

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Магнитогорский педагогический колледж»

Учебно-практическое пособие по дирижированию
Упражнения для развития дирижерских навыков

Содержание

1. Введение.	3
2. Дирижёрская гимнастика.	5
3. Метроритмические упражнения.	20
4. Метроритмические упражнения (приложение)	34
5. Литература	38

Введение

Современная педагогика решает вопросы совершенствования структуры и содержания образования, продумывает педагогические технологии на основе интегративного подхода и обеспечения преемственности обучения.

Занятия дирижёрской ритмикой включают эмоционально-ценностное отношение к предмету «Дирижирование» на основе диалогического взаимодействия «учитель-ученик». Коллективный характер занятий способствует межличностному общению, даёт возможность для моделирования игровых ситуаций, развивает артистизм, импровизационность и другие качества необходимые педагогу-музыканту.

В сочетании с практикой повседневной работы на уроке дирижирования занятия дирижёрской ритмикой позволяют вырабатывать профессионально-технические навыки, такие как независимость рук, особая эластичность и подвижность их сочленений, точность метроритмической реакции и т.д.

Благодаря комплексу специально подобранных упражнений намного быстрее и эффективнее развиваются дирижёрские умения. Эти специальные упражнения и составляют содержание курса «Дирижёрской ритмики».

Чтобы ярче, образнее раскрывать идейно-эмоциональное содержание музыкального произведения дирижёр должен обладать не только широким профессиональным кругозором и развитым музыкальным вкусом, но и в совершенстве владеть средствами технической выразительности. Занятия по дирижёрской ритмике способствуют воспитанию внешней и внутренней организованности, собранности, инициативы учащихся, воли и творческого воображения; развитию музыкальной памяти и навыков живого восприятия разнообразных форм ритмического рисунка.

Все упражнения по их назначению можно разделить на *пластико-гимнастические* и *метроритмические*. Основная цель первых состоит в

освобождении мышц рук и плечевого пояса от излишнего напряжения, и, с другой стороны, в их укреплении, в развитии подвижности рук, эластичности плечевого и кистевого сочленений. При этом особое внимание уделяется развитию свободы и выразительности движения кистей рук. *Пластико-гимнастические упражнения* – это дирижёрская гимнастика.

Метроритмические упражнения предназначены для развития концентрированного внимания и умения распределять его на несколько объектов, укрепления чувства ритма и метра, координации разнородных движений обеих рук, выработки быстрой и точной реакции.

Занятия по дирижёрской ритмике лучше проводить коллективно, т.к. задания предполагают однообразие комплекса движений, но не исключая при этом индивидуальной работы с уч-ся для выявления творческой инициативы.

В содержание каждого занятия должны входить как пластико-гимнастические, так и метроритмические упражнения, которые, чередуясь, строятся по степени усложнения. Выполняя упр-ния (в особенности связанные с музыкальным сопровождением) необходимо стремиться к образной выразительности и эмоциональной наполненности движений рук. Медленный темп позволит ученику проанализировать сущность задания и выявить свои недостатки в технике его выполнения. Лишь после этого можно постепенно ускорять темп движений, достигая непринуждённости. Метроритмические упражнения сопровождаются игрой на ф-но. Если задание не имеет стабильного характера или варьируется, основой музыкального материала является импровизация или заранее подготовленный музыкальный материал. Если задание имеет устойчивый характер и связано с необходимостью запоминания уч-ся какого-либо сложного комплекса движений или с усвоением отдельных элементов дирижёрской техники, используются зафиксированные музыкальные примеры. Особенно желательны групповые занятия при работе над полиритмическими заданиями, где отдельные компоненты можно

распределить между учениками: один может петь, другой двигаться, третий ударять в ладоши.

Для занятий необходима свободная, не стесняющая движений одежда. Очень важным является умение уч-ся найти наиболее естественное, удобное положение корпуса, головы, рук, ног. Правильная осанка должна быть предметом постоянного самоконтроля уч-ся с первых занятий. Очень важно, чтобы естественная осанка превратилась в привычку, стала потребностью.

Известно, какое большое значение имеет способность дирижёра средствами мимики «настроить» хор соответственно характеру произведения. Аналогичная задача должна стоять и перед уч-ся, если предстоит выполнить задание, основанное хотя бы на самом небольшом музыкальном построении.

Разумеется, все уч-ся не могут одинаково мимически реагировать на то или иное музыкальное звучание, так как известно, что мимика человека зависит от его характера, темперамента и т.д. Некоторые уч-ся отличаются излишней стеснительностью, длительное время вообще не используют свои мимические возможности. Не будучи в силах побороть чувство стеснения, такие уч-ся нередко уверяют, что они затрудняются прибегнуть к средствам мимики лишь в классе, а перед хором мимика явится сама собою. Это ошибочное представление. Учащиеся должны постепенно, с помощью преподавателя научиться абстрагироваться от окружающей обстановки («публичное одиночество» по К.Станиславскому). Это поможет ему творчески перевоплощаться, не стесняясь, при этом, открыто проявлять свои чувства.

