

—  
« (1914-1934)».

« , ,  
« » — - 1.

1911 .  
1914 . « » ( ).

« »  
(1890-1989). 1924-1934 .  
1914 1934 (

2.  
(1900-1976) . .

: « , « »  
», « » ».

« » « ».  
34 « »

«22- » (« »)

1957 .

: «...  
“ ” “ ”

1960 . « ».

. 1964 . « : !». 3 .

1975–77 .,

4

---

1 . « » « . .»

2 . . . . . ( . . . . . ) « ») . . . . . « »; 2007; . . . . . . 2- . . . . . « »; 2000; . . . . . , 1972; . . . . . // . . . . . , 1982, . 3, 3; . . . . . « : !» // . . . . . , 2016, 2. 3 . . . . . « : !» // « »; . 1964, 4. 4 . . . . . , . . . . . ( . . . . . ) , ( . . . . . ) , (https://www.isadorarudn.com/), (terpsihorastudio.ru), . . . . . , (www.mfccc.ru), . . . . . ( . . . . . ) (http://troul.narod.ru), ( . . . . . ) (ecodance.narod.ru).

## ПРИНЦИПИАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ

### "МУЗЫКАЛЬНОГО ДВИЖЕНИЯ"

1. Музыкальное движение - особый вид эстетической деятельности.

Эта деятельность посредством специально организованных движений позволяет развивать у занимающихся способность к музыкальному переживанию.

2. В музыкальном движении с этой целью используется естественная потребность человека непосредственно отвечать на музыку движением. Наличие этой потребности легко обнаруживается у дошкольников; у подростков и взрослых она проявляется реже, но легко восстанавливается в соответствующих условиях.

3. Восстановлению и развитию этой способности содействует чувство удовлетворения, которое испытывает человек, когда его музыкальное переживание находит выражение в движениях, а эти движения как бы "сливаются" с эмоционально-динамическим содержанием музыки.

Сопутствующая этому особая эстетическая радость является стимулом для постепенной активизации этой потребности, углубления и формирования музыкальной деятельности и переживания.

4. Для воспитания способности полноценно переживать содержание музыкального произведения одного непосредственного

двигательного ответа недостаточно.

Музыкальное движение сложный двусторонний процесс: одновременно с непроизвольным выявлением в движении музыкального переживания происходит активное "вслушивание" в музыку.

Обе стороны процесса дополняют друг друга, страхуя - одна от формального согласования движений с особенностями музыкального изложения, другая - от возникновения неконкретных эмоций "по поводу музыки" /вместо переживания ее подлинного, хотя бы приблизительного содержания/.

Между обеими сторонами процесса - непрерывное взаимодействие и взаимообмен. Непроизвольный ответ на музыку всегда окрашен непосредственным переживанием ее общего эмоционально-динамического содержания / его эмоционального "колорита", степени активности, особенностей устремленности и т.п./ Активное вслушивание постепенно обогащает, дополняет, детализирует и восприятие музыки, и движение.

5. Музыкально-двигательная деятельность всегда имеет целью наиболее полное и глубокое /для данного человека/ раскрытие и выражение в движениях переживаемого содержания данного музыкального произведения - его эмоционально-конкретного "индивидуального" содержания /музыкального образа/.

В результате такой музыкально-двигательной работы над музыкальным произведением рождается музыкально-двигательный образ, который не является "копией" или простым отражением образа музыкального в движениях. Это - единый, целостный образ, выявляющий то, как двигающийся понимает и переживает

данное музыкальное произведение - как он его интерпретирует.

Процесс создания музыкально-двигательного образа сложен: при целостной музыкально-двигательной деятельности услышанная, но не отмеченная движением особенность музыки, рождает неудовлетворенность, чувство разрыва с музыкой, которые вызывают потребность уничтожить этот разрыв - найти нужную выразительность движения. В то же время точно найденная "выразительная форма" движения, полностью сливающаяся с конкретным музыкальным содержанием, помогает глубже и отчетливее переживать и осознавать музыкальный образ.

Процесс разработки и создания музыкально-двигательного образа требует от двигающегося непрерывной творческой активности и позволяет последовательно развивать его творческие возможности.

6. Задачи, поставленные перед музыкально-двигательной деятельностью, осуществляются лишь при наличии специальной подготовки двигающегося: нужна единая взаимно-связанная и целенаправленная психо-физическая организация - его музыкального восприятия, работы его двигательного аппарата и систематическое воспитание у него определенной творческой активности.

## ОСНОВЫ МЕТОДИКИ МУЗЫКАЛЬНОГО ДВИЖЕНИЯ

1. С первых шагов музыкально-двигательной работы у двигающихся формируется представление о неделимом музыкально-двигательном образе.

Перестраивается обычное/ бытовое/ представление о музыке и движении, как о независимых явлениях, лишь так или иначе "согласуемых" в плане временном, динамическом и т.п.; воспитывается понимание движения как средства выражения воспринимаемого музыкального образа.

