

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Рахимбаева И.Э.

## **СЦЕНИЧЕСКОЕ ДВИЖЕНИЕ**

Методические указания к курсу

Саратов, 2011

**Рахимбаева И.Э.**

Сценическое движение: Методические указания к курсу. – Саратов, 2011. – 17 с.

Методические указания по изучению дисциплины «Сценическое движение» включают информационные сведения о предмете, краткое содержание курса, методические указания по подготовке к зачету (теоретические вопросы к зачету), рекомендуемая литература, понятия и формулировки в области движения, ритма и пластики, варианты практических заданий.

Предназначены студентам направления подготовки 050600 «Художественное образование», профиль «Театральное искусство».

Рецензенты:

доктор искусствоведения, профессор Демченко А.И.  
кандидат педагогических наук, доцент Ищенко В.И.

Рекомендовано кафедрой теории, истории и  
педагогике искусства в качестве методического пособия  
для использования в учебном процессе

© Рахимбаева И.Э. 2011

## ВВЕДЕНИЕ

**Цель курса.** Курс «Сценическое движение» входит в число основных дисциплин в воспитании пластики в системе профессиональной подготовки бакалавра художественного образования по направлению Театральное образование. Он играет важнейшую роль в развитии пластичности и выразительности тела драматического артиста, прежде всего, помогая совершенствованию его мышечного аппарата, а также способствует развитию силы, выносливости, ловкости, собранности, внимания, настойчивости, стремления преодолеть трудности, прививая навыки учебной и творческой дисциплины, т.е. качеств, необходимых драматическому артисту. Являясь дисциплиной, где перед студентами ставится задача научиться владеть своим телом, основы сценического движения выявляет скрытые резервы обучающихся и представляет возможность как для развития физических и психофизических качеств актера, так и оснащает специальными навыками, формируя выразительное движение актера на сцене.

Занятия по основам сценического движения должны помогать освобождению от физических недостатков - сутулости, перекоса плеч, косолапости и т.д., чувства ритма координации движений, выработке походки, освоению сценического жеста.

## СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1. ТРЕНИНГ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ.

Основная задача - подготовка костно-мышечного аппарата актера и определение степени готовности к работе на уроке.

**Темы.** Упражнения: - в потягивании, скручивании, прогибании, вращении;  
- в ходьбе, прыжках, беге;  
- в равновесии: наклоны, прогибы, вращения, прыжки, фиксированные позиции.

### II. ТРЕНИНГ РАЗВИВАЮЩИЙ.

Основная задача - развитие и совершенствование качеств, обеспечивающих гармоническое состояние костно-мышечного аппарата актера.

**Темы.** Упражнения: - на гибкость и растяжку;  
- на силу и выносливость;  
- на координацию и реакцию;  
- на прыгучесть и подвижность стопы;  
- на мышечную память;  
- на ощущение центра тяжести;  
- на вестибулярный аппарат.

### III. ТРЕНИНГ ПЛАСТИЧЕСКИЙ

Основная задача - развитие внутреннего ощущения движения.

**Темы.** Упражнения: - на напряжение и расслабление;  
- на подвижность и выразительность рук;  
- на подвижность и ловкость;  
- на чувство непрерывного движения, формы, жеста, пространства;  
- на освоение различных типов и характеров движения.

### IV. ТРЕНИНГ СПЕЦИАЛЬНЫЙ.

Основная задача - развитие психофизических качеств актера, когда упражнения становятся средством познания своих возможностей при решении двигательной задачи, имеющей свое оправдание и внутренний импульс.

**Темы.** Упражнения: - на развитие чувства равновесия;  
- чувства пространства;  
- Чувства формы;  
- чувства инерции движения;  
- Чувства партнера.

Занятия по данным разделам (тренинг) должны проводиться на протяжении всего курса обучения. Методика преподавания должна помочь определить индивидуальный тренинг для самостоятельных занятий студентов

#### V. СЦЕНИЧЕСКАЯ АКРОБАТИКА.

Задача - освоение акробатических навыков и развитие комплекса психофизических качеств, когда акробатический навык трансформируется из спортивного в сценический и исполнение его предполагает свою причинно - следственную связь.

**Темы**

- подготовительные упражнения;
- индивидуальная акробатика;
- парная акробатика;
- акробатические композиции и вариации.

#### VI. СЦЕНИЧЕСКИЕ ПАДЕНИЯ.

Задача - освоение техники различных падений, развитие способности управлять мышечным напряжением и расслаблением, инерцией движения, контролировать процесс движения, вызванного потерей равновесия.

**Темы.**

- подготовительные упражнения;
- падения на полу;
- падения с высоты;
- падения через препятствия;
- падения с предметом в руках;
- падения во взаимодействии с партнером;
- цепочка падений в декорации;
- Оригинальные и трюковые падения.

#### VII. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С ПРЕДМЕТОМ

Решается целый комплекс задач, начиная с координации движений и заканчивая ловкостью в движениях. На заключительном этапе работы на основе полученных навыков студенты выполняют импровизацию - игру с предметом.

**Темы. Упражнения:**

- с мячом;
- с гимнастической палкой;
- со скакалкой, веревкой;
- со стулом, столом;
- с гимнастическим обручем;
- с плащом;
- с предметами по выбору студентов.

#### VIII. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С ПАРТНЕРОМ

Задача - развитие способности видеть, чувствовать, понимать и контролировать движения партнера с учетом его индивидуальных особенностей и возможностей в соответствии с задачей, поставленной в данном упражнении.

**Темы.** Упражнения: - гимнастические;

- акробатические;

- на сопротивление и борьбу;

- с предметами;

- на бесконтактное взаимодействие и рас-  
пределение в пространстве;

- композиция, импровизация.

## IX. СПЕЦИАЛЬНЫЕ НАВЫКИ СЦЕНИЧЕСКОГО ДВИЖЕНИЯ

Освоение специальных навыков сценического движения требует от актера комплекса определенных качеств и способностей. Задача - при освоении навыка выявить то качество, которое недостаточно хорошо развито или плохо используется. Вторая задача - наметить перспективу перехода от навыка к осмысленному действию.