Дирижёрская гимнастика

В педагогической практике часто приходится наблюдать уч-ся с перенапряжённой мускулатурой. О таких студентах принято говорить, что у них «скованный аппарат». И действительно, движения их рук скованы, угловаты, тяжеловесны, лишены гибкости. В противоположность этому, нередко встречаются уч-ся и с вялой, расслабленной мускулатурой.

Энергичные чёткие жесты им не доступны. Наоборот, их рукам свойственна неопределённость и расплывчатость. Однако и перенапряжённый и вялый мышечный тонус в большинстве случаев удаётся привести в норму благодаря выполнению соответствующих упражнений. При этом уч-ся со скованной мускулатурой следует выполнять упражнения на расслабление мышц; уч-ся с вялым аппаратом рекомендуется отдавать предпочтение упражнениям, организующим и укрепляющим их мышцы. Основы упражнений имеют самую непосредственную связь с разнообразными элементами техники дирижирования.

Освобождение от излишнего напряжения мышц спины, плечевого пояса, рук и шеи

Основным условием освобождения мышц от напряжения является постоянный самоконтроль, самопроверка уч-ся, который должен быстро научиться ориентироваться в своих ощущениях, отличать полезное, необходимое мускульное напряжение от ненужного, излишнего. Чтобы уч-ся лучше осознал этот процесс самопроверки, научился контролировать состояние мышц, можно рекомендовать следующие упражнения:

- сидя на стуле, положить руки на колени или свободно их опустить. Затем необходимо периодически напрягать кисть (не напрягая мышц плеча, шеи, плечевого пояса), сменяя это состояние расслаблением. Аналогичные упражнения проделывать с мышцами плеча (сохраняя свободу кисти), спины, шеи и т.д. Корпус и руки во время этих упражнений должны оставаться неподвижными. После того, как уч-ся усвоит чувство обособленности мышц при отсутствии движений тела. В упражнениях № 1-10 достигается свобода мышц рук, спины, плечевого пояса, груди; упр-ния № 11-20 совмещают сокращения одной группы мышц с максимальным освобождением другой.

Упражнение № 1.

Исходное положение: ноги на ширине плеч, корпус согнут вперёд, руки опущены, кисти в свободном состоянии.

Выполнение: сделать несколько энергичных покачиваний корпусом влево-вправо, стараясь сохранить максимальную свободу рук. После внезапной приостановки движения корпуса руки свободно раскачиваются. Чем больше число покачиваний рук, тем больше свобода (полная- 8-10 покачиваний). Для более точного контроля над мышцами полезно выполнять упражнение одной рукой (другая или за спиной или на поясе).

Упражнение № 2.

И.П.: ноги вместе, корпус вперёд, левая рука на поясе, правая опущена.

Выполнение: медленно отвести правую руку вправо-вверх до горизонтального положения, после чего внезапно «снять» напряжение в мышцах плечевого пояса и плеча. Свободная рука мгновенно устремляется вниз и покачивается перед корпусом. Делать отдельно каждой рукой, затем вместе.

Упражнение № 3.

И.П.: ноги на ширине ступни, корпус согнут влево, правая рука на поясе, левая опущена.

Выполнение: медленно отвести левую руку вперёд-вверх до горизонтальной плоскости, затем освободить плечевой пояс и плечо. Рука падает и свободно покачивается слева от корпуса. То же с правой рукой.

Упражнение № 4.

И.П.: ноги на ширине плеч, руки опущены.

Выполнение: сохраняя свободу в мышцах плечевого пояса и плеча, медленно наклонять корпус вперёд до соприкосновения пальцев рук с полом (допускается сгибание ног в коленях).

Упражнение № 5.

И.П.: руки опущены.

Выполнение: медленно вращать плечевые суставы как бы вокруг своей оси (поочерёдно, затем одновременно).

Упражнение № 6.

Участвуют двое: один другому поднимает свободную руку. Рука, лишённая опоры покачивается.

Упражнение № 7.

Участвуют двое. Второй приводит левое предплечье первого в горизонтальное положение, слегка подбросив, отдёргивает свою руку. Свободная рука должна покачиваться.

Упражнение № 8.

Участвуют трое. Двое крайних медленно поднимают руки центрального до уровня плечевого сустава и отдёргивают руки.

Упражнение № 9.

Так же как в № 8, но асинхронно. В этом упражнении уже проверяется контроль раздвоенного внимания над свободой мышц руки.

Упражнение № 10.

И.П.: 1-ый вариант. Сесть на край стула, не прислоняясь к его спинке. Смотреть прямо перед собой.

Выполнение: «снять» напряжение в мышцах шеи. Если это удаётся, то голова падает вперёд – вниз.

2-ой вариант: сесть на край стула, прислонившись к спинке. Освободить мышцы шеи от напряжения: голова откинется назад. Таким образом, в

зависимости от положения туловища, естественное положение головы при свободных мышцах шеи будет либо наклон вперёд, либо назад. Следовательно, если наклонить голову влево (вправо), а затем снять напряжение в мышцах шеи, то голова непременно займёт одно из этих положений. Не менее полезно проделывать также круговые движения головы с периодическим освобождением мышц шеи в различные моменты движения.