Движения, связанные с музыкой, и эта музыка никогда раздельно не мыслятся, не изучаются, не анализируются. Движение - его форма - рассматривается через его соответствие содержанию определенного музыкального произведения, с которым оно связано - поэтому движение всегда осмыслено, образно.

Музыка во время музыкально-двигательной деятельности всегда воспринимается как стимул к движению, к эмоционально-динамическому действию, рожденному ее образами; она не слушается, не анализируется до и вне ее связи с движением: анализ музыкально-двигательного образа происходит всегда в синтезе.

2. Ведущим началом на занятиях является музыка. Ее начало, окончание, все изменения в ее звучании указывают, направляют и организуют движение. Словесная команда не применяется - педагог объясняет задание, указывает, дает знак концертмейстеру и оставляет двигающихся "наедине" с музыкой.

3. Двигающиеся знакомятся с музыкой и движением одновременно- без предварительного прослушивания музыки и разучивания отдельных движений.

При импровизации двигающиеся, с началом музыки, подчиняются ее звучанию и, двигаясь, "ищут" необходимую им форму, ритм и динамику движения.

При показе педагогом примерного музыкально-двигательного образа /упражнения, этюда/ они воспринимают музыку и движение в их единстве. Глядя на педагога, занимающиеся с одинаковым вниманием воспринимают обе стороны музыкально-двигательного образа: повторяя упражнение им предлагается руководствоваться не столько зрительным впечатлением от показанных движений, сколько музыкой.

### 3. Формирование музыкального восприятия.

а/ С первых упражнений от двигающихся требуется "двигаться /идти, бежать и т.д./ так, как звучит музыка". Внимание направляется не на формальные признаки музыкального произведения /например метр/, а на эмоционально-динамический характер /"колорит"/ музыки. Простейшие наводящие вопросы, доступные каждому занимающемуся, помогают им почувствовать динамические особенности музыки -- большую или меньшую усвоенность, степень активности, энергичность или успешность, которые легко выявляются в характере движения-в его выразительности.

Эта задача и вопросы сразу отвлекают внимание занимающихся от обычного подхода к музыке /на занятиях каким-либо

движением/ - как к комбинации звуков, их последовательности или чаще всего как к временному регулятору движений: восприятие получает новое, осмысленное выражение.

б/ Подход к музыке через образ, содержание изменяет обязательное в гимнастике, хореографии и т.д. требование неукоснительного подчинения движений главным образом метро-ритму, т.е. самодовлеющей временной организации музыки.

Непосредственный двигательный ответ на музыку прежде всего и ярче всего выражает характер ее активности, ее образную, эмоциональную "окраску". Эта окраска создается всеми элементами музыкальной выразительности, включая, однако, и метро-ритм. Однако метро-ритм здесь влияет не столько своей временной стороной, сколько выражаемой ритмом степенью активности, импульсивностью или равномерной успокоенностью, мягкостью или резкостью. Сам по себе ритмический рисунок /временный ритм/ лишь изредка отражается в движении. Поэтому нередко та же музыка вызывает движения в разном временном ритме, но созвучные образу, ее динамическому ритму.

в/ В музыкальном движении занимающиеся учатся воспринимать музыку, как изложение внутренних-внешних действий - как "музыкальный рассказ об этих действиях", которые двигающиеся реализуют в своих движениях. У них развивается способность следить за развивающимся в музыке эмоционально-динамическим процессом и следовать за ним своими действиями.



г/ Музыкальное движение в этих целях воспитывает у занимающихся навык про себя напевать звучащую в музыке мелодию.

Мелодия - основная мысль музыкального произведения. Напевание ее во время движения помогает раскрывать весь изложенный в музыке процесс - его начало, развитие,

кульминацию и логическое заключение - как одно целое: мелодия /разумеется в контексте со всем музыкальным изложением/ как бы непосредственно ведет за собой движение. Все отдельные моменты музыкально-двигательного действия делаются такими же непрерывными, как музыкальный процесс.

#### 4. Формирование двигательного процесса.

а/ Музыкально-двигательная техника заключается в умении так тонко и четко управлять работой своего двигательного аппарата, чтобы в каждом отдельном случае придавать своему движению "выразительную форму", отвечающую переживаемому музыкальному образу, его деталям.

б/ "Основике" движения человека, пантомимические и всевозможные движения суставов, которыми пользуется двигающийся в музыкально-двигательной деятельности, не имеет установленной /стандартизированной/ формы. В каждом случае любой музыкально-двигательный образ требует от двигающегося видоизменять форму, ритм, темп, напряженность, направленность своего движения. Двигающиеся осваивают серии примерных музыкально-двигательных упражнений, представляющих постепенное изменение, усложнение и варьирование исходной двигатель-

ной формы /например шага, бега, прыжка/ в зависимости от музыки от самых элементарных простей по содержанию / а следовательно и по форме/ до сложных музыкально-двигательных образов. Так они осваивают те технические навыки и так называемые "приемы" движения, которые позволяют искать и находить нужную в каждом случае точную "выразительную форму".