**Темы.**

- распределение движения в сценическом пространстве;

- различные способы преодоления препятствий;

- различные способы переноски актера (партнера);

- реакция и развитие движения после толчка, броска, удара и других сигналов;

- трюковая пластика

## X. ВРЕМЯ, ПРОСТРАНСТВО, ТЕМПО - РИТМ

Задача - развитие чувства ритма в движении и способности сохранять и изменять заданный темпо - ритм, точно понимая его составляющие.

**Темы.**

- понятие темпа - движение в разных скоростях;

- понятие чувства времени - распределение движения во времени;

- понятие ритма - движение в ритмических рисунках.

## XI. ТЕАТРАЛЬНАЯ БИОМЕХАНИКА Вc. МЕЙЕРХОЛЬДА

Задача - развитие способности располагать тело в сценическом пространстве (атмосфере и времени) и выражать различные оттенки чувств жестами в пластических формах. Воспитывать в актере устойчивость, равновесие, умение перебрасывать центр тяжести, ловкость, бодрость, легкость, подвижность, эластичность (пластичность), естественность

(театральную), сознательное движение в действиях на ритмах и музыкальности, широкий диапазон движения.

**Темы.** Основные принципы построения движения в театральной биомеханике.

- работа стоп, ног, рук;
- биомеханическая этюдная форма;
- жест, острота формы движения;
- маска и принципы биомеханики;
- звук и этюдная форма биомеханики;
- движение на конструкции;
- композиционная импровизация;
- построение движения - идея образа;
- развитие "отказа" и "отказная форма".
- создание игрового пространства.

## XII. РАБОТА НАД ЭТЮДАМИ

Задача - проверка готовности актера использовать знания и умения, приобретенные на уроках сценического движения, при решении творческой задачи.

**Темы.** Понятие пластического этюда на уроках сценического движения.

- этюды на заданную тему, музыку, ситуацию;
- эксцентрический этюд;
- этюды на основе драматургии.

## ЛИТЕРАТУРА

**Основная:**

1. Тышлер Д. А., Мовшович А. Д. Сценическое фехтование. Техника ведения боев, пластика движений и батальная режиссура : учебное пособие. – М.: Академический проект, 2011. – 239 с.

**Дополнительная:**

1. Вихрева Экзерсис на полу для подготовки занятий классическим танцем. М., 2004г.

2. Круглова А. Г. Сценическое движение. Педагогика телесного воспитания актера, М., 2008. – 175 с.

**ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**Организация текущего контроля знаний**

Текущий контроль знаний студентов включает:



1. Регулярную проверку усвоения студентами текущего материала на каждом занятии.
2. Контрольные уроки в конце нечетных семестров.

### **Организация промежуточного контроля знаний**

Промежуточный контроль знаний осуществляется на зачётном уроке в конце второго семестра. В него входят демонстрация всех приобретённых за первый год обучения навыков и умений:

1. владение различными видами тренинга: подготовительный, развивающий, пластический, специальный;
2. некоторые элементы сценической акробатики;
3. некоторые элементы взаимодействия с предметом и партнёром;
4. упражнения на владение темпо-ритмом.

### **Организация итогового контроля знаний**

Итоговый контроль знаний осуществляется на зачётном уроке в конце четвёртого семестра. Зачёт включает в себя:

1. владение всеми видами тренинга;
2. показ различных элементов сценической акробатики: индивидуальной, парной и ансамблевой;
3. пластическое владение взаимодействием с предметами и партнёром;
4. знание театральной биомеханики Вс. Мейерхольда;
5. показ пластического этюда, включающего все навыки и умения, приобретённые студентами за весь период обучения.

## **ПОНЯТИЯ И ФОРМУЛИРОВКИ В ОБЛАСТИ ДВИЖЕНИЯ, РИТМА И ПЛАСТИКИ**

*Движение* — перемещение тела или отдельных его частей во времени и пространстве.

*Направление движения* — это перемещение части тела относительно основных плоскостей тела или каких-либо других ориентиров (вперед, назад, влево, вправо и т. д.).

В соответствии с этим различают прежде всего основные направления: вперед — назад; вверх — вниз; влево — вправо.

Дополнительно к ним выделяются различные промежуточные направления, начиная от наиболее типичных (в сторону — назад, вперед — вверх и т. д.) и кончая очень конкретными.

Всеми указанными определениями направлений пользуются при характеристике не только прямолинейных, но и криволинейных движений (круговых, волнообразных и т. д.).

Направление движений обуславливает то или иное включение в работу или выключение из нее отдельных групп мышц.

С другой стороны, соответствующее направление движения играет большую роль в обеспечении высокой точности выполняемых действий, лучшего использования или экономии сил, выигрыша времени и достижения других практических результатов в двигательной деятельности.

*Амплитуда движения* — это величина пути перемещения движущихся частей тела, определяемая их размахом.

Амплитуда движений отдельных частей тела обуславливает большую или меньшую полноту сокращения или растягивания работающих мышц.

*Скорость движения* — это отношение величины пути, пройденного телом (или какой-либо частью тела), к затраченному на этот путь времени. Следует отличать скорость движения отдельных частей тела от скорости передвижения. Скорость передвижения хотя и зависит от скорости движений, но не совпадает с ней.

*Сила движений* — это мера физического воздействия движущейся части тела (или всего тела) на материальные объекты, например почву (при беге, прыжках), какие-либо предметы (при метании) или же другого человека (при ударах, тяге, толчках).

*Одновременность движений* — это такая связь между движениями двух или нескольких частей тела, при которой данные движения совершаются в одно и то же время (полностью или частично).

*Последовательность движений* — это связь, обуславливающая выполнение данных простых движений по очереди: одно вслед за другим.

*Ритм движений* — это упорядоченное, строго согласованное распределение во времени характерных моментов отдельных движений или повторяющихся целостных сочетаний движений (организация движения во времени и пространстве).

*Сила* — это способность человека преодолевать внешнее сопротивление путем напряжения мышц.

*Быстрота* — это способность человека совершать движение в минимальный для данных условий отрезок времени. Понятие быстроты как

двигательного качества следует отличать от понятия скорости движения. Так, например, одинаковая по времени скорость бега на 100 метров может быть показана бегуном с разной степенью быстроты.

Можно бегать очень частыми шагами (что характеризует быстроту), но отстать от бегущего в медленном темпе, но более длинными шагами.

*Выносливость* — это способность человека совершать работу заданного характера в течение возможно более длительного времени.