Упражнение № 11.

И.П.: руки, полусогнутые в локтевых суставах – перед корпусом; кисти, повернутые ладонями вовнутрь, слегка соприкасаются между собой; мышцы плечевого пояса свободны от напряжения.

Выполнение: медленно развести руки в стороны (вверх) до уровня плечевых суставов и, продержав их немного неподвижно, освободить мышцы плечевого пояса (оставив руки полусогнутыми в локтевом суставе). Руки устремляются вниз, свободно ударяясь об туловище и соприкасаясь между собой фалангами пальцев.

Упражнение № 12.

И.П.: руки согнуты в локтевых суставах так, что предплечья находятся в вертикальном положении. Мышцы предпл. не напряжены, кисти свободно опущены, образуя с предпл. Т-образное положение, плечи плотно прижаты к туловищу.

Выполнение: приподнять кисти вверх и «уронить». При этом, если кисть действительно свободна, последует три мягких колебания. Трудность в том, что сокращение мышц плечевого пояса должно сочетаться со свободой мышц предплечья.

Упражнение № 13.

И.П.: как в № 12, но плечи к туловищу не прижаты.

Выполнение: не разгибая локтевого сустава проделать руками несколько быстрых вертикальных движений (при свободно болтающейся кисти)

Упражнение № 14.

И.П.: руки свободно опущены, ладони назад.

Выполнение: быстрыми мелкими боковыми колебаниями предплечья приводить в движение свободную от напряжения кисть, в то же время медленно, плавно поднимать всю руку вперёд – вверх (затем в сторону-вверх) и опускать её. Прodelать каждой рукой в отдельности, а затем обеими вместе.

Упражнение № 15.

И.П.: руки полусогнуты в локтевых суставах, кисти свободно опущены.

Выполнение: быстрые мелкие колебания предплечий по вертикали при свободных от напряжения кистях, с одновременным плавным отведением рук в стороны и приведением их (сначала отдельно каждой рукой, затем вместе).

Упражнение № 16.

И.П.: руки опущены.

Выполнение: быстрые вращательные движения предплечий (вправо-влево как бы вокруг своей оси) при свободных кистях с одновременным медленным подниманием рук вперёд-вверх (в сторону-вверх) и опусканием их. Выполнять отдельно каждой рукой, затем вместе.

Упражнение № 17

И.П.: руки опущены.

Выполнение: чередуя быстрые боковые вертикальные и вращательные движения предплечий и вызывая этим колебания свободных кистей, одновременно плавно отводить руки в стороны, поднимать их вверх перед собой и по диагонали. При выполнении упр-ний № 14-17 необходимо следить, чтобы мышцы шеи и лица были свободны от напряжения, а также не задерживать дыхание.

Упражнение № 18

И.П.: ноги вместе, руки подняты вверх и несколько разведены в стороны ладонями вовнутрь; пальцы выпрямлены, но не напряжены.

Выполнение: освободив от напряжения мышцы предплечья, «уронить» кисти (свободные колебания по вертикали). Освободив мышцы предплечья и плеч, сбросить предплечья, которые мягко покачиваются по вертикали. Положение плеч остаётся неизменным. Слегка прикасаясь большими пальцами к груди, освободить мышцы плечевого пояса и плеча и сбросить плечи. Руки, освобождённые от мышечного напряжения, непринуждённо покачиваются до полной остановки. Повторять каждое движение несколько раз, достигая всё большей свободы при «сбрасывании» кисти, затем предплечья и т.д. После этого все элементы выполнить слитно, одним движением.

Упражнение № 19.

И.П.: руки отведены в стороны, в горизонтальное положение, ладони вверх, кисти свободны.

Выполнение: оставляя правое плечо неподвижным, согнуть руку в локтевом суставе так, чтобы кисть, свободная от напряжения, приходилась несколько впереди плечевого сустава. То же самое проделать левой рукой, затем поочерёдно отвести предплечья в первоначальное положение. Прodelать следующим образом:

1 вариант: на первую долю 1-го и 2-го тактов (2/4 из-за такта) поочерёдно привести правое и левое предплечья; на 1-ую долю 3-го и 4-го тактов так же поочерёдно отвести предплечья.

2 вариант: на 1-ую долю 1-го (3,5,7-го) такта привести правое предплечье, на 2-ую долю привести левое предплечье. На 1-ую долю 2-го (4,6-го) такта отвести правое предплечье, на 2-ую долю – левое. На первую долю 8-го такта обе руки сбрасываются вниз и покачиваются. Таким образом, при неизменном темпе музыкального примера скорость выполнения упражнения во втором варианте вдвое вырастает. Оба варианта выполнять без перерыва.

Упражнение №20

И.П.: руки опущены, несколько сдвинуты к центру.

