

ПОДРАЗДЕЛ А/3

ОСВОЕНИЕ ПРИЕМА МАХОВЫХ ДВИЖЕНИЙ

Пояснения и указания к подразделу А/3

С.Руднева. 1976

От автора:

Упражнения в маховых движениях создавались Гептахором в течение всех лет его работы, большей частью чисто интуитивно в ответ на непосредственные нужды в учебной работе. Тогда не существовало ни классификации или систематизации этих движений, ни названий (терминов) для них и т.д. Новое упражнение получало условное название (вернее рабочую "кличку"), которое приживалось на долгие годы, нередко несмотря на неправильность, нечеткость его и это вносило путаницу и неясность.

Впервые попытка уточнить и систематизировать виды маховых движений была нами сделана в 1929-30 годах при разработке "двигательной гимнастики" в значительной степени под влиянием книги немецкого автора Кехеля^I (ученика Р.Боде, основателя "Выразительной гимнастики"), который, насколько я знаю, впервые четко и глубоко проанализировал маховое движение () его различные формы и двигательный процесс. Однако, наша попытка была неудачной и осталась мертворожденной, т.к. мы в ней исходили главным образом из формальных признаков, а не из особенностей самого динамического процесса этих движений. Образовавшаяся путаница и неразбериха в названиях и определениях в описаниях упражнений мешала педагогам понимать их и порождало ошибки.

За последние десятилетия в работе Эммы Михайловны Фиш и в моей наметились основы более или менее точной классификации махо-

вых движений и последовательности задач в овладении ими, которые дают возможность внести некоторую ясность в этот важный раздел музыкального движения.

Особенности маховых движений, которые необходимо всегда иметь в памяти:

1. Началом любого махового движения является активный, целенаправленный "толчок" корпусом, выводящий все тело из спокойного уравновешенного состояния. Рожденное "толчком" корпуса движение руки, ноги имеет характер более или менее свободного "взлета" или "полета". Когда энергия толчка иссякает (достигнув кульминации полета), "взлетевшая" часть тела начинает падать, пассивно двигаясь в направлении, обратном взлету; или же происходит вторичный толчок корпусом, который рождает новый взлет.

2. В любом маховом движении, в той или иной мере, участвует пружинное движение в ногах (коленях, ступнях), которое придает всему телу необходимую подвижность, свободу, "неустойчивость".

3. Маховое движение, связанное с музыкой всегда единый, целенаправленный активный процесс, охватывающий все тело. Единство это выражается, прежде всего, в повышенном уровне всего эмоционально-мышечного тонуса. Поэтому часть тела, приводимая в движение "толчком" другой части тела (плечом, корпусом) не бывает вполне расслабленной (безвольной) и пассивной; она всегда находится в т.н. "оформленном" состоянии - соответствующем общему эмоционально-динамическому колориту всего музыкально-двигательного образа. Так, например, рука во время полета не участвует активно в самом движении в пространстве и свободна от всяких излишних или дополнительных напряжений, но в одном случае ее кисть лишь несколько распрямляется, делается легче, в другом - пальцы

складываются в кулак, рука отяжеляется.

4. В музыкально-двигательной педагогической деятельности работа над изучением приема махового движения и освоением разнообразных примерных образов махов и взмахов занимает особое место.

Напомню, что для правильного протекания музыкально-двигательной деятельности необходима специальная организация двигательного процесса, обеспечивающая целостность любого движения. Воспитанию такой организации посвящена вся подготовительная работа без музыки (развитию мышечного чувства, усвоению состояния двигательного равновесия, умения использовать силу тяжести и перемещение центра тяжести тела). Однако, освоение и использование всех технических компонентов целостного движения еще не приводит к его подлинной целостности.

В целостном музыкальном движении конкретизируется эстетическое переживание музыкального образа. Свое воспитательное и художественное значение каждое музыкальное движение приобретает лишь как явление психо-физическое, а не просто движение.

В работе над формированием у занимающихся психо-физической целостности движения особую роль играет воспитание понимания значения перемещения центра тяжести тела и умения его использовать.

Выразительность движения (или позы) человека в значительной степени определяется расположением центра тяжести его тела. Мы заключаем о торопливой устремленности человека, если он идет сильно вынося вперед корпус и размахивая руками; наоборот, наблюдаем усталость в походке другого, который с трудом несет груз своего отклоненного назад корпуса... И в том и в другом случае, все тело человека подчинено основному положению его корпуса (расположению центра тяжести тела) и движется в соответствии с его

психическим и физическим состоянием.

Выразительность целостного музыкального движения, подчиненного динамике музыкального переживания, требует от двигающегося умения тонко чувствовать и использовать каждое перемещение центра тяжести тела.

Работа над освоением приема маховых движений — путь для развития чувствительности и "послушности" всего тела перемещению центра тяжести тела.

Полноценные махи и взмахи имеют еще одну важную особенность: они не только целостны по своей механической структуре, (охватывают единым процессом все части тела), но и обладают психо-физической целостностью.

Я не психолог и не физиолог и не могу объяснить, но только констатирую, что "толчок, служащий началом взмаха, и последующее за ним нерегулируемое движение "взлета", увлекающее все тело, сопровождается особым переживанием — чувством какого-то освобождения, вспышки энергии, радости — и ярко это выражает.

Целостность присуща не только энергичным, порывистым маховым движениям, но и легким, игривым — то есть образам самого разного эмоционально-динамического колорита.

Элемент махового движения присутствует в громадном большинстве музыкально-двигательных образов (почти во всех пружинных движениях, в ходьбе, беге, прыжковых движениях). Поэтому освоение приема махового движения способствует воспитанию психо-физической целостности и эмоциональной наполненности всей музыкально-двигательной работы занимающихся.