*Ловкость* — это способность человека успешно решать двигательные задачи в меняющейся обстановке; целесообразная реакция на неожиданность.

*Гибкость* характеризуется наибольшей величиной размаха (амплитудой) движения, которая может быть достигнута той или иной частью тела в определенном направлении.

*Координация (организация)* — это способность человека к разнообразному ритмическому сочетанию разных по форме движений; целесообразное совместное движение различных частей тела при выполнении того или иного действия.

Координация измеряется временем, в течение которого человеку удастся подготовиться к безошибочному выполнению данного сочетания, и зависит от степени сосредоточенности и запаса двигательного навыка.

*Пластичность* — это гармоничное слияние формы и содержания, отсутствие мышечного напряжения.

*Смелость* — это психофизическое качество, заключающееся в разумном преодолении «оборонного» рефлекса.

*Быстрота реакции* — это способность человека к мгновенной оценке изменившихся обстоятельств (раздражитель, приказ, выполнение). Под быстротой реакции также следует понимать минимальное время, которое затрачивает актер от восприятия раздражителя до выполнения действия. В основном это восприятие зрением, слухом, осязанием. Умение актера по сигналу-раздражителю менять скорость движения, мизансцену, позу в большой мере определяет его профессионализм.

*Пластичность актера* есть способность выполнять самые разнообразные движения в различных скоростях, ритмах и плоскостях естественно и гармонично (предполагает природную одаренность и всестороннюю тренировку).

*Пластическое решение роли* — это способность и умение режиссера и актера раскрыть идейную сущность роли; поиски индивидуальных и оригинальных черт характера и характеристики пластическими средствами (ритм, движение, жест, мимика).

*Пластическая выразительность* есть способность и умение актера движением, ритмом, жестом, мимикой наиболее лаконично и точно выражать характер и характерность образа, соотносясь с эпохой,

стилевыми и жанровыми особенностями пьесы и замыслом актера и режиссера.

*Скульптурность* — это способность актера в движении и статике ярко передавать внутреннее действие и чувство расположением частей своего тела. Статичное положение в некоторых случаях должно свидетельствовать о готовности актера активно продолжать действие (динамическая статика).

Скульптурность актера — момент творческий и является одним из проявлений пластической выразительности.

*Чувство выразительной формы* — один из важнейших элементов творчества актера. Включает в себя природное чувство формы, пластичность, пластическую выразительность, скульптурность, чувство меры и вкуса.

Чувство выразительной формы — способность актера находить и воплощать в наиболее яркой и законченной форме пластический рисунок роли, точно раскрывающий внутреннюю жизнь образа на протяжении всего спектакля. Способность актера чувствовать каждую мизансцену, движение, ракурс.

Нередко в нашей педагогической и режиссерской работе происходит неточность в определении двух понятий: действие и движение. В чем их различие?

*Действие* обычно отвечает на вопрос «что я делаю?» и включает в себя определенную сценическую задачу. Само по себе действие, не решенное конкретным движением или словом, остается мертвым. Вот примеры некоторых действий, решаемых при помощи движений: утверждаю, отрицаю, убегаю, догоняю, подкрадываюсь, выслеживаю, отступаю, наступаю, угрожаю, атакую, ударяю, защищаюсь, раню, убиваю и т. д.

*Движение* обычно выражает действие и отвечает на вопрос «как я это делаю?». В основном именно движение и раскрывает характер действия, его психологическую окраску. Например, разберем действие «убегаю».

1. Можно убежать стремительно, в предельном темпе, в прямом направлении.

2. То же самое, но максимально сгруппировавшись: втянув голову и шею в плечи, как бы ощущая затылком, спиной, всем существом возможность смертельного удара.

3. То же самое, но зигзагообразными движениями в разных направлениях.

4. То же самое, постепенно наращивая скорость от среднего темпа к предельно быстрому.

5. То же самое, оглядываясь и после каждого раза ускоряя темп и меняя направление... И много других различных вариантов движения при осуществлении действия «убегаю».

Как видно из приведенных примеров, любой отдельный вариант по-своему выразителен, так как движение в каждом отдельном случае по-разному характеризует человека.

Саратовский государственный университет имени Н. Г. Чернышевского

## **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

### **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ОСАНКИ И ПОХОДКИ**

Совершенствование пластических навыков начинается с исправления ошибок в осанке и походке. Эти упражнения применяются в течение всего периода обучения. Педагог должен рассказать, что типичные ошибки в этих навыках часто возникают в процессе роста и развития человека и потому трудно поддаются исправлению.

Следует отметить, что если упражнениями на исправление осанки и походки заниматься только на уроках, то это не даст полного эффекта: ученик не исправит своих ошибок, но лишь получит верное ощущение правильной осанки тела и правильных движений в походке. На уроках создается только эталон качества этих навыков. Поэтому необходимо, чтобы ученик почти непрерывно наблюдал за собой — только это поможет получить желаемый результат. Практика показала, что при соответствующем внимании к своей осанке и походке ученики, имеющие недостатки в этих навыках, избавляются от них с большим успехом.

### **Упр. № 1. Изучение правильной походки и осанки.**

#### ***1 этап***

Построение — стайкой. Рассказать, что такое построение необходимо при размещении «сценической толпы». Девять человек, стоящие в равнении по фронту и в затылок, из зала выглядят как три человека. Шесть человек в построении стайкой могут создать впечатление массы. Исходное положение: руки на пояс. Каждый ученик должен поставить ноги на одну прямую линию так, чтобы пятка правой ноги стояла перед носком левой. Затем следует развернуть носки в стороны, примерно на 15—20 градусов и перенести вес тела на правую ногу. При этом положении левая нога окажется на носке и ею удобно сделать первый шаг. Техника исполнения. Опустить голову так, чтобы можно было видеть ноги. Идти вперед, причем пятки ставить по одной прямой линии, а носки слегка в стороны. Когда группа подойдет к противоположной стороне зала, командовать, «назад!», и ученики, не поворачиваясь, начинают движение в обратном направлении. Музыкальное сопровождение. Для всех этих упражнений играет марш., четкий, ударный, в темпе 60. Каждый шаг исполняется за одну четверть.