Выполнение: полукругом свободно отвести руки в стороны. Тем же полукругом вернуть их к центру. Описать плавный полукруг в стороны – вверх – к центру и приостановить руки над головой, слегка согнув их в локтевых суставах и свободно опустив кисти. Приподняться на носках, выпрямив локти, но оставив кисти свободными. Встать на обе ступни и сбросить руки вниз, оставив предплечья в вертикальном положении. Согнутые в локтях руки слегка ударяются о корпус. «Отскочив» от корпуса, руки свободно падают вниз – в стороны. Вновь привести руки в исходное положение и повторить упр-ние. Выполнять с максимальной мышечной свободой. Аккомпанемент – вальс.

Укрепление мышц спины, плечевого пояса и рук

Упражнение № 21.

И.П.: левая рука на поясе, правая опущена, кисть плотно прижата к бедру.

Выполнение: не меняя положения корпуса и не отрывая кисти от бедра резким движением привести вперёд правый плечевой сустав. Так же энергично отвести плечевой сустав назад. Выполнив движение 6-8 раз, проделать то же самое левым плечевым суставом.

Упражнение № 22.

И.П.: правая рука на поясе, левая свободно опущена.

Выполнение: не отрывая кисти от пояса и сохраняя положение корпуса, энергичными движениями привести правый плечевой сустав вместе со всей рукой. Столь же активно отвести плечевой сустав и руку назад. То же проделать с левой стороны (по 6-8 раз каждой).

Упражнение № 23.

И.П.: руки опущены, кисти плотно прижаты к бёдрам.

Выполнение: стараясь сохранить положение корпуса и, не отрывая кистей от бёдер, одновременно привести правый плечевой сустав вперёд, а левый – назад (потом наоборот) 6-8 раз.

Упражнение № 24.

И.П.: руки опущены вдоль корпуса.

Выполнение: 1 вариант.

Энергичными движениями поднять плечевые суставы (при этом руки скользят вдоль корпуса, не сгибаясь в локтях) и затем возвратить в исходное положение (8-10 раз).

2 вариант: поднять правый плечевой сустав. Опустить правый плечевой сустав и одновременно поднять левый плеч. сустав. Опустить левый, в то же время поднять правый и т.д. Не допускать наклона корпуса и сгибания рук в локтях (8-10 раз).

Упражнение № 25.

И.П.: руки опущены, плотно прижаты к корпусу.

Выполнение: вращать плечевые суставы так, как сказано в упр-нии №5. Описав 4 круга каждым плеч.суставом в отдельности, а затем вместе, выполнить упр-ние в противоположном направлении. При этом мышцы спины, плечевого пояса и рук должны быть предельно напряжены.

Упражнение № 26.

И.П.: выпрямленные руки отведены в стороны, ладони вперёд.

Выполнение: не напрягая рук, медленно и плавно описать 5-6 кругов в направлении вниз – вперёд и т.д., а затем в противоположном направлении.

Упражнение № 27.

И.П.: как в № 26.

Выполнение: выпрямленными свободными руками плавно описать 6-8 раз рисунок восьмёрки по вертикали, а затем по горизонтали. Рисунок как бы ощущать кончиками пальцев.

Упражнение № 28.

И.П.: одна рука выпрямлена перед собой ладонью к центру, другая опущена.

Выполнение: описать горизонтальную и вертикальную восьмёрки перед собой. Положение кисти не меняется. Прodelать каждой рукой отдельно, затем обеими (по 4 восьмёрки).

Упражнение № 29.

И.П.: левая рука опущена, правая вытянута перед собой ладонью вверх.

Выполнение: медленно описать рисунок вертикальной восьмёрки, чередуя *супинацию* и *пронацию* (движение начинать к центру вниз).

Супинация – положение предплечья, при котором большой палец направлен наружу, кисть обращена ладонью вверх. Описывая рисунок восьмёрки, одновременно поворачивать руку вокруг своей оси: при описании нижнего круга восьмёрки – против часовой стрелки, при описании верхнего круга – по часовой. Таким образом, по мере приближения руки к нижней точке, кисть поворачивается ладонью вниз. При дальнейшем движении руки вверх кисть, двигаясь вместе со всей рукой, снова поворачивается ладонью вверх, но локоть теперь обращён вверх, тогда как в начале движения локоть был обращён вниз. С началом движения руки по верхнему кругу кисть вновь постепенно поворачивается ладонью вниз, завершая же верхний круг, снова ладонью вверх, локтем – вниз. Следовательно, на протяжении всего движения руки по рисунку восьмёрки, «ведущая точка» находится всё время на ребре кисти со стороны мизинца. Обрисовать по 4 восьмёрки каждой рукой в отдельности, а затем одновременно симметрично обеими.

Упражнение № 30.

И.П.: левая рука опущена, правая несколько выдвинута вперёд, пальцы её сжаты в кулак.

Выполнение: резко отвести правую руку назад. Так же резко по прямой линии отвести её вперёд. Амплитуда движения руки не более 60 см.

Повторяя эти движения на каждый последующий счёт, несколько отводить руку в сторону от корпуса (не сгибая в локте) так, чтобы к восьмому счёту рука находилась значительно выше уровня плеч. сустава. На следующие 8, счетов постепенно опуская руку, вернуть её в И.П. Упражнение выполнять энергично в темпе марша по 2 раза каждой рукой, затем обеими.