в/ Особенность музыкального процесса требует от движения непрерывности, слитности, логической последовательности; чтобы передавать непрерывную динамическую изменчивость музыки, ее переходы от быстрых, резких ритмов к протяжным; "волны" напряжений то поднимающиеся, то снижающиеся - необходима специальная организация самого двигательного процесса. Двигающийся должен понимать работу своих мышц и суставов, владеть и управлять этой работой, уметь управлять динамикой всех своих движений.

г/ Последовательная организация двигательного процесса, изучение и осознание занимающимися своего двигательного аппарата и движений происходит путем длительной и внимательной работы над собой, "вслушивания" в происходящие в теле мало заметные процессы, напряжения - требуется тщательная тренировка.

Согласно установкам музыкального движения такая работа не должна происходить под музыку, поскольку все внимание направлено на двигательные ощущения и процессы, а не на восприятие и создание образа. Поэтому изучение и организация двигательного процесса и работы двигательного аппарата проводится без музыки.

## 5. Воспитание творческой активности.

а/ Музыкально-двигательная деятельность протекает плодотворно и успешно, если двигающийся психически и физически подготовил себя к ней.

У занимающихся вырабатываются навыки такой подготовки: перед тем, как зазвучит музыка, сосредоточить все свое внимание на "ожидании" начала музыкального звучания, как стимула для движения.

- принимать основное исходное положение музыкального движения - "двигательную стойку", которая является простейшим выражением состояния "двигательного равновесия".

- исключает из сознания все посторонние мысли.

Активное ожидание начала музыки в положении "двигательная стойка" по существу является потенциальным движением, как бы предварением предстоящего действия и переживания. У двигающегося рождается так называемая "готовность к музыкально-двигательной деятельности": значительно повышается эмоционально-мышечный тонус, внутренняя активность, собранность, появляется целенаправленность.

Все это помогает преодолевать различные психические и физические "помехи", мешающие сразу "погрузиться" в музыку и двигаться; тем самым это способствует возникновению потребности двигаться.

Такая "готовность" должна сохраняться и во время движения и музыки: она обеспечивает непрерывный контакт с музыкой. Двигающийся как бы все время "ожидает", предугадывает последующее звучание музыки, активно влекается в дальнейшее

действие, не позволяя движениям превратиться в автоматическое "сопровождение" музыки.

б/ Для активизации /или восстановления/ потребности в произвольному двигательному ответу на музыку музыкальное движение реализуется разнообразными приемами - по разному поданным заданиям на импровизацию, увлекающими образами и т.д.

Основной прием - целенаправленный подбор музыкальных произведений /отрывков/, ярких и простых по форме и содержанию и созвучных эмоциональному настрою данной группы - способных "увлечь" ее в движение.

в/ Выполнение музыкально-двигательных заданий всегда требует от занимающихся активности, самостоятельности, инициативы.

Показанное руководителем фиксированное упражнение - лишь пример, который должен быть воссоздан занимающимися, а не скопирован. Все неправки исполнения привлекают внимание к музыке и требуют найти самостоятельный способ выразить музыку в движении; или же подсказывает технический прием, которым это можно достичь.

Во время импровизации педагог только следит за эмоционально-динамической созвучностью движений занимающегося с музыкой; пресекает формальные, не вытекающие из музыки поиски двигательных форм или беспочвенное фантазирование, искусственное придумывание образов, сюжетов, чувств; обрабатывает внимание на не доседшие до двигающегося особенности музыки - но не подсказывает двигательного решения, не рекомендует движений.

Способность детализировать, уточнять и углублять свой двигательный ответ, а дальше - создавать все более законченные, сложные и значительные музыкально-двигательные образы воспитывается путем постепенного усложнения музыкального материала, работы над музыкальными образами различного и все более глубокого содержания.

## ОСНОВЫ ПСИХО-ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

### / Основы техники музыкального движения /

Вызванная музыкой скрытая моторная реакция /зачаточные движения"/ реализуются в полных пространственных движениях всего тела при условии особого психо-физического настроения организма - наличия у человека потребности выявлять свои музыкальные переживания в движениях. У многих детей и у некоторых взрослых этот настрой рождается естественно под непосредственным воздействием музыки. У большинства же взрослых людей появлению такого настроения мешают многочисленные препятствия - многообразные психические и физические помехи - и потребность реализовать свое музыкальное переживание в полных пространственных движениях у них не возникает.

Освободить человека от этих помех помогает специальная целенаправленная организация работы его двигательного аппарата /одновременно и в полном единстве с воспитанием музыкального восприятия/.