**Методические указания.** Надо добиться точной постановки ног на пол. При подаче команды «назад!» почти всегда кто-то в группе повернется кругом. Эта ошибка дает повод объяснить, что актер на сцене должен ориентироваться только от своего тела. Если он стоит лицом к заднику и режиссер скажет ему, что надо идти вперед, он пойдет к заднику; если же он стоит лицом к рампе, то при подобном предложении он пойдет к зрительному залу. То же самое относительно движения вправо и влево. Умение верно выполнить просьбу подобного рода очень важно на киносъёмках. Следует рассказать также, что ошибки в ходьбе вперед исправляются с трудом, а ходьба назад почти сразу выполняется правильно.

Это объясняется тем, что в жизни люди обычно назад не ходят и этот навык, приобретаемый на уроках, сразу исполняется верно.

### ***II этап***

Построения, исходное положение и музыкальное сопровождение те же, что и в I этапе. В походке уже не следует смотреть на ноги, голова должна быть поднята, а верная постановка ног регулируется и контролируется только мышечными ощущениями. Если у кого-либо все же будут ошибки в движениях ног, эти движения придется вновь контролировать зрительно и поднять голову только после того, как будет освоен верный навык. Затем, не контролируя ходьбу зрительно, надо предложить идти в полovinaх, но обязательно непрерывно, то есть без остановок и толчков. Тело должно как бы скользить в пространстве. Те же требования следует выполнять и в ходьбе назад.

### ***III этап***

В этом этапе ходьба выполняется в целых нотах (в четырехдольном такте). Надо добиваться полной непрерывности движений; это очень трудно. Это упражнение является тренажем в непрерывности движений. На медленном темпе можно проанализировать все элементы походки. Нога должна коснуться пола каблук, затем, последовательно перекачиваясь, она обопрется на стопу, а затем на полупальцы. В этом положении она возможно дольше отталкивается от пола благодаря полному вытягиванию голеностопного сустава, при этом отталкивании большой палец должен опираться в пол до начала нового шага другой ногой. При правильном отталкивании колено будет совершенно вытягиваться. Если колено опорной ноги также будет прямым, то походка приобретает нужную легкость и стройность — полетность. Надо обязательно показать такую походку. После выполненного полного отталкивания эта нога, слегка сгибаясь в колене, выносится вперед для следующего шага, который также начинается с пятки. Это взаимодействие частей ног может быть понято учениками, прочувствовано и освоено только на таком медленном темпе, когда шаг выполняется в пределах четырех четвертей такта. Когда техника освоена, упражнение выполняется снова в полovinaх, но уже с соблюдением всех освоенных элементов.

**Методические указания.** Необходимо, чтобы педагоги всегда и настойчиво требовали от учеников правильной походки не только на уроках, но и в жизни.

### ***IV этап***

1 На этом этапе осваивается ощущение правильной осанки тела. Надо вновь рассказать о правильной осанке и показать ее (рис. 97). Наиболее легко верная осанка осваивается тогда, когда руки учеников находятся за спиной, на уровне поясицы и одна рука подхватывает другую. Такое положение рук обязательно выпрямит спину, поднимет голову и напряжет колени ног (рис. 98). Тренировка в правильной осанке может исполняться

только во время ходьбы и в позах сидя. Надо повторять II и VI этапы этого упражнения, обращая внимание на верное положение тела. Одновременно есть возможность добиваться непрерывного движения вперед (или назад). Следует рассказать и показать, что перенос ноги из крайне заднего положения в начало следующего шага должен происходить только, между четвертой четвертью предыдущего такта и первой последующего.

**Методические указания.** Для наглядности этого требования педагог должен сам пройти неверно, т.е. так, чтобы нога, окончившая движение отталкивания в первой четверти, сразу же выносилась вперед, но растягивала этот вынос в течение последующих трех четвертей. При такой технике придется стоять на одной ноге в течение трех четвертей — эта ходьба напоминает походку птицы. Объяснить, что людям такое положение тела не свойственно, что надо, наоборот, возможно дольше отталкиваться ногой от пола: это создает опору на обе ноги, а не на одну. Предлагать снова и снова ходить в половинах и целых нотах, упорно\* добиваясь наплывности движений, своевременного переноса шагающей ноги., правильно поднятой головы, подтянутого туловища и вытянутых в коленях ног.

### **Упр. № 2. Бытовая походка с различными положениями рук.**

Построение — стайкой. Типичны следующие положения рук: у мужчин — скрещенные на груди, за туловищем в опущенные вниз; у женщин — сложенные под грудью и опущенные вниз. Эти бытовые положения не требуют описания. Когда руки опущены вниз, необходимо, чтобы были свободны плечи, предплечья, кисти и пальцы; ладони должны быть повернуты к бедрам. Музыкальное сопровождение. Импровизация в размере 4/4, медленная, с акцентами на первой и третьей четвертях. Ходьба выполняется в половинах. Техника исполнения. Когда группа подойдет к концу зала, преподаватель останавливает движение и объясняет, что по команде «правый поворот» (или левый) надо повернуться на 180 градусов примерно за четыре шага по дуге вправо (или влево) и продолжать движение вперед, направляясь к месту, откуда была начата ходьба. Когда группа подойдет к противоположной стороне зала, преподаватель опять дает команду повернуться. Выполняя поворот, ученики меняют положение рук по команде «руки на грудь», «руки, за спину» или «руки вниз». Когда руки опущены, они должны покачиваться в ритме шагов. Часто руки закрепощаются — ладонь сжата в кулак или, наоборот, напряженно вытянуты пальцы. Надо подать команду «освободить руки». По этой команде ученики должны небольшим, быстрым движением в плечевых суставах, приподнять руки и свободно бросить их вниз. Надо как бы встряхнуть руки.

Это контрольное движение позволяет ученикам не только почувствовать зажатость мышц рук и туловища, но и избавиться от нее. Все это следует предварительно объяснить и показать, как делаются подобные



движения. Есть смысл проделать упражнение на встряхивание рук стоя на месте. Во время упражнений в ходьбе можно, заметив ученика с зажатыми руками, подойти к нему сзади и небольшим, но достаточно сильным и быстрым движением приподнять под локти его руки в стороны и сразу отпустить. Если руки ученика упадут как плети, это указывает на наступившее ослабление мускулатуры. Если такой прием не поможет, нужно требовать повторных встряхиваний и ослаблений. Затем следует рассказать и показать правильное положение туловища при ходьбе. Как показала практика, «летающая походка» состоит в том, чтобы стремление к движению вперед осуществлялось той частью туловища, которая является границей между животом и грудью. При этом голова и плечи чуть-чуть откинута, но так, чтобы не выдвигать вперед таз. Надо показать, что если наклонить вперед плечи и голову, то получится «падающая» походка; если же выставить таз, то получится ходьба животом вперед. Оба положения некрасивы. Правильная осанка создает впечатление легкости, стремления вперед.