ВИДЫ МАХОВЫХ ДВИЖЕНИЙ

В разделе А/З программы I этапа помещены упражнения в двух основных видах махового движения — махах и взмахах и несколько вспомогательных упражнений в т.н. "качаньи" и "раскачивании" (рук и ноги).

Эти последние необходимы потому, что освоение махового приема весьма затрудняет начинающих учеников. Предлагаемые вспомогательные упражнения позволяют им быстрее освоить и понять основные особенности этого вида движений (упражнения А/З № I, 4, 7, 10).

В упражнении "качанье ненапряженных рук" (А/З № I) движение вызывается коротким, но резким "толчком" верхней частью корпуса (плечами); он дает то или иное направление полету рук (в стороны, скрещивая перед грудью, или вперед-назад). Корпус и ноги движению рук активно не помогают, хотя обязательно реагируют на каждый толчок небольшим пружинным движением — четко вверх и вниз. Движение это происходит в коленях и в позвоночнике, но без движения в нижней части корпуса — вперед-назад или в сторону.

На таких упражнениях занимающийся осваивает две особенности махового движения: толчок (быстрое, короткое напряжение мышц) и умение сохранять руки совершенно ненапряженными во время их свободного полета. "Качанье" рук (или ноги) поэтому можно назвать "толчковым" движением, но он не является настоящим "махом".

Мах отличается от этих движений тем, что (вместо непроизвольной "пружинки" в ногах, сопровождающей "качанье") здесь одновременно с толчком в плечах происходит активный, сильный толчок вверх в нижней части корпуса, в коленях, а иногда и в ступнях ног.

Направление и траектория полета рук в махе (так же как в "качаньи") определяется толчком в верхней, плечевой части корпуса, но характер, сила, размах всего двигательного процесса зависят от степени энергии этих вертикальных толчков корпусом и ногами.

Махи охватывают все телоодним целостным целенаправленным движением: это постоянное преодоление силы тяжести, то борьба, то "игра" с ней, а то и "победа" над ней (в зависимости от эмоционально-динамического колорита музыкально-двигательного образа (I этап А/3 № II, I2, I5, I6, I7 и др.).

"Раскачиваньем" рук мы называем маховое движение, в котором решающая роль принадлежит горизонтальному толчку нижней частью корпуса: эти повторные толчки (то вперед, то назад, или вправо-влево) сильно перемещают центр тяжести тела и вызывают "взлеты" свободных рук в нужном направлении. Активные толчки в плечах и пружинное движение в коленях играют усиливающую и подсобную роль; характер всего движения и его направление и амплитуда зависят от степени энергии основного толчка нижней частью корпуса.

Раскачивание рук в положении с уроненным вперед корпусом (упражнение А/3 № 7 и 10) развивают умение подчинять движение всего тела толчку, перемещающему центр тяжести тела. В дальнейшей работе двигающийся использует это умение в других исходных положениях. Раскачивание рук стоя или во время ходьбы нередко служит переходной формой от маха к взмаху (см. упражнения А/3 № II, I7, I8, 20).

Анализируя и сравнивая движения "маха" и "раскачиванья рук корпусом" мы видим: при махе взлет рук лишь незначительно перемещает тяжесть тела вперед (или в сторону); при раскачиваньи это перемещение гораздо значительнее. Так, при раскачивании вперед

тяжесть тела передвигается на пальцы ног, пятка нередко отделяется от пола, корпус непроизвольно выгибается назад. При обратном толчке назад — корпус падает вперед, тяжесть переходит на всю ступню.

Взмах совмещает в себе признаки всех видов махового движения. Полноценный отдельный взмах (вперед или в сторону) — сложный целостный двигательный процесс, имеющий начало, развитие и окончание; выполнение его требует максимальной энергии, напряжения и полного владения своим телом и хорошей координации движений.

Начальный толчок выполняется в едином порыве, одновременно всем корпусом (его нижним, средним и верхним поясом). Руки активно выбрасываются вперед и вверх, умножая силу общего толчка; тяжесть тела переходит на самые пальцы ног, пятки отделяются от пола, колени выпрямляются (не втягиваясь). Корпус выгибается назад, руки достигают положения "руки вверх", голова закидывается. Когда энергия толчка иссякает все тело ослабевает и возвращается в исходное положение стоя. При повторных взмахах, после достижения кульминации взлета, корпус резким энергичным толчком в нижней части перебрасывается вперед и падает вниз. Руки взлетают назад, для замаха; колени подгибаются. После этого новый сильный целостный толчок снова распрямляет и перебрасывает корпус вперед и вверх...

В музыкально-двигательных упражнениях (примерных образах) полный единичный взмах не употребляется — он осваивается в подготовительной работе без музыки. Повторные взмахи в упражнениях I этапа всегда связаны с махами и раскачиванием рук, т.к. выполнение его без постепенного нарастания энергии толчков недоступно для неопытных занимающихся.

В описанных здесь примерах маховых движений я стремилась показать только основную механику махового процесса. Также, как любой вид движений, маховые движения не могут в музыкальном движении иметь какой-либо одной узаконенной внешней формы — она всегда создается музыкой, ее эмоционально-динамическим колоритом, ее особенностями и отвечает содержанию музыкально-двигательного образа.

Ввиду предельной целостности маховых движений, при освоении их следует помнить, что для их правильного исполнения надо у занимающихся прежде всего воспитывать умение сохранять состояние двигательного равновесия при любом усилии и в любом положении; умение чувствовать, недопускать и снимать зажимы, а также умение пользоваться нижним, верхним и полным дыханием.

I ЭТАП А/З № I а и б

КАЧАНИЕ НЕНАПРЯЖЕННЫХ РУК

Музыка: Польская мелодия, обр. Л. Вишкарева.

Описание.

а. Такт I. руки спокойно поднимаются в стороны.