Из наблюдений над наиболее одаренными музыкально и двигательными людьми /и подвинутыми учениками разного возраста/ выяснилось:

1/ что перед началом /или с началом/ звучания музыки у них появляется так называемое "состояние готовности к движению" - повышается эмоционально-мышечный тонус, появляется внутренняя двигательная активность /как бы потенциальное движение/; исчезают все посторонние мысли и

чувства, все существо их сосредоточивается на музыке, как бы предвосхищая переживание ее. С первыми звуками музыки они непринужденно и легко "включаются" в музыкально-двигательное действие;

2/ что при этом движения их обладают следующими особенностями:

сами движения и их последовательность отличаются такой же слитностью, непрерывностью, закономерностью, какая свойственна музыке: они органично вытекают одно из другого, в них наблюдается причинная связь; движения выявляют ладовую структуру воспринимаемой музыки, логику развития ее содержания;

далее - эмоционально-моторный тонус двигающегося /его общий уровень и происходящие в нем изменения/ отвечают особенностям переживаемой музыки; во всех движениях отчетливо отражается эмоционально-динамическая кривая музыки. В зависимости от нее движения получают разнообразную динамическую выразительность.

Наконец, - движения приобретают специфическую глубокую ритмичность: двигающийся создает свой индивидуальный ритм движений, отвечающий его восприятию сложных динамических и временных взаимоотношений между различными сторонами музыкального звучания. Этот ритм выявляет как общую динамическую структуру музыкального процесса, так и его композиционные элементы, детали музыкального образа; он охватывает и объединяет весь нервно-мышечный аппарат

человека, включая работу дыхательного аппарата, придает движениям особую организованность. Определяется он как закономерное чередование больших и меньших напряжений в определенных временных соотношениях.

Такая возможность непосредственно учитывать все происходящие в теле изменения, контролировать и регулировать работу мышц, свидетельствует о тонко развитом мышечном чувстве: оно гарантирует музыкально движущемуся человеку неизменно верное и "чистое звучание" его движений.

Развитое мышечное чувство так же необходимо движущемуся, как хороший слух скрипачу или певцу. Однако, большинство начинающих учеников им не обладает. непрерывная и систематическая работа по развитию и совершенствованию мышечного чувства - обязательное условие освоения техники музыкального движения.

Постоянно упражняясь в "вчувствовании" или "вслушивании" в те мало заметные ощущения, которыми сопровождается мышечная деятельность, движущийся доводит их до своего сознания и обостряет их восприятие.

Это ведет к образованию более и более ясных "двигательных представлений" и облегчает ему понимание и освоение главных организующих принципов музыкально-двигательной техники.

Первый и основной принцип: так называемое "состояние двигательного равновесия" является обязательным условием для правильного протекания музыкально-двигательного процесса.



Состояние двигательного равновесия осуществляется при несколько повышенном эмоционально-мышечном тоне всего двигательного аппарата; сопровождается некоторой эмоциональной "приподнятостью"; внутренняя активность /уровень тонуca зависит от содержания данного музыкального произведения./

В состоянии двигательного равновесия активно работают только те мышцы и только с той степенью напряжения, которые необходимы для поддержания тела в заданном положении /поза/ и для выполнения данного движения; остальные мышцы остаются полунатянутыми /или ненапряженными/. Поэтому двигательное равновесие является состоянием полустойчивости: между силой тяготения и противодействующими ей мышечными усилиями непрерывно происходит живое динамическое воздействие.

Двигательное равновесие в состоянии покоя будет состоянием лишь относительной неподвижности и устойчивости, промежуточным между покоем и движением. При выполнении принятого в музыкальном движении основного исходного положения "стоя", так называемой "двигательной стойки" /или любой иной позе/, главной действующей силой является точно дозированные усилия мышц, призванных сдерживать силу притяжения и поддерживать тело в вертикальном положении: в них допускается лишь то /минимальное/ напряжение, которое необходимо для противодействия силе тяготения, при максимальном использовании механической структуры тела

/опоры на костях/ и при общем повышенном мышечном тоне. В этих условиях, чтобы обеспечить относительное равновесие и сохранить заданную позу в теле происходит внутренний динамический процесс - непрерывное перес<sup>ра</sup>пределение и регулирование напряжений в мышцах, поддерживающих тело, - который не сопровождается перемещением частей тела в пространстве /изменением позы/.

Таким образом, состояние покоя при двигательном равновесии не является неподвижностью: по существу, это скрытый от глаз двигательный процесс, создающий в двигательном аппарате состояние динамической "готовности к движению", которое в любое время может непосредственно перейти в пространственное движение. Излишние напряжения в мышцах, не необходимые для обеспечения равновесия /так называемые "зажимы"/, останавливают этот внутренний динамический процесс, нарушают двигательное равновесие и сообщают телу статическую устойчивость, - чем уничтожают "готовность" к началу движения.

Большая или меньшая устойчивость в состоянии покоя /а следовательно, и готовность к движению/ зависит от местонахождения центра тяжести тела: чем больше он придвинут к границе опоры, тем напряденнее "борьба" между силой притяжения и сд<sup>е</sup>рживающими усилиями мышц.