Упражнение № 31.

И.П.: одна рука опущена, другая полусогнута в локтевом суставе, пальцы её сжаты в кулак.

Выполнение: рукой, полусогнутой в локте, проделать движения так же, как в упр-нии 30.

Упражнение № 32.

И.П.: левая рука опущена, правая – прямая со сжатыми в кулак пальцами перед центром корпуса.

Выполнение: по полукруглой линии резко отвести правую руку назад – за спину. Так же энергично, по полукругу (оглябая корпус) перевести руку вперёд к центру. Работать последовательно как в упр-нии № 30.

Упражнение № 33.

И.П.: левая рука опущена, правая, полусогнутая в локте, со сжатыми в кулак пальцами – перед корпусом.

Выполнение: рукой полусогнутой в локтевом суставе проделывать движения как в упр-нии № 32.

Упражнение № 34.

И.П.: 1 вариант. Руки согнуты в локтях, кисти опущены.

Выполнение: медленно отвести руки вперёд, выпрямляя их в локте и приподнимая кисти ладонями вперёд (словно отталкивая от себя

воображаемый предмет). Выпрямив руки, плавно возвратить их в И.П. При приближении к корпусу кисть постепенно опускается. Прodelать 6-8 раз.

2 вариант: руки согнуты в локтях, кисти обращены ладонями вверх. Медленно, с некоторым мышечным усилием поднимать руки вверх (как бы поднимая воображаемый предмет) до выпрямления в локтях, затем постепенно возвратить их в первоначальное положение. Прodelать 6-8 раз.

Упражнение 35.

И.П.: руки согнутые в локтях отведены в стороны, предплечья находятся в вертикальном положении; ладони наружу.

Выполнение: медленно распрямлять руки, при этом должно быть ощущение некоторого напряжения, отталкивания, отодвигания. После выпрямления рук так же медленно возвратить их в согнутое положение. При сгибании руки кисти свободно опущены. Сделать 6-8 раз.

Упражнение № 36.

И.П.: трое уч-ся встают на расстоянии вытянутой руки. Крайние поворачиваются лицом к центральному и берутся с ним за руки.

Выполнение: стоящие в центре, преодолевая умеренное сопротивление крайних, отводят руки в стороны до выпрямления. Затем крайние слегка нажимают на руки стоящих в центре, которые, умеренно противодействуя, постепенно возвращают руки в И.П. Прodelать 5-6 раз, после чего уч-ся меняются местами.

Упражнение № 37.

И.П.: руки, полусогнутые в локтях – перед центром корпуса; кисти опущены и обращены одна к другой тыльной стороной.

Выполнение: мягко и плавно описать руками 6-8 кругов в следующем направлении: вверх вперёд перед корпусом; в стороны вниз и т.д. Примерно перед лицом пальцы начинают подниматься, далее вместе с руками

выпрямляются и кисти. При опускании рук кисти обращены ладонями вперёд, затем уже при опущенных руках, кисти постепенно поворачиваются так, чтобы к началу подъёма рук они вновь были обращены одна к другой тыльной стороной.

Упражнение № 38.

И.П.: рука полусогнута в локтевом суставе, кисть пассивно опущена.

Выполнение: энергичным движением выбросить кисть вверх, одновременно выпрямив пальцы и разведя их как можно шире. Через 2-3 секунды вновь расслабить пальцы и кисть; мягко, без толчка возвратит её в И.П. Прodelать каждой рукой в отдельности 5-6 раз.

Упражнение № 39.

И.П.: рука полусогнута в локте, кисть приподнята, свободна, пальцы собраны.

Выполнение: резким толчкообразным движением «бросить» кисть вниз, одновременно выпрямив и широко разведя пальцы. Затем расслабить пальцы и плавно возвратит кисть в И.П.

Упражнение № 40.

И.П.: руки опущены, центр тяжести корпуса на левой ноге, несколько выдвинутой вперёд.

Выполнение: приподняв руки и полусогнув их в локтях, нанести энергичный удар вниз в стороны на уровне несколько ниже первой позиции. Не задерживаясь на точке удара и не расслабляя мышц, продолжить движение руки таким образом, чтобы каждая описала большой круг в направлении: в стороны, вверх, к центру. Удар и последующее круговое движение руки должны быть рассчитаны на один такт музыки. То же проделать в течение 2,3,4-го тактов. В 5 такте сделать 2 круга с акцентами несколько меньшего диаметра, но с не меньшей мышечной активностью. 6-ой такт – то же. В 7

такте внезапно расслабив мышцы, описать малый круг в темпе одной тактовой доли. В течение последующих 3-х долей сделать ещё 3 круга, постепенно увеличивая их диаметр и усиливая напряжение мышц. В 8-ом такте сделать большой полукруг в темпе 2х счётных долей и на 3-ей доле снять звучание движением рук в стороны. Затем весь описанный комплекс выполнить в противоположном направлении, однако снять звучание на 3-ей доле 8-го такта следует, как и раньше движением рук в стороны. Выполняя это упражнение учащиеся должны проявить большую волю и целеустремлённость, сочетая в соответствии с характером музыки мышечное напряжение с эмоциональным. Поэтому здесь совершенно необходима индивидуальная проверка. Важно, кроме того, чтобы учащиеся правильно распределяли движение рук во времени.