Такт 2 и следующие. На "раз" каждого такта руки расслабленно падают вниз; но тут же короткий, активный толчок в плечах заставляет их взлетать то скрещиваясь перед грудью, то поднимаясь в стороны. На I2 такте руки плавно опускаются вниз.

Толчок в плечах усиливается небольшим пружинным движением в коленях, слегка "подбрасывающим" все тело вверх. Небольшие свободные повороты головы сопровождают качание рук.

Руки все время свободны от напряжения, ими движет только сила тяжести (при начале каждого "качания") и инерция толчков. Движение маятниковое. Легкие, лишённые целенаправленности движения отражают беззаботно-светлый, бездумный эмоционально-динамический колорит музыки.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАМЕЧАНИЯ. Позднее можно на тактах 9-12 изменить направление качания - вперед и назад. В таком случае эти такты повторяются и исполняются несколько громче и сильнее.

Упражнение знакомит начинающих учеников с основными принципами махового движения, является подготовительным и вспомогательным.

СВОБОДНОЕ КАЧАНИЕ РУК И МАХИ

Музыка: Шуман. Сицилийская песенка, 16 тактов.

Описание.

б. Такты 1-4. На каждый такт руки раскачиваются сначала вперед перед грудью, затем снова в стороны. (На затакте первого такта руки слегка отводятся в стороны). Движение легкое, ненапряженное, привольное. На четвертом такте, качнувшись вперед, руки замедляют движение, как бы плавно пропевая конец фразы и поднимаются вперед.

Такты 5-8, . Такое же качание рук - но первое движение в стороны. Движения постепенно делаются энергичнее, усиливается толчок. На 8 такте руки плавно поднимаются в стороны.

Такты 9-12. Повторяются движения 1-4 тактов.

Такты 13-16, . Качанье рук превращается в энергичные махи. На 16 такте руки плавно поднимаются в стороны - вверх.

Внимательно надо следить, чтобы у новичков в ногах не появлялось "зажимов", а легкое пружинное движение в коленях не пре-

крашалось. Зажимы в ногах делают свободное раскачивание рук невозможным.

Показывая упражнение, включайтевольные движения головы — дайте образ ненапряженного свободного состояния.

I ЭТАП А/З № 2

ТЯЖЕЛЫЕ МАХИ РУКАМИ И КАЧАНИЕ РУК

Музыка: Е.Тиличеева. Марш.

Описание.

Такты 1-8, . Сильные махи тяжелых рук одной вперед, другой назад. Кисти сжаты в кулаки, корпус прямой, колени слегка пружинят.

Такты 9-12. р. Сила и размах движений уменьшаются, хотя руки остаются тяжелыми и кулаки не разжимаются. Корпус слегка склоняется вперед.

Такты 13-16, . В соответствии с усилением музыки постепенно увеличивается размах движений, корпус выпрямляется.

Такты 17-24, . Махи тяжелых рук делаются еще сильнее, энергичнее, вовлекая в движение все тело.

Перед упражнением — дать почувствовать тяжесть своих рук, "сделать их тяжелыми, как с гирями", освободить от зажимов. Рекомендуется давать это упражнение в непосредственном соседстве со "свободным качанием рук" № I. Позднее давать на ходьбе.

КРУГОВЫЕ МАХИ ПОСТЕПЕННО УСИЛИВАЮЩИЕСЯ
("МЕЛЬНИЦА")

Музыка: Равина. Этюд № 3.

Описание.

Первая форма упражнения:

на "раз" каждого такта толчком в плечах руки направляются в круговое движение (вперед - в стороны - назад - вниз), которое обязательно заканчивается в исходном положении (руки внизу). Без пауз или задержки движения, на "раз" следующего такта, происходит новый толчок - следующее круговое движение.

С каждым тактом - до 12 такта - толчок усиливается, описываемые руками круги увеличиваются; к 9 такту руки взлетают до вертикали, энергия толчка достигает наибольшей силы и не ослабевает до 13 такта, когда наступает ослабление всего процесса и возвращение к успокоению.

Несмотря на примитивную музыку и простоту движений при правильном исполнении упражнения рождается радостное ощущение устремленности ввысь, свободы, своей силы.

В начале работы особенно мешают зажимы в коленях и корпусе, которые нарушают естественное (благодаря перемещению центра тяжести тела при толчке рук вперед-вверх, а затем назад), "покачивание" всего тела вперед и назад. Это покачивание создает легкость, ощущение отрыва от пола.

Второе - надо следить, чтобы круг каждый раз был полноценный, т.е. чтобы руки - после высшей точки опускались назад, а не прямо вниз.

Третье – каждый круг как бы "опирается" на вдох, который начинается на "раз" такта и вместе с толчком продолжается $2/8$; выдох – на третью восьмую такта.

До работы над этим упражнением необходимо освоить простую "мельницу" без музыки (подготовительные упражнения).

Вторую форму (№ А/З № 15) – следует вводить, когда указанные требования будут выполнены. Вносится только одно изменение – процесс усиления толчков и энергии махов ускоряется, устремленность вверх увеличивается и к 9 тактудвигающийся начинает несколько отрываться от пола; а затем каждый мах рождает прыжок вверх, все более и более сильный.

В музыку вносится также изменение – ослабление звучания на последних тактах отменяется, музыка кончается на полном
ПРИМЕЧАНИЕ: дата упражнения: до 1930 г. было только подготовительное упражнение без музыки. Музыка и полная форма найдена при создании "Двигательной гимнастики".

I ЭТАП А/З № 4

МАХИ НОГОЙ ("КАЧАНИЕ НОГИ")

Музыка: Французская народная мелодия "Мой муж".

Описание.

Первая форма (подготовительная).

