов и т.д.;

- упражнения, базирующиеся на чувстве пространства и координации движений рук, — например, упражнения на меткость (броски мячами в цель и т.д.).

4. Точный учет сочетания пространственных и временных параметров движения:

- упражнения, базирующиеся на сенсорно-мышечной координации, требующие согласования движений во времени и в

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, в которых выполняется упражнение (как в сторону уменьшения, так и в сторону расширения);

- применение необычных исходных положений;

- изменение ритмического рисунка движений;

- 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 росту, по весу) 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 работающих мышц к их расслаблению 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, — например, бег с резкой сменой направлений (по команде педагога или самостоятельно);

- упражнения, предполагающие изменение структуры — например, характера движений — по внезапной команде педагога;

- 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 движений рук, обостренном суставно-мышечном чувстве и гибкости суставов, — например, завязывание узлов на шнурке 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)
- естественный вдох.

4. Координация дыхания с простейшими движениями.

Тренировочные упражнения

Дыхательные упражнения по принципу их выполнения разбиты на четыре группы:

1. Упражнения, отличающиеся повышенной интенсивностью выдоха (выдох толчком).

- динамические упражнения, вовлекающие в дыхательный акт некоторые дополнительные группы мышц, — например, «рубка дров»;
- упражнения по системе йоги, интенсифицирующие выдох.

2. Упражнения, характеризующиеся 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.

Дальнейшая работа по данной теме может быть продолжена в сотрудничестве с педагогами по сценической речи и вокалу.