Развитие эластичности сочленений рук

Упражнения этого раздела предназначены для развития кистевого, локтевого и плечевого суставов. Если плечевой сустав по самой своей природе является самым подвижным суставом тела, позволяющим легко и свободно производить движения во всех направлениях, то локтевой и кистевой суставы имеют сравнительно ограниченные возможности движения, а поэтому и требуют активной их «разработки». Приводимые ниже упражнения развивают подвижность локтевого и кистевого суставов, увеличивают амплитуду движения руки, способствуют устранению типичной для многих учащихся угловатости при вращательных движениях кисти и предплечья.

Упражнение № 41.

И.П.: рука, согнутая в локте, отведена в сторону, пальцы слегка касаются плеча.

Выполнение: 16 вращательных движений плечом в умеренном темпе (8 – вперёд вверх, назад вниз; затем 8 в противоположную сторону). Не отрывать пальцы от плечевого пояса.

Упражнение № 42.

И.П.: левая рука опущена, правая полусогнута в локте, кисть слегка касается центра корпуса ладонью вниз.

Выполнение: при фиксированном, но не напряжённом и не прижатом к корпусу плече отвести предплечье по нижнему полукругу в сторону и, насколько это возможно, назад до уровня горизонтали. Затем нижним полукругом привести предплечье в И.П. (кисть ладонью вниз). Когда кисть находится в нижней точке полукруга, рука должна полностью выпрямиться. Прodelать поочерёдно каждой рукой, затем одновременно, сначала медленно, а потом в быстром темпе по 6-8 раз.

Упражнение № 43.

И.П.: то же, что в № 42, но кисть ладонью вверх.

Выполнение: при фиксированном плече отвести предплечье по верхнему полукругу в сторону и, по возможности, назад, до горизонтального положения. Затем, описав полукруг, вернуть предплечье в И.П.. Отводя предплечье в сторону, полезно менять положение кисти.

Упражнение № 44.

И.П.: руки опущены.

Выполнение: при фиксированном плече описать правым предплечьем окружность. Движение предплечья, особенно по внешнему полукругу, должно проходить в строго вертикальной плоскости. Упражнение выполнять в отдельности каждой рукой, затем двумя руками вместе по 8 раз (в медленном и быстром темпе), после чего описывать окружность в противоположном направлении.

Упражнение № 45.

И.П.: рука отведена в сторону и согнута в локте так, что кисть находится перед плечевым суставом.

Выполнение: при фиксированном плече проделать вращательные движения предплечьем (вверх, в сторону), стараясь, чтобы предплечье двигалось

поближе к плечу и, чтобы нижний полукруг был описан предплечьем и кистью возможно глубже.

Упражнение № 46.

И.П.: как и в упражнении № 42.

Выполнение: энергично отвести предплечье по горизонтали до отказа в сторону (при фиксированном плече), затем привести его в И.П.. Отводя предплечье, каждый раз менять положение кисти (вверх, вниз ладонью).

Упражнение № 47.

И.П.: отвести в сторону плечо в горизонтальное положение, предплечье – несколько ниже плеча, образуя с ним острый угол; кисть ладонью вверх, пальцы слегка подобраны.

Выполнение: энергично, но не резко отвести предплечье назад (при фиксированном плече) до возможного предела, затем в И.П.. Нужно стремиться, чтобы предплечье двигалось как можно ближе к плечу. Выполнять в темпе марша по 4 раза каждой рукой, затем вместе.

Упражнение № 48.

И.П.: руки полусогнутые в локте – перед собой, пальцы разведены.

Выполнение: вращательные движения кистей вокруг оси, проходящей от кончика 3-го пальца до локтя. Выполнять в темпе марша по 8 раз каждой рукой, затем вместе.

Упражнение № 49.

И.П.: руки выпрямлены на уровне горизонтали перед собой; пальцы разведены.

Выполнение: несколько вращательных движений кистей вокруг оси, проходящей от кончика 3-го пальца до плечевого сустава.

Упражнение № 50.

И.П.: ладонью выпрямленной руки опереться о стену, стол: рука перпендикулярна плоскости опоры.

Выполнение: не отрывая ладони от стены и не сгибая руки в локте, выполнить вращательное движение вокруг оси, образующейся от центра запястья до плечевого сустава.

Упражнение № 51.

И.П.: как в № 50.

Выполнение: не отрывая ладони от плоскости сделать рукой вращательное веретёнообразное движение. При этом ведущее начало ощущать в локте, а не в плечевом поясе, который должен быть в данном случае пассивен. Упражняться поочерёдно каждой рукой в медленном темпе, в разные стороны.

Упражнение № 52.

И.П.: руки полусогнуты в локтях перед собой, ладони вниз, пальцы выпрямлены, но свободны.