Исходное положение – стоя правым боком к стене и касаясь ее пальцами правой руки (но не опираясь на нее). Опора на правую ногу, левая свободна. Или стоя в кругу, за руки.

Махи назад. На затакте слегка вынести вперед левую ногу и на счет "раз" сильно отбросить ее назад: затем свободно качнуть

ее вперед и снова сильно назад. И т.д. Махи равномерные. При махе ноги назад туловище выгибается назад, при махе вперед — слегка нагибается вперед. Нога отбрасывается прямо назад (а не в сторону), колено ее свободно, но не сгибается: ступня оформлена, но не напряжена. Колено и ступня опорной ноги пружинят. После конца музыки сменить ногу.

Махи ноги вперед. Отвести правую (левую) ногу слегка назад и на счет "раз" сильно взмахнуть ею вперед до горизонтального положения; снова качнуть ее назад и выбрость вперед; и т.д. Движение равномерное, без задержки. При броске ноги вперед туловище не сгибать. Опорная нога слегка пружинит.

При движении ноги вперед свободная рука отводится назад, при броске назад — взлетает вперед. Сильное маховое движение сопровождается вдохом, обратное движение — выдохом.

Вторая форма (основная).

Исходное положение то же, но без опоры.

Движение то же, что в махах назад, но шире и свободнее, целостнее. Этому содействуют свободные махи рук, одной вперед, вверх, другой назад; когда левая нога отбрасывается назад, левая рука взлетает вперед вверх, корпус сильно выгибается, голова откидывается назад, правая рука отводится назад, "аккомпанируя" взмаху ноги.

Ступня опорной ноги сильно пружинит; во время маха назад опорная нога поднимается на полупальцы. Надо следить, чтобы при сильном махе ноги назад ее колено было свободно, но не сгибалось и не напрягалось; чтобы ступня была оформлена и чтобы направление маха не искажалось в сторону.

ПРИМЕЧАНИЕ: дата упражнения — годы 1916—1918.

I ЭТАП А/З № 5

МАХИ РУКАМИ В СТОРОНЫ И КРУГОВЫЕ МАХИ
("МЕЛЬНИЦА")

Музыка: Английская народная песня. "Лягушка".

Описание.

На затакте отвести руки слегка в стороны.

Такты 1-8. Свободно размашисто "качать" руки, то скрещивая их перед грудью, то раскидывая в стороны-вверх.

Такты 9-12. Круговые махи, начиная вперед, вверх, назад и вниз.

Такты 13-16. Круговые махи, начиная назад.

I ЭТАП А/З № 6

КРУГОВЫЕ МАХИ С ХЛОПКАМИ В ЛАДОШИ

Музыка: И. Дунаевский. Спортивный марш из кинофильма "Вратарь",
такты 1-16.

Описание.

Такты 1-8. На затакте делается свободный круговой мах обеими руками, начиная назад-вниз, который заканчивается впереди перед грудью хлопком в ладоши (на "раз" первого такта). Хлопок с размаха должен быть настолько сильным, чтобы руки непроизвольно "отлетали" одна от другой в стороны (на "два").

Затем, без остановок, начинается следующий круговой мах (на "три-четыре"), и т.д.

Такты 9-16. На "три-четыре" восьмого такта, во время замахадвигающийся делает шаг правой ногой в сторону и поворачивается

вправо. Замах делается еще шире и больше, так чтобы руки встретились для хлопка не на уровне груди, а вверху.

На каждом замахе двигающиеся поворачиваются то налево, то направо, соответственно перенося тяжесть тела с одной ноги на другую. На 15 такте — поворот лицом в первом направлении, ноги составляются вместе; на "раз" и на "два" делается два хлопка над головой, на "три" пауза, на "четыре" последний хлопок. После этого, на "раз" 16 такта — опустить "руки по швам" в стойку "смирно".

Следить, чтобы хлопки делались как можно дальше от груди, не сгибая сильно руки в локтях. И чтобы нигде в теле не образовывалось зажимов. Все движения должны быть свободными, размашистыми, веселыми, как эта бодрая, здоровая, разудалая музыка.

I ЭТАП А/З № 7

РАСКАЧИВАНИЕ РУК ДВИЖЕНИЕМ КОРПУСА С ПЕРЕХОДОМ НА ВЗМАХИ

Музыка: Французская народная песенка "Мари".

Описание.

Исходное положение. Расслабив мышцы спины, "уронить" корпус вперед, руки пассивно свисают. Колени подгибаются. Корпус сгибается главным образом в поясничном поясе.

Такты 1-4. Затактом чуть приподнять корпус. На первую и четвертую восьмые каждого такта, расслабляя мышцы спины, "ронять" корпус в исходное положение. На вторую-третью, пятую-шестую — приподнимая корпус делается небольшое вращательное движение то вправо, то влево, которое при "падении" вызывает пассивное раскачивание рук из стороны в сторону. Движению помогает пружинное разгибание-сгибание в коленях.

Такты 5-6, р. и 7-8. . Продолжается то же движение, но на "р" разгибание, падение и раскачивание рук делается слабее, на - усиливается.

Такты 9-10 и 11-12. Такие же движения "ронянья" корпуса вправо (такты 9-10) и влево (такты 11-12). Обе руки свисают одна сбоку, другая перед корпусом. Тяжесть тела при "окунании" вправо переходит в основном на левую ногу, бедренный пояс сдвигается в ту же сторону.

Такты 13-16. Махи обеих рук вперед-назад, постепенно усиливающиеся и увлекающие корпус до взмаха. После последнего взмаха руки описывают полукруг в стороны и опускаются вниз вдоль корпуса.

Упражнение разучивается после упражнения А/2 № 5 (польская песенка "Черный барашек"), которое развивает пружинность ног и корпуса, необходимую при взмахе. Следить, чтобы шея, плечи и руки были все время совершенно пассивны; чтобы "падение" корпуса не подменялось активным сгибанием.