В нормальном положении двигательной стойки тяжесть тела покоится на передней части стоп /так называемой "подушечке"/; при непосредственной подготовке к движению

/так сказать, в предстартовом состоянии/ она переносится вперед на пальцы, т.е. на самую границу опоры: по существу равновесие между силой притяжения и сопротивлением мышц уже нарушено, в теле уже возникло движение и для удержания его в покое требуется дополнительное /сдерживающее/ усилие мышц. В состоянии готовности к движению переход из состояния покоя в движение не нуждается в активном вмешательстве мышц, движение возникает логично благодаря особенностям двигательной стойки: центр тяжести пересекает границу опоры и "запускает" движение либо в силу уменьшения напряжения в держащих мышцах, либо по причине каких-либо изменений в теле, вызывающих перемещение центра тяжести /например глубокого вдоха/.

Второй принцип музыкального движения определяет особенности двигательного процесса в состоянии пространственного движения:

Главными механическими стимулами движения являются сила тяготения и инерции, рождаемая перемещением центра тяжести тела; движение всегда рож<sup>д</sup>ается и протекает согласно законам механики.

В условиях двигательного равновесия /при отсутствии "захимов"/ началом движения всегда служит некоторое перемещение центра тяжести. Возникшая отсюда инерция рождает двигательный процесс, который всегда стремится восстановить устойчивое положение тела.

Если перемещение центра тяжести было незначительным

/ а установка двигающегося на сохранение прежнего местоположения в пространстве/, то этот процесс протекает подобно внутреннему процессу в состоянии покоя, т.е. происходит перегруппировка напряжений, но в более активной и динамичной форме: восстановление равновесия достигается перемещением частей тела относительно друг друга, которое дает новую позу.

Если центр тяжести перемещен более значительно /или имеется установка на продвижение в пространстве/, то тело начинает "падать" ; ноги, рефлекторно делая шаг /или шаги/, поддерживают его - человек перемещается на новое место в пространстве.

В этом процессе основная двигательная сила - инерция. Однако он не является пассивным процессом: в условиях двигательного равновесия движение протекает на основе инерции, используя ее энергию, но не подчиняясь ей механически. Особенность музыкального движения именно в уравновешенности двух сил: "подчинения" или "послушности" двигательного аппарата силе тяготения, с одной стороны, и целенаправленной деятельности мышц, которая управляет этой силой, направляет регулирует ее - с другой. Именно от этой последней зависит, как, с какой активностью и энергией, в какой динамической и ритмической форме, с какой напряженностью и как долго будет протекать двигательный процесс.

Инерция, рожденная перемещением центра тяжести, скоро иссякает - тело находит новое, более или менее устойчивое

положение. При установке на длительный или сложный двигательный процесс требуются новые и новые выведения тела из равновесия; они либо "накладываются" одно на другое /как в ходьбе, когда тело на каждом шаге как бы приходит в положение двигательной стойки, на которой естественно возникает новый шаг/; либо при иссякании силы инерции снова происходит перемещение центра тяжести, но уже в новом направлении; оно рождает новую инерцию /как например, при медленном покачивании тела из стороны в сторону или вперед-назад/.

Причины, вызывающие перемещение центра тяжести, различны: ослабление напряжения в тех или иных мышцах, поддерживающих тело; активное перемещение в пространстве части тела /особенно нижней части корпуса, как области нормального местонахождения центра тяжести/; глубокий вдох и др. В большинстве случаев действуют несколько причин, но почти всегда в возникновении движения играет роль дыхание - то ли сопутствуя другим стимулам, то ли без их участия.

При глубоком вдохе стенка живота выдвигается вперед и вызывает перемещение центра тяжести вперед и вверх, т.к. уменьшается устойчивость; при отсутствии "зажимов" тело легко и свободно передвигается вперед. Наоборот, при выдохе человек делается как бы тяжелее, устойчивее, что способствует движению вниз, опусканию, остановке.

Все это непосредственно связывает второй организующий принцип с третьим: в музыкальном движении дыхание играет активную организующую и объединяющую роль.

Как в жизни, так и при восприятии музыки эмоционально яркие впечатления нарушают равномерность дыхания, изменяют его глубину, ритм вдоха и выдоха, длину пауз и т.п. /"вздох облегчения", "захват дыхания" и др./ . Но у человека неподготовленного музыкально-двигательно это редко и слабо выявляется в динамике и ритме его движений под музыку.

В начале занятий ученик обычно не ощущает и не учитывает изменений в ритме своего дыхания и общем эмоционально-динамическом тоне, которые связаны с его "взволнованностью" от музыки. И то и другое остается на уровне "зачаточных" моторных реакций, не влияет непосредственно на переживание его в протеранственных движениях.

Работа дыхательного аппарата не включается в общую активную динамику движений, рожденных музыкой.