**Методические указания.** После освоения этой техники следует приступить к тренировке: постепенно убыстрять и замедлять темп движений, а затем останавливаться по музыкальному сигналу. Необходимо сказать, что при медленных темпах руки должны быть на груди или за спиной, при быстрых они должны быть опущены вниз и плавно качаться в ритме шагов. При движении правой ногой левая рука должна двинуться вперед, а правая — назад. Если же у ученика одновременно движется вперед правая рука и нога или левая нога и рука, нужно остановить ходьбу и попросить его рассказать, как сочетаются в походке движения рук и ног, а затем предложить ему сознательно двинуть вперед левую руку в момент, когда пойдет правая нога. Если этот совет не поможет, следует предложить вообще не махать руками, о них не думать, но не затягивать мышцы: руки сами начнут выполнять естественно правильные движения.

В пределах одного урока совершенствованием осанки и походки надо заниматься от 12 до 15 минут.

**Упр. № 3. Бытовая походка с выполнением дополнительного задания.**

**Первый вариант.** Построение—стайкой. Исходное положение — свободная стойка, впереди левая нога. Объяснить, что после того, как начнется ходьба, им надо сосчитать количество стульев или каких-нибудь других предметов, находящихся у противоположной стороны зала. Например, можно предложить подсчитать количество клеток в оконных переплетах или количество присутствующих на уроке зрителей. Техника исполнения — схема ходьбы соответствует предыдущему упражнению.

**Методические указания.** Требовать верной осанки и походки, а также точного подсчета предметов: первое заставит учеников контролировать свои движения, а второе — сосредоточить внимание на другом объекте. Так па

практике ученики убеждаются в возможности совершенствовать осанку и походку, совмещая это с другим заданием.

**Второй вариант.** Построение и техника упражнения те же, что в предыдущем. Предложить сосчитать количество предметов, находящихся в помещении: гимнастические снаряды, стулья, столы и т. п. При выполнении этого задания каждый может ходить не только вперед и назад, но передвигаться в любом направлении. На выполнение задания дается 30—60 секунд (в зависимости от количества предметов). По истечении времени преподаватель должен остановить группу и спросить о количестве предметов. Получив ответ, в котором возможны разные количества, следует указать, что арифметически точная цифра не столь уж важна; гораздо ценнее то, что ученики еще раз убедились в возможности, только контролируя качество осанки и походки, выполнять в то же время сознательную работу. Одно задание требует целенаправленного внимания, другое — только контролирования, т. к. движения стали почти привычными. Правильный навык в осанке и походке должен стать привычкой, потребностью — а это возможно, когда движения станут автоматическими.

**Упр. № 4. Бытовая походка со сменой скорости, движения.** Предложить пианисту импровизировать рисунок в темпе 60.

*Техника исполнения.* Идти вперед в этом ритмическом рисунке, сохраняя правильную осанку и походку. Затем идти назад, потом поворотом по дуге вправо и влево. Все изменения направления движения исполняются по команде преподавателя. Далее надо предложить самостоятельно выполнить эти движения (вперед, назад, направо, налево, прямолинейно и по дугам), соблюдая ритмический рисунок. В заключение следует дать затруднение: в первом такте двигаться непрерывно, во втором — на половинах передвигаться только на первой и третьей четвертях, а на второй и четвертой останавливаться. Эти затруднения потребуют более активно контролировать ходьбу. При удачном выполнении этого задания предложить пианисту менять темп в пределах 60—40—80. Переходы от одной скорости к другой должны быть постепенными.

**Методические указания.** Преподаватель должен исправлять ошибки в рисунке ходьбы, в походке и осанке.

**Упр. № 5. Бытовая походка и наблюдение за присутствующими.**

Построение, техника движений и музыкальное сопровождение — те же, что и в предыдущем упражнении. Каждый ученик должен выбрать себе объект для наблюдения из числа присутствующих. При выполнении ритмической ходьбы это наблюдение должно выполняться так, чтобы тот, за кем наблюдают, этого не замечал. Следует предупредить, что упражнение будет длиться одну минуту. Через минуту надо остановить группу; подойти к одному из учеников, повернуть его спиной к остальным и спросить, за кем он вел наблюдение и что он заметил в этом человеке. Ученик должен

назвать имя или фамилию человека, за которым наблюдал, а затем рассказать о тех особенностях в его внешности, которые он увидел.

**Методические указания.** По количеству деталей и точности описания можно судить о памяти и степени внимательности этого ученика. На уроке нет смысла опрашивать более одного-двух учеников, поскольку остальные, узнав сущность упражнения, начнут рассматривать свой объект, пользуясь паузой. При повторении этого упражнения в следующем уроке все будут вести наблюдение тщательнее. Кроме того, при повторении упражнения нужно выяснить у присутствующих, не заметил ли кто-нибудь из них наблюдения за собой; если такой факт был, следует уточнить у названного студента, за кем он наблюдал. Подобные вопросы еще более усилят настороженность занимающихся. Упражнения такого плана хорошо» тренируют рассредоточенное внимание, ритмичность и память.

#### **Упр. № 6. Бытовая походка и наблюдение за вымышленными предметами.**

Ученики должны представить себе, что они живут в XIX веке, находятся во дворце и ждут выхода некоего лица, пригласившего их. Друг с другом незнакомы. В помещении, где они находятся, прекрасный лепной потолок, паркет красивого рисунка, картины, скульптура. Чтобы чем-то занять себя, присутствующие рассматривают все это, Музыкальное сопровождение и техника исполнения— те же, что и в предыдущем упражнении. Учащиеся в меру своей фантазии должны представить себе дворцовый зал, обстоятельства ожидания и действовать соответствующим образом.