Разгибание всегда сопровождается вдохом, падение - выдохом. На 13-16 тактах взмахи вперед сопровождаются глубокими вдохами.
ПРИМЕЧАНИЕ: дата упражнения - начало 20-х годов.

І ЭТАП А/3 № 8 а и б

"БРОСАНЬЕ" КОРПУСА ВПЕРЕД И ВВЕРХ-НАЗАД (с хлопками)

Музыка: Русская народная мелодия "Вдоль да по речке". Темп умеренно-быстрый.

Описание.

Исходное положение. На расставленных ногах, руки вверх (пле-

чи опущены), ладони вперед.

Такты 1-2. Быстрым броском согнуться вперед, два раза ударить ладонями по полу.

Такты 3-4. Выпрямившись, дважды хлопнуть в ладоши над головой.

Такты 5-6. Повторение 1-2 тактов.

Такты 7-8. Выпрямившись, три быстрые хлопка над головой.

Повторение музыки.

Такты 1-2. Броском отведя руки назад на уровне плеч, дважды хлопнуть в ладоши за спиной.

Такты 3-4. То же, переведя руки вперед.

Такты 5-6. Повторение 1-2 тактов.

Такты 7-8. Три хлопка - спереди, за спиной, спереди.

Такты 9-10. Быстрым броском согнувшись вперед (в поясничном поясе) два раза хлопнуть в ладоши за спиной.

Такты 11-12. Выпрямившись и выгнув спину назад, дважды хлопнуть над головой.

Такты 13-14. Повторение движений 9-10 тактов.

Такты 15-16. Выпрямившись, три хлопка "тарелками" с сильным вертикальным размахом.

Образ.

Ощущение какой-то психо-физической раскрепощенности, отсутствия помех - поэтому все "нетрудно, доступно"; какой-то привкус удалства, бодрой удовлетворенности, веселья. Недаром это - мелодия старинной солдатский песни.

Анализ движения.

Активным коротким движением - толчком вниз - приводится в действие сила тяжести: корпус стремительно падает вперед. Падение усилено толчком, потому корпус падает ниже, чем при простом рас-

слаблении ("роняньи").

При падении возникает сильная естественная упругость в тазобедренном суставе и второе падение корпуса с хлопком о пол; от второго падения — снова естественная упругость; с нее начинается активный толчок вверх (выпрямление), взлет корпуса.

Руки во время падения корпуса и хлопков о пол по возможности остаются в положении верх.

Выпрямление происходит еще более сильным толчком вверх (в коленях и корпусе).

Движение и вниз и вверх маховое, стремительное, рождающее сильную инерцию (от толчка). Колени все время пружинные, тяжесть тела на передней части стопы. Движение колен помогает не только подбросить корпус вверх, но и смягчает паденье вниз.

Повторение I-8 тактов: махи свободные, ненапряженные, от плеча; хлопки "с разлета", с пружинным "отскоком" ладоней друг от друга. Все движения построены на коротком активном усилии мышц ("толчке" или "броске"), увеличивающем и ускоряющем последующее движение по инерции и от тяжести тела. После броска больше нет усилий: корпус, руки "летят" свободно, легко, размашисто.

Это все дает ощущение (и впечатление) непринужденности, облегченности движений, при очень значительной физической нагрузке. МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАМЕЧАНИЯ: рекомендуется осваивать упражнение по частям (в виду его большой нагрузки). Упражнение подготавливает к более сильному и трудному "бросанью корпуса" Равина (II этап Б/б № 31).

ЛЕГКИЙ БЕГ И БРОСАНИЕ КОРПУСА С ХЛОПКАМИ

Музыка: Английская песенка "Эйкен Драм".

Описание.

В кругу, лицами к центру.

I часть музыки (такты I-8).

Такты I-4. Бег легкий к центру.

Такты 5-8. Бег назад, пятясь; на конце остановка прыжком на расставленные ноги.

II часть музыки (такты 9-16).

Быстрое сгибание туловища вперед, с хлопком ладонью по полу (на "раз" нечетных тактов); быстрое выпрямление, с хлопком выпрямленными руками над головой (на "раз" четных тактов). На конце прыжком составить ноги вместе.

ПРИМЕЧАНИЕ: автор упражнения А/З № 86 Е.М.Дубянская. Начало 20-х годов.

I ЭТАП А/З № 9

НАПРЯЖЕННЫЕ БРОСКИ КОРПУСА ВПЕРЕД-ВНИЗ

("РУБКА" или "ПОДРУБАНЬЕ")

Музыка: А.Серов. Отр. из оп. "Рогнеда".

Описание.

Музыкально-двигательный образ - имитация напряженного физического труда, кончающегося радостью преодоления трудностей.

Исходное положение - на расставленных шире плеч ногах, руки подняты над головой, сцеплены в замок.

Такты I-7. На "раз" каждого такта корпус броском сгибается вперед с сильным "ударом" руками перед собой ("удар топором по полену"); на "два" - пауза, подготовка к следующему движению. На "три" туловище разгибается, сомкнутые руки скидываются вверх

("замах топором"); на "четыре" пауза и подготовка...

На 8 такте на счет "три" после ударадвигающиеся резко выпрямляются и "торжествующе вскидывают руки в стороны-вверх" ("Ура! полено расколото!"). Надо ясно себе представлять, где "находится полено", по которому ударяешь: нередко начинающие во время удара не останавливают руки ("топор") перед собой, а проводят их между ногами.

Как во всех имитационных движениях, руки в то же время являются "топором". Локти не должны сильно сгибаться — "дар" по полену надо делать подальше от себя.

ВАРИАНТОМ является движение "подрубание дерева". Исходное положение — поднятые вверх руки "с топором", отведены вправо, тяжесть тела на правой ноге.