Такое отсутствие единства в моторной реакции на музыку всего организма, ритмический "разнобой" в деятельности двигательного аппарата в целом и в работе <sup>дых</sup> двигательных мышц является своего рода "закимом", мешающим активизации и углублению музыкально-двигательного процесса.

Музыкальное движение ставит задачу устанавливать полное динамическое единство между работой дыхательного аппарата двигающегося человека, изменениями в его эмоционально-мышечном тоне и эмоционально-динамической кривой

музыки. Это единство определяется рабочим термином "дыхательности движения".

Основанием дыхательности является то, что в состоянии двигательного равновесия /при отсутствии "зажимов"/ глубокий вдох, нарушающий устойчивость тела, сопровождается увеличением активности мышц, готовности к действию, характерными для повышенного эмоционально -моторного тонуса /а не только мышечного/ ; при развитии мышечного чувства это явственно ощущается как растекание вдоха по всему телу и рождает чувство целостности всего организма, эмоциональной приподнятости, активности, облегченности. Наоборот, выдох вызывает понижение тонуса, успокоенность, отяжеление.

Занятия музыкальным движением путем систематической воспитательной работы создают условия для возникновения у человека условных связей между ритмом дыхания, уровнем эмоционально-моторного тонуса, двигающегося и изменениями в эмоционально-динамической кривой музыки. между работой дыхательного аппарата, воздействием силы тяготения и движениями всего тела возникает глубокая взаимосвязь, сложная ритмо-динамическая согласованность.

Все это, в соединении с ролью вдоха и выдоха, как одних из стимулов для возникновения движения, делает дыхательный процесс ведущим организующим началом музыкального движения, обеспечивающим его целостность, органичность и эмоциональность.

Освоение трех первых принципов музыкального движения /принцип двигательного равновесия, сознательного использования силы тяготения и принцип дыхательности/ обеспечивает "готовность к движению", свободу от зажимов; двигающийся получает возможность беспрепятственно управлять перемещением центра тяжести своего тела и использовать рождающуюся от этого инерцию: достигать эмоциональной и динамической целостности своего движения.

Но для воплощения детализованного музыкально-двигательного образа этого недостаточно.

Реализация в пространственных движениях переживания бесконечно разнообразного и непрерывно изменяющегося музыкального процесса требует особой нервно-мышечной чувствительности, тонкой организации каждого музыкально-двигательного момента, позволяющей непрерывно варьировать его форму и выразительность.

Этому требованию отвечает четвертый принцип музыкального движения - принцип вариантности движений.

"Выразительная форма" движения, реализующего моторную реакцию человека на музыку, всецело зависит от особенностей данного музыкального произведения. В этой форме оно не может быть согласовано ни с каким другим произведением: оно неповторимо, как различно переживание его каждым двигающимся. Поэтому в музыкальном движении нет места формальному согласованию с музыкой абстрактных двигательных



форм, оторванных от содержания и формы конкретного музыкального образа. В создании варианта выразительной формы играют роль и "вид" движения / ходьба или поскоки и т.п./, и то, какие части тела принимают в нем участие; но решающая роль принадлежит тому, как это движение выполняется; с какой затратой мышечной энергии; с какой степенью противодействия силе тяготения или использования ее; при какой активности движения; в каком темпе и ритме и т.д.

Наблюдения показали, что именно от разнообразного сочетания этих динамических сил зависит богатство и своеобразие эмоционально-динамических оттенков движения, возможность отвечать на музыку всегда новым по форме вариантом, которые присущи музыкальному движению. Удалось установить, что эти сочетания в основном образуют две группы. Эти группы различны по ритмо-динамическим особенностям возникновения и протекания сложного двигательного процесса, как в его целом, так и каждого отдельного его "звена" /движения/.

Движение одной группы возникает в результате медленного и спокойного перемещения центра тяжести; тело постепенно и плавно вовлекается в движение. До конца двигательного процесса центр тяжести тела не возвращается в свое нормальное положение; поэтому раз возникшая инерция не иссякает и непрерывно продолжает стимулировать и поддерживать движение.

Движения этой группы отличаются плавностью и слитностью; она характеризуется гармонической уравновешенностью между

силами тяготения и противодействующими им мышечными усилиями, а также постоянством /или постепенностью в изменениях/ темпа и эмоционально-мышечного тонуса.

Движения другой группы вызываются активным и быстрым мышечным напряжением - "толчком", - нарушающим равновесие.

Каждое отдельное "толчковое" движение имеет две фазы - активную и пассивную, представляющие неделимое единство. Возникающая от "толчка" короткая, но энергичная инерция увлекает тело /или его части/ в быстрое движение, преодолевающее тяжесть тела; после чего тело пассивно возвращается в устойчивое положение.

Длительный "толчковый" процесс состоит из ряда звеньев, как бы накладывающихся одно на другое: активный толчок нарушает предыдущую пассивную фазу движения и заблаговременно рождает новую инерцию; таким образом все отдельные звенья сливаются в единый непрерывный двигательный процесс.