**Методические указания.** Наблюдая за выполнением упражнения, преподаватель должен отмечать случаи нарушения разритмовки и верной техники походки и осанки, а также ошибки в выполнении сценического задания. В этом упражнении учащиеся, пользуясь опытом, приобретенным на уроках по драматическому искусству, могут, правильно оценив задание и обстоятельства, наблюдать за воображаемыми предметами. Наиболее опасна ошибка, когда у студента нет видений, когда он лишь старается показать, что наблюдает, и делает при этом движения, которые не свойственны людям, действительно рассматривающим реальные предметы: нарочито прищуривается, прикладывает ладонь к глазам, излишне приседает, наклоняется, поворачивает голову и туловище. Надо объяснить студентам сущность процесса наблюдения, т.е. оценивания того, что перед глазами. Но поскольку в данном упражнении нет реальных предметов, то ученик может «увидеть» лишь то, что рождено его фантазией. Движения, появляющиеся как результат внутренних видений, необходимы для осуществления нужных действий и потому будут сценически выразительны.

Процесс внимательного наблюдения почти всегда требует полной статичности, при которой глаза могут увидеть предмет в его деталях.

Движения возникают тогда, когда есть потребность передвинуть точку зрения — ракурс, под которым рассматривается объект, при необходимости приблизиться к нему, чтобы рассмотреть детали, отойти, чтобы оценить его в целом, перейти, чтобы посмотреть сбоку или сзади и т. д. Детально рассматривая объект, ученик останавливается (когда в музыкальном ритмическом рисунке половины), меняя точку зрения, движется (когда в нем — четверти). Ученик должен своим логическим поведением оправдывать движения с чередующимися остановками. В таком исполнении — это упражнение на оправдание динамики и статики. Это уже этюд, в котором есть вымышленные обстоятельства. Здесь ученики, наряду с совершенствованием психофизических качеств, осваивают верную природу пластического поведения, в котором все движения должны быть логичны и целенаправленны, без «мусора», что и создает физическую выразительность исполнителя.

### **Упр. № 7. «Гамлет»**

Название подсказано возможным совпадением действия в упражнении с ситуацией, которая могла бы быть при встрече Гамлета с тенью Отца.

Действие в заключительном этапе упражнения при исполнении его под специально написанную музыку почти всегда произвольна вызывает у учеников нужную эмоциональную окраску движений. Главное в упражнении — переход от формальной техники к сценическому действию. Этому помогает и название. В упражнении основное время отводится на изучение техники мелких действий, однако вначале следует освоить движения, из которых образуются мелкие действия. Упражнение состоит из шести последовательных этапов.

#### **V этап**

Построение — стойкой. Пианист исполняет отрывок несколько раз подряд. Надо объяснить, что отрывок написан в размере 6/4. Ударными являются первая, третья и пятая четверти. Слушая отрывок, ученики должны считать вслух четверти, сопровождая счет хлопками так, чтобы хлопки совпадали с первой, третьей и пятой четвертями. Затем надо предложить идти вперед, а потом назад, двигаясь непрерывно, но только на ударные четверти, т.е. в половинах.

#### **VI этап**

Пианист исполняет другой отрывок несколько раз подряд. Надо рассказать, что и этот отрывок написан в размере 6/4, но ударными в нем являются первая и четвертая четверти. Учащиеся, слушая музыку и считая вслух, должны отбивать хлопками первую и четвертую четверти. Затем предложить идти вперед, а потом назад так, чтобы шаги соответствовали первой и четвертой доле. На второй, третьей, пятой и шестой долях должна быть полная остановка.

**Методические указания.** Учащиеся легко выполняют первый этап этого упражнения. При выполнении второго этапа правильный навык непрерывной ходьбы затрудняет полную остановку. У учеников перестают передвигаться ноги, но туловище непроизвольно продолжает двигаться вперед. Нужно избавиться от небольших наклонов, покачиваний и т. п. Преподаватель подает команды: «Я вас заморозил», «Вы окаменели», «Держите позу» и т. п. в момент, когда ученики выполняют очередной шаг. Непроизвольные движения, как правило, незамечаемые, уничтожают эффект позы. Полная статика — яркое выразительное средство, если поза логически вынуждена обстоятельствами. Надо напомнить, насколько выразительна кошка, собирающаяся броситься на жертву. Полезно, если преподаватель придумает и сыграет простой этюд, в котором по действию должна возникать пауза в движении. Тогда ученики верно выполняют затормаживание движений. Но при этом может возникнуть такая ошибка: ученики будут запаздывать в выполнении следующего шага. Надо разъяснить им: чтобы своевременно включиться в движение, необходимо мгновенно подготовить мускулатуру для следующего шага. Надо подсказать, что подготавливаться к торможению и включению в движение следует чуть раньше, чем начнется движение или его затормаживание. Умелая смена динамики и статики — важный элемент в пластической культуре актера.

Ученики должны сами найти жесты, которыми принц обращается к тени отца и хватается за кинжал; при этом левая рука придерживает ножны. Вытаскивать кинжал из ножен не следует. Жест просьбы начинается в момент, когда принц опускается на колено. Кульминация жеста, т.е. напряженное вытягивание рук, кистей и пальцев (а только так может быть выполнена настойчивая просьба), должна совпасть с прикосновением колена к полу. Затем по резкому сигналу музыки вместе с поворотом руки мгновенно хватаются за кинжал. Убедившись, что опасности нет, принц медленно встает, опуская руки.

**Методические указания.** Заключительный этап ответственен тем, что в нем есть элементы драматического искусства. Руки актера должны выразить основную сущность действия; просьбу, затем готовность оказать сопротивление и жест успокоения, когда принц понял, что опасности нет.

Для тренировки скорости реакции надо попросить пианиста не играть второй сигнал. Раз нет сигнала — значит, нет и опасности, принца ничто не настораживает; студенты должны учесть изменение внешних обстоятельств и не «хвататься за кинжал». К концу третьего такта преподаватель подсказывает: «Видение пропало», и тогда принц медленно поднимается. Если же при отсутствии сигнала некоторые ученики все же сделают поворот, необходимо тотчас отметить эту ошибку: ученик был либо невнимателен, либо у него уже появился штамп физического поведения. Затем надо предложить пианисту исполнить отрывок четыре раза подряд, и

ему предоставляется право играть второй сигнал или не играть его. Ни ученики, ни педагог не знают, как будет исполняться отрывок — это потребует особой сосредоточенности и внимательности. В зависимости от характера исполнения музыкального отрывка, студенты будут делать тот или иной вариант этюда.