Такты 1-7. "Лесоруб подрубает дерево под корень". На "раз" каждого такта корпус быстро с усилием сгибается вниз, при этом поворачиваясь к левой ноге, одновременно с сильным ударом руками влево-вниз; тяжесть тела перебрасывается на левую ногу, ее колено сгибается.

На "три" корпус и руки тяжелым взмахом возвращаются в исходное положение. С каждым тактом движение усиливается в смысле размаха и напряжения.

І ЭТАП А/З № 10

ТЯЖЕЛОЕ РАСКАЧИВАНИЕ РУК КОРПУСОМ И ВЗМАХИ

Музыка: Старинная немецкая мелодия

из музыкального альбома

(середины XIX века).

Описание.

Образ борьбы с гнетущей тяжестью и преодоления ее.

Исходное положение. Стоя на слегка расставленных ногах, уронив корпус вперед. Руки со сжатыми в кулаки кистями тяжело свивают впереди ног. Голова опущена. Спина круглая - позвоночник согнут в плечевом и поясничном поясах; колени присогнуты, корпус почти касается бедер. Тяжесть тела на передней части ступней.

Такты I-4 и повторение их. Энергично, с усилием раскачивать тяжелые руки движением корпуса и колен - на каждый такт вправо и влево. На затакте корпус слегка разгибается; на "раз" первого такта корпус тяжело падает вниз, и сразу, на "два-три" пружинно-плавно разгибается. На "четыре" - снова падает вниз и на "пять-шесть" разгибается; и т.д.

Одновременно с падением корпуса (на "раз" и на "четыре") делается резкий поворот (толчок) в плечах, который посылает обе руки в тяжелый полет - то вправо, то влево. Во время полета рук предплечья свисают, руки пассивно сгибаются в локтях, кисти все время в кулаках ("как с гирями"). При этом корпус в сторону не поворачивается - его движения сохраняют вертикальное направление вверх-вниз.

Падение корпуса (на "раз" и на "четыре") сопровождается быстрым выдохом, разгибание замедленным плавным вдохом.

Энергия и размах движений I-4 тактов все время увеличивается: грузнее падает и выше подбрасывается корпус, шире раскачиваются руки; происходит накопление энергии.

На второй части музыки (такты 5-II) эта накопленная энергия позволяет добиваться преодоления угнетающей тяжести и победить ее - форма, ритм и направленность движений изменяется.

Такты 5-II. На каждый (5-8) такт - сильные энергичные махи руками вперед (на "раз") и назад (на "четыре"). С каждым тактом

сила движения нарастает, толчок корпуса и его выпрямление увеличивается, руки взлетают вперед все выше — махи превращаются в полноценные взмахи вперед-~~низи~~вверх.

Активный толчок занимает счет "раз-два"; на "три" энергия ослабевает, корпус начинает опускаться, руки слабеют. На "четыре-пять" резким броском корпус бросает их назад для "замаха" и следующего замаха.

Таким образом, если на тактах I-4 самое тяжелое паденье корпуса происходило на "раз" и на "четыре" каждого такта и сопровождалось выдохом, то теперь на "раз-два" падает самое энергичное и "распрямяющее" корпус движение — толчок вперед, с которым естественно совпадает глубокий и долгий вдох; на "четыре-пять" — паденье корпуса, замах и выдох. Следовательно, такты I-4 имеют по две динамические кульминации (раскачиванье направо и налево), и по два вдоха и выдоха.

А такты 5-II — одну главную кульминацию сопровождаемую вдохом (на "раз-два") и другую дополнительную (на "четыре-пять") — на выдохе.

Это упражнение помогает занимающимся в самом начале занятий почувствовать значение и важную роль, которую играет сила тяжести и умение ею управлять и сопротивляться ей, в выразительности музыкального движения, вводит их в круг энергично-волевых музыкально-двигательных образов; подводит к целостности движения.

Ввиду нагрузочности упражнения рекомендуется вначале I-4 такты не повторять.

МАХИ В СТОРОНЫ КРУГОВЫЕ И ВЗМАХИ

Музыка: Д.Покрасс. Песня о Москве.

Описание.

На затакте руки несколько разводятся в стороны.

Такты I-8. Сильные свободные махи руками, скрещивая их перед грудью (на "раз") и взмахивая в стороны (на "три").

Такты I-8. Повторение. Такие же махи вперед и назад.

Такты 9-10. Два сильных свободных взмаха вперед, руки взлетают до вертикали, корпус выгибается назад, затем опадает вперед, а руки замахиваются назад. Кисти свободные.

Такты II-12. Четыре круговых маха, начиная вперед, с максимальной амплитудой. Сидлой их пятки отрываются от пола.

Такты 13-14. Два взмаха назад: корпус падает вперед, руки взлетают над наклоненной спиной; затем корпус выпрямляется, руки махом поднимаются вперед для следующего взмаха.

Такты 15-16. Три круговых маха, начиная назад. На "три" 16 такта руки опускаются вниз в стойку "смирно".

Следует обратить внимание на разницу в характере этой музыки и "Песни о Каховке". Здесь нет такого напряжения; движения размашистей, шире, а на припеве они должны быть совсем свободными, яркими, передающими праздничный характер песни.

Рекомендуется разучивать это упражнение одним из первых упражнений во взмахах — оно помогает совершенствовать маховые движения и эмоционально их наполняет.

I ЭТАП А/3 № 12

ЛЕГКИЕ МАХИ

Музыка: Ф.Шуберт. Лендлер. ор.18в № 2.

Темп неторопливый; на 4, 8 и 12 тактах небольшое

Описание.

