

С.Д.РУДНЕВА 31 июля 84г.

Дыхательность.

№3

К дыхательности. Запомнить и разобрать. NB I и II этапы.

- 1) Осознание нижнего дыхания – сидя, сгорбившись (для начинающих)
- 2) Осознание среднего дыхания – сидя нормально, при слове «ах!» в разном темпо-ритме (ситуациях) – возникает естественно, оставляя живот в покое.
- 3) Нижне-среднее дыхание – как углубление и усиление нижнего (на I этапе подводить к этому).

4) Верхнее - на II этапе в связи со всем процессом движения, их эмоционально-динамическим процессом, и проверить процесс верхнего «вдоха»? Как реагирует низ? Мне кажется, что мышцы нижнего дыхания при ярком чистом «верхнем» вздохе, просто поджимаются, образуется опора? Над верхним работать на I этапе не надо. Это дело высшей техники и сложных образов II и заключительных этапов.

Что должно войти в I этап? В основном – подготовительная работа без музыки:

- 1) Полное овладение нижним дыханием, лёжа на спине
- 2) То же стоя – руки на животе и без рук
- 3) Осторожное включение вдоха по указанию руководителя при овладении музыкально-двигательными образами, с ярко выраженными фразами, нарастающим и снижающимся эмоционально-динамическим [звучанием] (на плавных движениях и иногда при ярких акцентах, на прыжке, взмахе и т.п.).

Закреплять собственные находки дыхания (интуитивные) у учащихся.

Опасаться и остерегаться от насильственных вдохов и выдохов.

Все обосновывается структурой эмоционально-динамического процесса - музыкально-двигательной.

Техника. 2. 30.08.84.

2. Ознакомить учащихся с особенностями техники дыхания во время движения и музыки в связи с основными задачами муз. движения. NB

А))Приобретение следующих умений:

согласовать основной эмоционально-динамический характер (темп, ритм) дыхания в соответствии с особенностями содержания музыки, характера ее эмоционально-динамического колорита (то есть, согласно ее принадлежности к тому или другому жанру музыки). Так при движении под музыкальные образы созерцательного жанра темп, ритм и характер (темпо-ритм) дыхания подчиняются обычно мелодии, ее структуре, а в музыке, соответствующей темпу и ритму активно-действенного жанра, музыке мужественно-волевого жанра требуется дыхание сложное, с резкими изменениями с быстрого вдоха на долгий выдох, или наоборот.

Б) Пользоваться изменением характера, темпа, активности и т.д. вдоха и выдоха как средством изменения выразительности движения (например, вдох на активной первой фразе, выдох на второй – слабой, или вперед-назад...).

В) Приобретение навыка пользоваться «внутренним» (про себя) пением во время движения. Этот прием, во-первых, активизирует естественный внутренний ответ голосового аппарата на музыку и усиливает его участие во всем процессе музыкального движения, но, кроме того, как бы включает человека непосредственно в сам музыкальный процесс, делает двигающегося исполнителем музыки.

Роль нижнего, среднего и верхнего дыхания в выразительности движения.
1 марта 1985 г. [объединены несколько листков]

11 апреля 1985 г.

Схема образов продвижения в пространстве (ход-бег-прыжок-поскок)

А.

- 1) Ходьба – действенная; лирическая.
- 2) Бег - -«- -«-
- 3) Прыжки -«- Лирико-эстетические

Б.

Движения прыжковые – производные от ходьбы и бега.

- 1) Поскоки разные
- 2) Галопы
- 3) Разные прыжковые [движения]

8 марта. Бег.

А. см. Ходьба 1.

Б. Примеры образа бега.

1. Шуберт, Марш, отр. - бег «свободный», стремительный, человек стремится преодолеть время и пространство (может быть «устремленный?»).

9 марта.

В этом основном виде бега центр тяжести передвигается несколько вперед – дыхание среднее, человек делается легче, значительно увеличивается роль пружинного движения ног. Пружинное движение ног, которое как можно энергичней подталкивает человека вперед на каждом шагу. В руках появляются маховые движения.

Отдельные листки [видимо, в качестве примеров]

I этап. Углубление работы над стартом и разбегом. Б-4 №8 – по очереди (см. описание)

Бег свободный – тот же марш Шуберта.

II этап. Норвежская песня. Высокий шаг, переходящий в поскоки (см. I этап)

Ходьба простая.

Моцарт. Пружинный шаг с подпр.