Полностью это упражнение разучивают в течение четырех-пяти уроков при условии, что каждый раз им занимаются не менее 10—12 минут.

Пианист должен, исполнив первый раз отрывок с установленными акцентами, потом давать необходимые акценты, когда хочет, но соблюдая логику отрывка. Он может не играть первый сигнал во втором такте, продолжая акцентировать на первой, третьей и пятой долях — это заставит учащихся идти вперед, так как нет повода для поворота. Они повернутся только тогда, когда, наконец, появится этот первый сигнал. То же самое — и в отношении второго сигнала. Если ученики смогут без ошибок выполнить под внезапно возникающие сигналы логику этого действия, они явно пластически подготовлены, т.е. уже обладают довольно высоким уровнем сценической двигательной техники, координацией движений и скоростью реакции, создающими нужные и верные приспособления.

## СПЕЦИАЛЬНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ВНИМАНИЯ И КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ

Упражнения этой группы активно тренируют рассредоточение внимания и координационные способности актера, организуют движения в различных сочетаниях, в установленном пространстве и в постоянных или меняющихся по ходу выполнения темпах.

В этих упражнениях совершенствуется способность создавать представление о нужных движениях и воспроизводить эти движения в темпах, диктуемых музыкальным сопровождением. Цель упражнений — тренировать активное внимание к словесному заданию, способность оценивать его и приучать правильно отбирать необходимые движения. Этот процесс аналогичен поискам нужного поведения в роли. Он требует быстрого осмысления задания, быстрого создания схемы упражнений и точного его исполнения.

### **Упр. № 1. Одновременно асимметричное.**

*Первый вариант.* Учащиеся должны внимательно выслушать задание и, осмыслив его, представить себе, что именно они должны делать руками. Надо сказать, что преподаватель сознательно не показывает движений, и объяснить, почему.

Построение группы для всех упражнений этой темы — стайкой. Исходное положение — свободная стойка, лицом к преподавателю. Техника исполнения. Задание для правой руки: на счете раз поднять правую руку вперед, ладонь открыта, на два закрыть ладонь (сжать кулак), на три открыть ладонь, на четыре опустить руку вниз. Задание надо повторить четыре раза, для того чтобы запомнить движения. Музыкальное сопровождение — импровизация аккордами, в размере  $\frac{3}{4}$ , четкая, темп 60. Каждый рисунок упражнения выполняется за один такт. Задание для левой руки: на счете раз отвести руку в сторону — кулак сжат; на два кулак открыть; на три кулак открыть и на четыре опустить руку вниз. После четырехкратного исполнения этого рисунка предложить соединить упражнения для правой и левой руки. Обе руки делают свои движения одновременно.

**Методические указания.** Эти упражнения непривычны и потому трудны. Очень усложняет задание тот факт, что упражнение не было показано предварительно. Но метод объяснения быстро становится привычным, и в дальнейшем ученики верно выполняют технику подобных упражнений.

Если первая попытка выполнить упражнение будет неудачной, его надо снова сделать отдельно. Требовать запоминания рисунков. Делать движения двумя руками надо очень медленно: это дает возможность продумывать каждое последующее сочетание. Если же и теперь будет неудача, надо предложить ученикам рассказать, что делают руки в первом

движении, а затем предложить поставить руки в эти положения и спросить, что будут делать руки во втором движении, предложить выполнить это движение и т. д. Прodelать рисунок надо два-три раза — тогда сочетания становятся понятными и упражнение выполняется верно. При такой методике ученики осваивают процесс осмысления задания, и приучаются сознательно управлять своими движениями. Следует разъяснить, что и в дальнейших упражнениях внутренние подсказки должны командовать движениями тела, до тех пор пока разучиваемые цепи не станут привычными. Надо объяснить, что руки и ноги, сами по себе, не будут выполнять правильных движений, если сознание не будет подавать верных команд.

Надо рассказать, что все упражнения вообще должны быть понятны ученикам: только в этом случае можно приступать к их выполнению. Когда задание понятно, это побуждает ученика выполнить упражнение. Предложенный путь к созданию техники упражнений в какой-то мере похож на технологию создания физического поведения в репетиционном процессе.

Если группа легко справилась с предложенным упражнением, его надо затруднить: предложить выполнять правой рукой рисунок левой, а левой — рисунок правой. На обдумывание этого задания дать примерно одну минуту. Затем занимающиеся должны выполнить обратный рисунок упражнения сразу двумя руками. Музыкальное сопровождение должно быть еще медленнее.

Ошибки во всех упражнениях этой темы следует исправлять только устно. Если ошибок не будет, следует еще более затруднить задание. Так, в первом исполнении правая рука начала движение вперед, а левая в сторону; а при повторении надо сделать наоборот. В дальнейшем менять рисунок нужно при каждом новом исполнении. Это доступно только сильной группе. Темп должен быть очень медленным. Приемами такого усложнения можно пользоваться во всех последующих упражнениях этой темы.

#### **Упр. № 2. Одновременно противоположное.**

- а) Правая рука вперед, вверх, в сторону, вниз. Выполнить четыре раза;
- б) Левая рука в сторону, вверх, вперед, вниз. Сделать четыре раза; в) Соединить рисунки упражнений а и б.

**Методические указания.** Сказать, что, во-первых, надо запоминать движения в тот момент, когда объясняют их технику, а во-вторых, что, делая упражнение в первый раз, актер создает его схему, во второй — уточняет технику, в третий — репетирует и лишь в четвертый раз — свободно исполняет.

Как и в предыдущем упражнении, для затруднения следует предложить обратное исполнение; правая рука — по рисунку левой, левая — по рисунку правой. Затем предложить менять рисунок в каждом новом повторении. Этот последний этап требует еще большей сосредоточенности.