Обе руки делают легкие горизонтальные махи, приблизительно на уровне плеч – на нечетные такты руки встречаются (но не перекрещиваются) перед грудью, на четные – разводятся в стороны. На каждом четвертом такте то одна, то другая рука "взлетает" в сторону – вверх и там на мгновение "повисает" (на в музыке) и потом начинает опадать вниз, чтобы во время начать следующий мах.

На заключительном 16 такте обе руки вскидываются вверх – в стороны и останавливаются там с откинутыми в сторону кистями.

Надо следить, чтобы руки не опускались вниз (ниже плеч) и чтобы движение было не напряженное, певучее – нечто среднее между "качанием свободных рук" (А/3 № 1) и настоящими махами.

На все нечетные такты происходит выдох, на четные – вдох. На тактах 4, 8 и 12 – взлет руки происходит на большом быстром вдохе с задержкой его перед опусканием руки, когда начинается выдох. Этот выдох продолжается на следующем нечетном такте.

Наряду с легким бегом (музыка Грибоедова Б/2 № 2) это упражнение помогает начинающим ощутить значение положения рук для "легкости" движения: руки не должны спускаться вниз и касаться корпуса, все время должны находиться в воздухе, "на весу".

КАЧАНИЕ С НОГИ НА НОГУ — ПОДГОТОВКА К ВЗМАХУ

("Игра с большим мячом")

Музыка: Штраус. Вальс op.50, отр.Описание.

Исходное положение — правая (левая) нога впереди; затем обе руки отводятся слегка назад (или слева от корпуса); тяжесть тела на левой (правой) ноге.

На "раз" каждого нечетного такта — взмах вперед, тяжесть тела толчком переносится на правую ногу, колено ее слегка сгибается, корпус в верхней своей части мягко откидывается назад, руки маховым движением поднимаются вперед-вверх, ладонями вверх. Вдох.

На "раз" четных тактов — замах назад для следующего взмаха; тяжесть переносится на левую ногу, руки, падая, отводятся назад (ладонями вниз); корпус мягко наклоняется вперед. Выдох. И так далее.

Все движение делается без остановок и перерывов, с пружинным движением в ступнях и коленях (в ритме вальса).

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ: ассоциация с бросанием большого мяча помогает начинающим правильно выполнять упражнение: почувствовать значение перемещения центра тяжести тела "толчком" корпуса, чтобы затем легче освоить взмахи, связанные с более энергичной музыкой (А/З упражнения №№ 17-19).

Упражнение является частью этюда В/З № 28.

I ЭТАП А/З № 14

ОТВЕДЕНИЕ—ПРИВЕДЕНИЕ РУК И ЛЕГКИЕ ВЗМАХИ

Музыка: Шуберт. Вальс op.50 № 1.

См.упражнение А/1 № 18.

I ЭТАП А/З № 15

КРУГОВЫЕ МАХИ УСИЛИВАЮЩИЕСЯ ДО ПРЫЖКА

Музыка: Равина. Этюд № 3.

См.упражнение А/3 № 3.

I ЭТАП А/З № 16

ЛЕГКИЕ ВЗМАХИ И КРУГОВЫЕ МАХИ

("КАЧЕЛИ")

Музыка: Шуберт. Вальс op.9a № 12.

Музыкально-двигательный образ.

Легкая, "танцующая", смеющаяся музыка, с прихотливым капризно-шаловливым ритмическим и мелодическим рисунком, в движении рождается образ не то игры, не то танца с воображаемыми (или настоящими) лентами. Руки — "ленты" вскидываются, взлетают так же легко, как перелетает мелодия — вправо-влево — и, вдруг взлетев, перекидываются круговым движением — описывая легкий, воздушный круг. Он появляется от избытка шаловливой энергии: раз — взлет, два — взлет; дальше некуда — "качели" перекидываются... Все движения — как то легко и естественно рождаются одно из другого, по какой-то внутренней инерции рожденной эмоционально-динамическим

колоритом музыки — они словно "выскальзывают" одно из другого, как радостные, легкомысленные чувства — мысли, радостные и беспельные; сплошная игра фантазии. Какое редкое настроение для Шуберта!

Описание.

Такты 1-8.

Такт 1. На "раз-два" легкий взмах обеих рук вправо, вдох. На "три" движение рук замедляется; они "повисают в воздухе" — выдох.

Такт 2. То же движение влево.

Такты 3-4. Легкий круговой мах обеими руками (вправо-вверх — влево-вниз), непосредственно продолжающийся и заканчивающийся махом рук вправо. На "раз" третьего такта акцентированный, быстрый вдох, продолжающийся на счет "два". Движение резко ускоряется. На "три" короткий выдох (чтобы "перехватить дыхание") и на "раз" четвертого такта — снова вдох, но менее акцентированный. На "три" четвертого такта — выдох, движение замедляется.

Такты 5-6. Повторение движений 1-2 тактов, но начинаются влево.

Такты 7-8. Повторение движений 3-4 тактов, но влево, со следующими изменениями: круговое движение начинается махом и вдохом, но затем делается плавным и замедляется; на 8 такте руки успокоенно (на выдохе) опускаются влево. На "три" 8-го такта — пауза и маленький вдох — "отдых".

Такты 9-16. Такт 9 — является как бы подготовкой к 10-му такту: руки спокойно, на выдохе, опускаются вправо-вниз; верхняя часть корпуса мягко склоняется вперед.

Такт 10. На "раз" руки взмахом взлетают влево-вверх, корпус слегка выгибается вправо; на "два" продолжая общее движение вверх,

кисти обеих рук резко акцентированно вскидываются вертикально-вверх; на "три" — пауза, во время которой продолжается устремление всего тела вверх.

Движение этого такта опирается на сложный ритм дыхания: на "раз" — первый вдох (нижним дыханием); на "два" второй, добавочный вдох (верхним дыханием); на "три" его продолжение.