Выполнение: резко поднять кисти вверх до отказа, не сгибая пальцев, затем резко отвести их вниз. Прodelав это 6-8 раз, повернуть кисти ладонями вовнутрь и сделать аналогичные движения в вертикальной плоскости. Всё повторить трижды с небольшими промежутками.

Упражнение № 53.

И.П.: как в № 52.

Выполнение: при фиксированных предплечьях резко отвести кисти в сторону, затем резко к центру. Выполнив 6-8 раз, повернуть кисти ладонями вовнутрь и сделать аналогичные движения в вертикальной плоскости. Всё повторить трижды.

Упражнение № 54.

И.П.: как в № 12, но плечи не прижаты к корпусу, а слегка с ним соприкасаются.

Выполнение: свободные размашистые движения кистями обеих рук в противоположные стороны по нижнему полукругу, а затем по верхнему.

Упражнение № 55.

И.П.: как в № 54.

Выполнение: свободные вращательные размашистые движения кистями обеих рук по кругу в различных направлениях.

Упражнение № 56.

И.П.: как в № 54.

Выполнение: а) отвести кисти в стороны по нижнему полукругу, затем свести их к центру.

б) указанным в № 55 образом описать кистью 4 круга в сторону вверх (на каждую долю такта по кругу).

в) указанные упр-ния повторить в противоположном направлении.

г) отвести в стороны предплечья по нижнему полукругу; возвратить их к центру корпуса.

д) изложенным в №44 способом описать предплечьями 4 круга (вниз в стороны).

е) движения Г и Д повторить в противоположном направлении.

ж) свободные движения рук по нижнему полукругу.

З) широким размашистым движением двух рук описать 4 круга.

и) движения Ж и З повторить в противоположном направлении, после чего руки свободно падают и покачиваются. Каждое из движений выполняется в течение одной счётной доли такта.

Метроритмические упражнения

Наиболее эффективным методом воспитания чувства ритма является органическая согласованность музыки с движениями рук и ног. Система ритмического воспитания, разработанная на рубеже 20 века Жаком Далькрозом и основанная на взаимосвязанности музыки и движения, обращала на себя внимание многих прогрессивных музыкантов того времени.

Основу этого раздела составляют упражнения, воспитывающие метрическую устойчивость, способность к координации разнородных размеров, быстрому переключению с одного размера на другой;

полиметрические задания. Эти упражнения воспитывают независимость движений рук, самостоятельность левой руки, уверенную ритмическую ориентировку. Упражнения также направлены на укрепление памяти, концентрацию внимания, развитие творческой инициативы и быстрой реакции. Движение ног выступает в роли дополнительного фактора, тренирующего независимость дирижёрского аппарата, так как отвлекает на себя значительную долю внимания учащегося, заставляет направлять своё внимание на несколько объектов.

Упражнение №1.

Тактирование мягким жестом в размерах 2/4, 3/4, 4/4. последовательность варьируется. Исполнять без перерыва, в одном темпе.

Упражнение № 2.

То же самое тактировать твёрдым туше.

Упражнение № 3.

Тактировать размеры отрывистым туше.

Упражнение № 4.

Комбинировать различное туше внутри такта в рамках одного размера.

Упражнение № 5.

Комбинирование различных туше внутри такта в размерах 2/4, 3/4, 4/4.

Упражнение № 6.

Учащиеся тактируют в размере 4/4. По сигналу (слову) «три» («два»), произнесённому вместе с 4-ой долей такта, уч-ся тактируют 1 такт в новом размере, затем возвращаются к прежнему размеру.

Упражнение № 7.

Правая рука учащегося тактирует в размере 4/4 или 3/4, левая рука на бедре. По слову «смена», произнесённому внезапно, меняется положение рук. Сигнал может быть подан на любой доле такта; следующую долю подхватывает другая рука.

Упражнение № 8.

На рояле звучит импровизация в размерах 2/4, 3/4, 4/4, которые меняются произвольно. Задача уч-ся как можно скорее уловить смену размера, изменив дирижёрскую схему. При этом меняется не только размер, но и характер музыки, её динамика.

Упражнение №9

Дирижёр использует различные виды туше, размеры, характеры. Это сопровождается импровизацией на фо-но. Импровизацию можно заменить движением группы. Например: мягкое туше – группа идёт по кругу на носках небольшими шагами; твёрдое туше – обычный шаг; отрывистое – лёгкие прыжки. Первые доли отмечаются ударами в ладоши. Здесь необходим контакт между дирижёром и «оркестром». Дирижёр должен своевременным изменением замаха предупредить о предстоящей смене размера и характера музыки.

Упражнение № 10.

Учащиеся тактируют в размере 5/4: два такта в метрической организации 2+3, 2 такта – 3+2. Далее смена метра производится через каждый такт сначала в медленном темпе, затем – подвижно, чередуя виды туше.

Упражнение № 11.

Учащиеся меняют варианты схем 5-ти дольного размера по знаку, подаваемому внезапно. Затем группировка размера произвольно меняется, уч-ся должен услышать смену и изменить вариант схем.