После того, как движения рук стали правильными, следует включить в упражнение ходьбу вперед и назад в четвертях музыкального сопровождения. Ходьба назад является большим затруднением, поскольку она непривычна. Если все компоненты затруднений использованы, надо просить пианиста менять темп по ходу выполнения упражнения. В этом случае следует добиваться точнейшего совпадения движений с музыкой. Наконец, следует ввести фактор ограниченного пространства, т.е. предложить пройти от одного конца помещения до другого за четыре повторения упражнения, или за восемь, двенадцать, шестнадцать, а может быть, и за три и даже за два. Меняя задания такого плана, педагог включает еще один объект для внимания — расчет амплитуды шагов.

Все эти затруднения можно давать и в последующих упражнениях. Однако с затруднениями не нужно слишком торопиться: излишествами можно мгновенно уничтожить всю цепь упражнения, сбить внимание и утомить учеников.

**Упр. № 3. Одновременно противоположное (второй вариант).**

а) Правая рука вперед, перед грудью (согнуть локоть), в сторону, вниз. Повторить четыре раза; б) Левая рука в сторону, вверх, перед грудью, вниз. Повторить четыре раза; в) Соединить упражнения а и б. Ходьбу надо выполнять более медленно, чем движения рук. Выполнять шаги следует в половинках, сначала вперед, затем назад.

Методические указания. В этом и последующих упражнениях ходьбу надо включать после того, как движения рук стали точными по направлениям и ритмически совпадающими с музыкой, даже при обратном исполнении. Включение ходьбы полезно, так как благодаря этому усиливается тренаж рассредоточенного внимания — способности действовать одновременно в разных темпо-ритмах, менять направление движения по соответствующей команде педагога, который, таким образом, оказывается своеобразным партнером и на его реплику следует реагировать.

**Упр. № 4. Одновременно противоположное (третий вариант).**

а) Правая рука в сторону, за голову, в сторону, вниз; б) Левая рука вперед, перед грудью, вперед, вниз. Надо выполнить рисунки каждой рукой по четыре раза отдельно, затем соединить их. Добиваться точного и свободного исполнения. Затруднять известными способами.

**Упр. № 5. Одновременно асимметричное (четвертый вариант)**

а) Правая рука в сторону, кулак сжать; перед грудью, кулак открыть; в сторону, кулак сжать; вниз, кулак открыть; б) Левая рука вперед, ладонь открыта и направлена вниз; в сторону и ладонь вверх; за и лозу; вниз. Выполнить рисунки по четыре раза порознь, затем соединить их.

**Упр. № 6. Одновременно асимметричное (пятый вариант)**

а) Правая рука вперед, в сторону, кулак сжат и ладонь вверх; рука вверх — кулак открыть и пальцы развести в стороны, вниз; б) Левая рука

вперед — ладонь вниз и пальцы в стороны; в сторону — ладонь вверх — кулак сжать; за голову; вниз. Соединить движения обеих рук.

**Методические указания.** Эти три упражнения значительно труднее, чем описанные выше. Смена рисунков в каждом последующем повторении очень трудна. Дополнение же в виде ходьбы вперед и назад, если она по темпу медленнее, чем движения рук, создает труднейшее упражнение.

**Упр. № 7. Разностороннее и с разным количеством движений.**

а) Правая рука вперед, пауза, перед грудью, вниз; б) Левая рука в сторону, перед грудью, пауза, вниз. Сделать по четыре раза каждой рукой, а затем соединить эти движения. Затруднять ходьбой вперед и назад в половинах.

**Упр. № 8. Разностороннее и с разным количеством движений (второй вариант).**

а) Правая рука в сторону, перед грудью, пауза, вниз; б) Левая рука в сторону, пауза, за голову, вниз. Выполнить оба упражнения по четыре раза, затем соединить движения рук. Затруднить ходьбой.

**Упр. № 9. Разностороннее и с разным количеством движений (третий вариант).**

а) Правая рука в сторону, вверх, вперед, вниз; б) Левая рука в сторону, пауза, вниз, пауза. Выполнить по четыре раза и соединить движения обеих рук. Затруднить ходьбой.

**Методические указания.** Ассортимент подобных упражнений, более легких или сложных, может быть бесконечно велик и не представляет трудностей в создании, но едва ли есть смысл давать излишне большое количество их, поскольку воздействие подобных упражнений на организм носит подготовительный характер, в то время как основная задача раздела — совершенствование координации у актера — значительно сложнее и состоит в том, чтобы приучить одновременно и последовательно двигаться в возможно более разнообразных темпо-ритмах; для этого в упражнения вводятся логические тексты, простые песни и чтение стихов. Благодаря этим компонентам упражнения помогают создавать речедвигательные и вокально-двигательные координации, т.е. основной сценический навык в профессии драматического и музыкального актера.

Первое исполнение этих упражнений всегда сопровождается мышечными зажимами. В процессе тренировок ученики постепенно и непроизвольно избавляются от них. При зажиме невозможно внезапно изменить направление движения, убыстрить его или замедлить.

Технологические упражнения крайне важны ученикам, почти лишенным восприятия музыкальных ритмов. При размещении стайкой этих учеников нужно ставить позади тех, у которых ритмические восприятия нормальны, тогда им будет помогать и зрительный анализатор. Как показали наблюдения, благодаря этим упражнениям хороших результатов в

координации движений добиваются даже те ученики, которые прежде плохо чувствовали музыкальный ритм.

Ученики, стоящие впереди, не видят, что делают товарища, и создают цепи нужных движений самостоятельно. В результате они оказываются лучше тренированными. Для того, чтобы всех поставить в такое затруднительное положение, есть смысл построить группу в круг — лицом наружу. При включении в эти упражнения ходьбы группу следует построить на середине зала парами так, чтобы в парах ученики стояли спиной друг к другу. Приучив студентов самостоятельно решать задания, следует перейти к построению стайкой, что сценичнее, так как приучает к созданию сценической толпы. Современным людям, привычным к строю, участию в демонстрациях построение в виде кажущегося беспорядка всегда затруднительно. Ученики непроизвольно выравниваются по фронту и в глубину, что противоречит заветам К. С. Станиславского, убеждавшего в необходимости «лепить тело в пространстве сцены» по законам размещения человеческой толпы. Это тоже сценический навык.

Выполнение упражнений по словесному заданию и верное размещение в пространстве требуют от учеников, во-первых, сосредоточенного и многоплоскостного внимания и, во-вторых, большой настойчивости в выполнении техники предлагаемых упражнений.