**Министерство культуры и архивов Иркутской области**

**Иркутское театральное училище**

**Методические рекомендации по развитию ритмичности студентов, необходимой в творческо-исполнительской деятельности актёра**

**Для студентов и преподавателей**

**Иркутск 2020**

**Введение**

 Основная задача практических упражнений по ритмике – воспитание актера к творчеству. В решении этой задачи особое значение приобретают способность и умение актера точно организовать свои движения во времени и пространстве.

Цель дисциплины «Ритмика» - научить студента осознанно относиться к ритмическому многообразию музыкального материала и через него- к разноплановым темпоритмическим характеристикам сценической жизни персонажа.

Задача дисциплины «Ритмика»- повысить и обострить ритмичность студента, развить у будущего актера предельную ритмическую ориентировку и четкость, координацию движений.

Основная задача практических упражнений по ритмике – воспитание актера к творчеству. В решении этой задачи особое значение приобретают способность и умение актера точно организовать свои движения во времени и пространстве.

Требования к умениям:

- владеть сценическим ритмом, способностью управлять своим ритмическим поведением на сцене;

- распределять и планировать свои движения, действия во времени и пространстве, в полном контакте с поставленной сценической задачей.

**Тренировка ритмичности движения под музыку**

 Одним из важных качеств актера является умение быстро улавливать мелодию и передавать ее ритм движением. Для воспитания этой способности предлагаются следующие упражнения.

Упражнение 1. Студенты равномерно распределяются по залу (у каждого из них по одному маленькому теннисному мячу). Концертмейстер играет различные мелодии, каждая об пол или подбрасывают более 12-16 тактов.

Вначале студенты прослушивают мелодии, при повторном исполнении «отстукивают» их мячом об пол или подбрасывают мяч и ловят его. В дальнейшем проигрываются другие мелодии и студентам предлагается уже без предварительного прослушивания упражняться с мячом. Подобная тренировка приучает студентов к быстрому восприятию ритма, к способности воспроизводить его движением без подготовки.

Упражнение 2. Задание усложняется. Студенту предлагается выполнять основное движение с мячом, ритмично двигаясь и напевая мелодию.

Упражнение 3. В этом упражнении участвуют два человека. Один из них, как во втором варианте, в такт предложенной концертмейстером мелодии «играет» с мячом, ритмично двигается и напевает. Его партнер также напевает, двигается в ритме мелодии и ждет, когда ему бросят мяч (постукивать или подбрасывать мяч каждый из партнеров может не более 8-10 раз). После перебрасывания мяча они меняются ролями и т.д.

 В дальнейшем концертмейстер меняет мелодию или темп ее исполнения и студенты выполняют заданное упражнение в новом ритме. Такая тренировка очень полезна, так как развивает способность к импровизации.

Упражнение 4.Студенты встают по кругу лицом в центр. Называют свои имена так, чтобы первый слог имени был под ударением. Затем в упражнение вводится один теннисный мяч. Концертмейстер играет мелодию в размере 2/4.

Студент, у которого мяч, называя имя одного из студентов, бросает ему мяч, так чтобы бросок, ударениеи сильная музыкальная доля полностью совпадали. Студент, имя которого назвали, ловит мяч на слабую музыкальную долю. Второй студент также, называя имя одного из студентов, бросает ему мяч на сильную музыкальную долю. Тот, которого назвали, ловит мяч на слабую музыкальную долю. Ит.д.

 Упражнение может исполняться под метроном.

Упражнение 5. Студенты стоят по кругу лицом в центр. Называют свои фамилии или имена так, чтобы ударение падало на второй слог. Затем в упражнение вводится один теннисный мяч. Концертмейстер играет мелодию в размере 2/4.

 Студент, у которого мяч, называя фамилию или имя одного из студентов, делает замах на первый слог и одновременно на затакт сильной музыкальной доли , а бросок мячом делает на сильную музыкальную долю. Студент, имя которого назвали ловит мяч на слабую музыкальную долю. И т.д.

 Упражнение может исполняться в размере ¾.

Упражнение 6. Студенты встают по парам, напротив друг друга на расстоянии 5-6 метров. У одного из низ теннисный мяч. Упражнение исполняется под фонограмму Брамс «Венгерский танец».

На первые 16 тактов студенты выходят и встают на свои места.

1 часть.

Затем 8 перебросов мячом друг другу(исполняются на один такт переброс, на один такт поймать).

Затем 4 переброса с ударом об пол на сильную долю

Затем 2 переката на сильную долю

Затем 2 переброса с ударом об пол

Затем 4 переброса по воздуху

Затем 2 переката на сильную долю

Затем 2 переброса с ударом об пол.

2 часть.

Затем 4 переброса с поворотом.(студент, которому бросают мяч делает поворот вокруг своей оси на сильную долю, а на слабую ловит)

Затем 4 переброса под правую и левую ногу и переброс из-за спины партнеру.

Затем 4 переброса под правую и левую ногу и переброс из-за спины партнеру.

Затем 4 переброса под правую и левую ногу и переброс из-за спины партнеру.

Затем 4 переброса под правую и левую ногу и переброс из-за спины партнеру.

3 часть.

Затем повторяется 1 часть. В конце на заключительные аккорды студенты исполняют друг другу поклон.

Упражнение 7. Студенты произносят ритмический рисунок словами и ударяют об пол теннисным мячом на паузу , которая смещается по долям.

Схема ритмического рисунка:

Трата-тита-там –пауза (удар мячом);

Трата-тита- пауза (удар мячом)-там

Трата- пауза (удар мячом)- тита-там.