Активные моменты "толчкового" двигательного процесса сопровождаются "вспышками" эмоционально-мышечного тонуса, яркость которых стоит в связи со степенью преодоления силы тяготения.

Анализ движений "плавной" и "толчковой" групп выявил три технических приема; владение которыми необходимо движущемуся для осуществления принципа вариантности движения.

Изучение и освоение плавного, пружинного и махового приемов совершенствует работу нервно-мышечного аппарата, увеличивает быстроту и точность двигательной реакции, ритми-

ческую и динамическую гибкость движений: , помогает двигающемуся почувствовать выразительное значение мельчайших особенностей ритмо-динамической структуры каждого движения, зависимость его выразительности от соотношения образующих его сил. Двигающийся приобретает возможность, произвольно управляя работой своих мышц, сознательно изменять эти соотношения, добиваться наиболее глубокой связи своих движений с музыкой - точной их выразительности.

Техника трех "приемов" связана с принципом двигательного равновесия и другими принципами музыкального движения. В основе их лежат динамически различные соотношения между активной деятельностью мышц и противодействующей силой тяготения.

Так, плавность основана на способности человека, выполняя движение, непрерывно тонко регулировать и сохранять неизменным определенное соотношение этих двух сил. Двигающийся учится дозированно и длительно использовать или преодолевать тяжесть своего тела, сохраняя или постепенно и равномерно увеличивая и уменьшая мышечное напряжение.

Длительном  
В сложном и плавном двигательном процессе плавное движение приобретает характер тягучести: напряжение, возникшее в одной группе мышц, постепенно расплывается на <sup>с</sup> соединяемые группы, охватывая все большую площадь; и так же постепенно убывает. Теукичим может быть и движение двух партнеров - напряженная работа мышц как бы "перетекает" или передается от одного к другому.

Плавность и /особенно/ текучесть движения органически связаны с дыхательностью : "растекание" вдоха и распространение напряжения в мышцах происходит в общем ритме и темпе и рождает единый процесс повышения и понижения эмоционально-моторного тонуса.

Пружинный и маховый приемы характеризуются активной борьбой с силой тяготения, "попытками" более или менее энергично преодолеть тяжесть тела, сделать его "легче", оторвать от земли. Оба приема помогают исполнять и варьировать "толчковые" движения: они дают умение быстро и четко переключать работу мышц с расслабления /или полурасслабления/ на напряжение и обратно. Главной силой пассивной фазы /при движении вниз/ является тяжесть тела; активная фаза /движения вверх/ содержит резкое мышечное усилие - "толчок", рожающий более или менее стремительную инерцию, увлекающую тело в заданной направлении.

В чистом виде пружинного движения активный мышечный "толчок" направлен вертикально вверх; он как бы подбрасывает тело, либо полностью отрывает его от земли /при прыжке/ или лишь относительно "приподнимает" его, уменьшая его тяжесть.

Пружинное движение всегда начинается с пассивной фазы /например, с легкого пассивного подгибания колен/. Быстрота такого пассивного "опадания" тела вниз приводит в действие естественную тонусную упругость живого сустава, живых мышц, которая амортизирует силу удара и "подталкивает" тело снова вверх. В состоянии двигательного равновесия повышенный эмоционально-моторный тонус усиливает активность естественной

упругости и увеличивает этот "толчок": он сливается с усилием мышц активной фазы пружинного движения, как бы "подхватывается" ими и тело "подбрасывается" вверх.

Таким образом, действие естественной упругости связывает обе фазы пружинного движения в один неделимый динамический процесс; пассивная фаза одновременно является окончанием / результатом / активного движения вверх и началом следующей активной фазы.

Прием махового движения является усложнением пружинного: в нем, наряду с активным напряжением мышц, преодолевающих тяжесть тела, используется сила инерции от энергичного перемещения центра тяжести в горизонтальном направлении: к вертикальному толчку вверх / главным образом в суставах ног / присоединяется энергичный горизонтальный толчок. В состоянии двигательного равновесия такое резкое выведение тела из равновесия рождает сложный двигательный процесс, охватывающий все тело - так называемый "взмах". Инерция, вызванная двойным толчком, обладает большой энергией / являясь равнодействующей мышечной силы, преодолевающей тяжесть тела, и силы, рожденной перемещением его центра тяжести /; она увлекает тело в целенаправленное быстрое "полетное" движение, подчиняющее все части тела единому динамическому ритму.