Такты II-I2 и I3-I4. Повторение тех же движений, но уровень взмахов каждый раз повышается, так как на II и I3 тактах корпус меньше склоняется, а руки не опускаются так низко, как на 9 такте.

Такты I5-I6. Все тело, на медленном выдохе, успокоенно возвращается в исходное положение. Все движения сопровождаются легким пружинным покачиванием на ступнях в ритме вальса. Оно делается то активнее и интенсивнее, то слабее — в соответствии с динамикой и акцентировкой музыки и движений.

Руки все время остаются легкими; при опускании — верхняя часть руки (плечо) не касается корпуса: руки остаются все время "на весу".

ПРИМЕЧАНИЕ: дата упражнения 1936 год. Авторы Э.М.Фиш и С.Д.Руднева.

I ЭТАП А/З № I7

СИЛЬНЫЕ МАХИ И ВЗМАХИ

Музыка: И. Дунаевский. Песня о Каховке.

Описание.

Исходное положение. Руки опущены, кисти сжаты в кулаки.

Такты I-8. Неторопливые энергичные сильные махи рук; на "раз" каждого такта руки взлетают в стороны, на "три" встречаются перед

грудью. На "два" и "четыре" руки как бы тяжело повисают в воздухе перед следующим толчком.

На затакте первого такта висящие вниз руки слегка приподнимаемые плечами отделяются от корпуса, готовые к полету. Махи вызываются резким толчком вверх в коленях и во всем корпусе. Все время сохраняется вертикаль, корпус не наклоняется ни вперед, ни назад. Акцент движения на "раз".

Такты 9-12. Такие же махи руками вперед-назад, постепенно усиливая толчки и взлет рук и включая движение корпуса (вперед и назад).

Такты 13-16. Переход к взмахам — главный толчок на "раз" происходит в нижней части корпуса; верхняя его часть то отклоняется назад, то склоняется вперед. Руки на "раз" взлетают все выше, достигая вертикали; на последнем такте опускаются вниз (стойка "смирно").

В течение всего упражнения вдох происходит на "раз", выдох — на "три" каждого такта.

I ЭТАП А/З №18

МАХИ И ВЗМАХИ НА ХОДЬБЕ

Музыка: Лобачев. Красный марш.

См. упражнение Б/І № 1.

I ЭТАП А/З № 19

МАХИ В СТОРОНУ ПРОСТЫЕ И КРУГОВЫЕ

Музыка: Французская народная мелодия "Мельник".

Описание.

Исходное положение – На широко расставленных ногах.

Такт 1. Мах обеими руками вправо. Тяжесть тела переносится на правую ногу, колено ее слегка сгибается, левая – выпрямляется.

Такт 2. То же влево.

Такт 3. Сильный круговой мах вверх обеими руками, начиная вправо-вверх, кончая влево и вниз. Тяжесть на обеих ногах.

Такт 4. Продолжая движение, руки поднимаются вправо.

Такты 5-8. Повторение тех же движений, начиная влево. И т.д.

Вдохи сопровождают каждый мах (на "раз" вдох, на "три" выдох). На третьем и седьмом тактах во время кругового движения вдох замедленный и глубокий (в музыке небольшое замедление), все движение как бы повисает в воздухе; от силы толчка вверх ноги могут подняться на полупальцы (непроизвольно!).

Все движение свободное, размашистое, веселое, широкое, но без напряженности.

ПОЯСНЕНИЯ: следить, чтобы между фазами движений нигде не было статических остановок и чтобы маховое движение не подменялось плавным. ~~Исполнять~~ Исполнять несколько раз подряд, без остановок.

I ЭТАП А/3 №20

МАХИ И ВЫПАД ВЗМАХОМ

("ВЫПАД ВЗМАХОМ")

Музыка: Ф.Шуберт. Немецкий танец. ор.33 № 9.

Исполняется без повторения частей.

Описание.

Исходное положение. Руки опущены, кисти сжаты в кулак.

Такты 1-8. Энергичные, но не отяжеленные махи руками вперед (на нечетные такты) и назад (на четные). Раскачивание рук вызывается резким толчком вверх в коленях и в плечах, при незначительном разгибании-сгибании в корпусе: все время сохраняется общее вертикальное положение его.

Вдох сопровождает махи вперед, выдох - назад. Движение не имеет целенаправленности, это равномерное раскачивание вперед и назад - только подготовка, накопление энергии для последующего действия.

Такты 9-16. Накопленная энергия используется для сильных выпадов вперед то на правую, то на левую ногу. На 9, 11, 13 тактах делается резкий, целенаправленный взмах - бросок руками вперед-косо-вверх, вызывающий затем (благодаря сильному перемещению центра тяжести вперед) замедленное "падение всего тела". Это рождает (на "раз" 10, 12, 14 тактов) большой рефлексорный выпад вперед на правую (левую, правую) ногу. Другая нога выпрямляется и остается на месте. Таким образом на нечетных тактах выброшенные вперед-вверх руки, корпус и оставшаяся сзади нога образуют прямую линию.

На четные такты сразу после выпада, корпус склоняется вниз, руки отводятся назад на замах для следующего взмаха - броска вперед.

С каждым тактом руки выбрасываются все дальше и выше, постепенно приближаясь к вертикали; выпад увеличивается. На 15 такте руки сильно вскидываются вверх, до вертикали, корпус и все тело выпрямляется; свободная (левая) нога подтягивается к опорной и на "раз" 16 тактадвигающийся заканчивает все движение: руки с акцентом ставятся в положение "вверх", левая нога приставляется к правой, все тело выстраивается в одну прямую линию, голова закидывается: "наконец после всех попыток, достигается "заданная" устойчивая вертикаль".

ПРИМЕЧАНИЕ: дата упражнения 1940-е годы. Автор Э.М.Фиш.