Каждая строчка повторяется несколько раз, затем только по одному разу. Упражнение усложняется сменой темпов, продвижением по залу по кругу и сменой направлений.

**Упражнения для развития координации**

 Одним из важных элементов творчества является умение актера координировать свои движения. В учебном процессе возможны самые разнообразные формы координации. Приведу некоторые из них.

Упражнение 1. И.П. Стоя, руки вдоль туловища.

«один» - руки преподнять под углом 45\*(ниже, чем перед собой)

«два» - руки поднять вверх

«три» - руки согнуть в локтях, локти смотрят в стороны

«четыре» - руки опустить вниз.

Упражнение проучивается одновременно двумя руками, чтобы студенты хорошо запомнили последовательность и точность исполнения положений рук. Затем правая рука начинает, а левая начинает с опозданием на одно движение, т.е. получается канон. То же исполняется, начиная с левой руки.

 Упражнение можно усложнить, добавив шаги на месте(марш) или в продвижении вперед. А также можно добавить бег и прыжки.

Упражнение 2. И.П. стоя, руки вдоль туловища.

«один» - руки поднять в стороны

«два» - руки согнуть в локтях в стороны

«три» -руки поднять вверх

«четыре» - руки опустить в стороны

 Упражнение проучивается одновременно двумя руками. Затем правая рука начинает, а левая начинает с опозданием на одно движение, т.е. каноном. То же исполняется, начиная с левой руки.

 Упражнение можно усложнить, добавив шаги на месте(марш) или в продвижении вперед. А также можно добавить бег и прыжки.

Упражнение3. И.П. стоя, руки вдоль туловища.

1 вариант.

«раз» - руки согнуть к плечам

«и» - руки вытянуть вверх

«два» - руки согнуть к плечам

«и» - руки вытянуть вниз

2 вариант.

«раз»- руки согнуть к плечам

«и» - руки вытянуть вверх

«два» - руки согнуть к плечам

«и» - руки вытянуть в стороны

«три»- руки согнуть к плечам

«и» - руки вытянуть вниз

 Проучиваются оба варианта двумя руками, затем одновременно правая рука исполняет вариант 1, а левая 2 вариант. И наоборот.

Упражнение 4.

1 вариант. Проучивается дирижерский жест в размере 2/4 двумя руками.

2 вариант. Проучивается дирижерский жест в размере ¾ двумя руками.

 Затем одновременно исполняется правой рукой 2/4, а левой 3/4. И наоборот.

1 вариант. Проучивается дирижерский жест в размере 4/4.

2 вариант. Проучивается дирижерский жест в размере 3/4.

 Затем одновременно исполняется правой рукой 4/4, а левой ¾. И наоборот.

Упражнение 5. "Ручеек».

 Студенты встают парами и образовывают «четверки», т.е. две пары встают напротив друг друга. Выстраивают колонну из «четверок». Пары, которые стоят лицом к зрителю поднимают руки и делают « воротца» , продвигаясь вперед на 4 шага. Пары, которые стоят спиной к зрителю, проходят под «воротцами», продвигаясь на 4 шага. Затем пары чередуют «воротца» и переход под ними по очереди, продвигаясь на 4 шага в колонне.Пары , которые оказываются в начале или в конце колонны или «ручейка» делают поворот под правые руки, меняясь местами за 4 шага.

 Упражнение в начале исполняется медленно, затем в заданном темпе или под заданную музыку.

Упражнение 6. «Ручеек» сложный.

 И.П. как в предыдущем упражнении «Ручеек». «Четверки» , взявшись за руки и образовав круг, двигаются против часовой стрелки, за 6 шагов возвращаются на свое место. Затем «воротца» и переход под ними исполняют на 2 шага, взависимости от положения по отношению к зрителю.

 Переходя в другую «четверку», «воротца» и переход под ними каждый раз чередуются. Например, пара , которая исполняла «воротца», в следующей «четверке» после круга будет исполнять переход под ними и т.д.

Пары , которые оказываются в начале или в конце «ручейка», делают полный поворот под правые руки на 8 шагов и затем продолжают движение в «ручейке».

 Упражнение в начале исполняется медленно, затем в заданном темпе или под заданную музыку.

**Заключение**

 Очень важным в освоении актером техники движения является умение двигаться медленно и быстро, непрерывно и прерывисто, плавно и резко, округло и угловато, умение менять направление, темп, ритм и окраску движения, мгновенно переходить от очень медленного к быстрому, о резкого к плавному и так далее.

 Преподаватель должен не только пользоваться упражнениями, предложенными в данной методичке, но и сам быть созидателем учебного процесса.

**Список литературы**

Основные источники

1. Способин, И.В. Элементарная теория музыки: учебник / И.В. Способин; под научной редакцией Е. М. Двоскиной. — 10-е изд., испр. и доп. — Санкт-Петербург: Планета музыки, 2018. — 224 с. — ISBN 978-5-8114-2539-6. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/102505
2. Ритм [Текст] / Э. Жак-Далькроз ; [авт. предисл., комм., авт. примеч. Ж. Панов]. - Москва: Классика-XXI, 2002. - 245, [2] с.: ил. - Библиогр.: с. 245. - ISBN978-5-89817-312-8

Дополнительные источники

1. Бочкарева, Н.И. Хореографическое искусство : учебно-методическое пособие / Н.И. Бочкарева. — Кемерово :КемГИК, 2014. — 76 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/79368
2. Ваганова, А.Я. Основы классического танца / А.Я. Ваганова. — 9-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Планета музыки, 2007. — 192 с. — ISBN 978-5-8114-0223-6.