Быстрота движения постепенно уменьшается, после чего тело пассивно возвращается к первоначальному устойчивому положению. Если направляющий горизонтальный толчок воздействует главным образом на верхнюю часть корпуса, т.е. на

центр тяжести плечевого пояса / а не всего тела/, то движение захватывает в основном руки и плечи, которые пассивно /или полупассивно/ "взлетают" и затем "скатываются" вниз, оставляя нижнюю часть корпуса почти без горизонтального движения. Сложный двигательный процесс, состоящий из ряда махов или "взмахов", носит характер "маятникового" движения. Связность и целостность его в основном зависят от пружинной работы ног, вновь и вновь подбрасывающих тело вверх: она непрерывно держит тело в неустойчивом, облегченном состоянии. Тело /или часть его/, пассивно опадающее вниз, после каждого взлета получает новый двигательный импульс раньше, чем иссякает энергия предыдущего, и двигательный процесс не прерывается.

"Приемы" - элементы выразительности музыкального движения: каждое движение /сгибание-разгибание суставов, наклоны и выпрямление, шаги и остановки и т.д./, исполненное тем или иным приемом, приобретает определенную эмоционально-динамическую выразительность. Замена одного приема другим изменяет как выразительное значение, так и форму движения: в состоянии двигательного равновесия перераспределение в теле соотношения главных динамических сил отражается на всем целостном двигательном процессе.

Выразительное значение движения, выполняемого тем же приемом, изменяется в зависимости от степени применяемой мышечной энергии. Слабый вертикальный пружинный толчок лишь делает движение свободнее, непринужденнее, "облегчая"

тело; а сильный, активизируя весь аппарат, на мгновение может "освободить" тело от тяготения в полете прыжка. Плавное движение, - если напряженность мышц не превышает уровня, необходимого для уравнивания сил притяжения, - спокойно, светло и напевно; выполняемое с большим напряжением мышц-антагонистов, оно выражает энергичное сопротивление "давлению", борьбу с угнетенностью.

В конкретном музыкальном движении, выявляющем переживание двигающимися определенного музыкального образа, обычно применяются не один, а два, а то и все три приема. Как в музыке выразительность зависит от всего комплекса применяемых средств музыкальной выразительности, так законченная выразительная форма движения создается взаимодействием используемых приемов. Плавное регулирование воздействия силы тяготения изменяет пассивную фазу взмаха, замедляя и успокаивая движение вниз; пружинное "подталкивание" динамизирует, делает активнее, беспокойнее плавное движение.

Таким образом, применение "приемов" создает в музыкальном движении беспредельные возможности для творческого варьирования выразительных форм, создания музыкально-двигательных образов.

Музыкальное движение не имеет постоянного репертуара двигательных форм, при помощи которых ученикам предлагается передавать свои музыкальные впечатления; изучение такого репертуара и привитие двигающимся навсегда узаконенных и

и неизменных навыков и правил исполнения этих движений — несовместимо с задачами музыкального движения и прежде всего с принципом вариантности.

Долголетний опыт показал, что занимающиеся музыкальным движением в своих творческих опытах всегда пользуются определенным репертуаром движений: это "основные" движения /ходьба, бег, подпрыгивание, прыжок и т.п./ и разнообразные пространственные движения рук и корпуса в различных направлениях и по разным траекториям. В начале работы ученики подходят к таким движениям /например, к ходьбе/ с привычной "житейской" точки зрения. Так, если музыка активно-моторная, динамичная, увлекающая вперед /например, марш/, они просто начинают идти так, как ходят в быту, т.е. перемещаются в пространстве, машинально переставляя ноги и лишь согласуя шаги с темпом музыки; автоматизм такой ходьбы сразу убивает первоначальное воздействие музыки и связь с ней распадается; человек не ощущает и не замечает отсутствия этой связи.

В обучение технике входит подчинение этого практического репертуара движений двигательным принципам музыкального движения. Ученикам раскрывается динамическая сущность каждого движения: в ходьбе, беге вырабатывается навык использования инерции от перемещения центра тяжести тела; в движениях рук — умение чувствовать тяжесть руки, преодолевать ее напряжением мышц плеча /так называемое "движение от корня"/, оставляя руку ненапряженной /или полунапряженной/ и т.п. Исполнение каждого музыкального движения связывается с осознанием и



и изучением нужного "приема". Все это помогает изменить отношение занимающихся к своим движениям: из средств простого передвижения тела /или его частей/ в пространстве движения превращаются в непрерывно варьируемые средства выразительности.

х х х

Изучение техникой музыкального движения происходит по двум линиям, тесно связанным одна с другой: подготовительной и основной работы.

1 - подготовительная работа дает занимающимся знания, умения, навыки, необходимые для правильного, беспрепятственного осуществления музыкально-двигательного процесса.

Сюда входит:

Развитие мышечного чувства и осознание работы и возможностей своего двигательного аппарата.

Изучение механизмов целостного двигательного процесса, приобретения умения управлять ими.

Совершенствование мышечно-суставного аппарата - развитие силы, гибкости, подвижности и т.д.

Подготовительная работа не связывается с музыкой и проводится без музыки.

2 - основная линия работы посвящена освоению и практическому применению принципов музыкального движения на конкретных музыкально-двигательных примерах.

С.Руднева