Упражнение 12.

Учащиеся тактируют 5/4 (любой структуры). Внезапно в одном такте исполняется 6/4 или 4/4, после чего вновь 5/4. Уч-ся должны скорее «поймать» первую долю 5-ти дольного такта и продолжить тактирование.

Упражнение № 13.

Чередование 5/4 различной структуры и 6/4 как в заранее установленной последовательности, так и без предупреждения.

Упражнение № 14.

Тактирование в размере 7/4: 2 такта – 3+4, 2 такта – 4+3. Затем эту смену производить потактно, используя разные виды туше.

Упражнение № 15.

Чередование 7/4 (различной структуры) и 8/4 – как в установленной последовательности, так и без предупреждения.

Упражнение № 16.

Тактирование 2/4, 3/4, 4/4, 5/4, 6/4, 7/4 в установленной последовательности

Упражнение № 17.

Учащиеся определяют на слух и воспроизводят соответствующими схемами различные музыкальные построения. Размеры в любой последовательности.

Упражнение № 18.

Учащиеся тактируют в размерах (№ 17), чередуя их по своей инициативе, при этом делают ускорение, замедление, меняют динамику (постепенно и внезапно). Как и в упражнении № 9 требуется тесный контакт между дирижёром и исполнителем.

Упражнение № 19.

Учащиеся тактируют 1-ый такт – 8/4, 2-ой – 7/4, 3-ий – 6/4, 4т. – 5/4, 5т. – 4/4, 6т. – 3/4, 7т. – 2/4, 8т. – 1/4. Затем выразить в движении: с левой ноги – 8 шагов вперёд; с левой ноги -7 шагов назад; с правой ноги – 6 шагов вперёд; с правой ноги – 5 шагов назад; с левой – 4 шага вперёд; с левой – 3 шага назад; с правой – 2 шага вперёд, 1 шаг – назад. Перед переменной направления ногу не приставлять. Далее сочетать движение с дирижированием (движение вперёд – твёрдое туше, назад – мягкое).

Упражнение № 20.

Тактировать в размерах, указанных в таблице, с ускорением и замедлением

Размер	Дирижёрская схема	Темпы.
8/8	Восьмидольная	Восьмая = 100 с ускорением до 152
C	4х дольная	Четверть = 76 с ускорением до 160
C	2х дольная	Половинная = 80 до 176
C	1 дольная	Целая = 88 до 126
C	1 дольная	Целая = 126 с замедлением до 88
C	2х дольная	Половинная = 176 до 80
C	4х дольная	Четверть = 160 до 76
8/8	Восьмидольная	Восьмая = 152 до 100

Упражнение № 21.

Тактирование в размере 6/8 (на два) с использованием различных видов туше.

Упражнение № 22.

Размер 5/8 тактируют на «два». В данном случае учащиеся поступают так же, как и при тактировании на «два» в размере 6/8, используя при этом «ускоренный жест». Движение отрабатывается с переменной метрической структурой через 2 такта, затем в каждом такте. Далее комбинировать размеры 5/8, 6/8 (на «два») в различной последовательности.

Упражнение № 23.

Размер 7/8 дирижировать на «два». В этом случае применять замедленный жест. Перемена метрической структуры через 2 такта, затем в каждом.

Упражнение № 24.

Комбинация размеров $5/8$, $6/8$, $7/8$ на «два» в различной последовательности и метрической структуре.

Упражнение № 25.

Определение на слух размеров $5/8$, $6/8$, $7/8$ (в любой последовательности и метрической структуре) и воспроизведение их соответствующими схемами. Затем учащиеся дирижируют, меняя их по усмотрению. Это трудно, так как направление движения рук при этом сходно. О перемене размера и метра учащийся должен предупреждать концертмейстера подчёркнутым жестом и мимикой.

Упражнение № 26.

Размер $9/8$, передаваемый с помощью 3х жестов на «три» и 4х на «четыре». Второй вариант связан с необычной ритмической структурой. В этом случае учащиеся применяют схему 4х дольного такта, соответственно удлиняя во времени один из жестов. Упражняться в перемещении удлинённой доли такта, затем чередовать оба варианта размера.

Упражнение № 27.

Размер $11/8$, передаваемый посредством 4х жестов. Упражняться в перемещении укороченной доли.

Упражнение № 28.

Тактируя в размере $4/4$, учащиеся в каждом чётном такте применяют дробление жеста на 2 части (без изменения темпа), отмечая каждую восьмую. Затем работа рук дифференцируется: левая – без дробления твёрдым туше, правая с дроблением отрывистым туше. Далее функции рук меняются. Полезно направлять жест разным группам хора.

Упражнение № 29.

Дирижировать 2 такта в размере $4/4$ отрывистым туше, третий такт – в размере $4/2$. Схема при этом не меняется, а скорость жеста вдвое уменьшается.

Упражнение № 30.

Правой рукой уч-ся тактируют в размере $4/4$ отрывистым туше, затем включается левая рука, которая тактирует в размере $4/2$ без дробления твёрдым или мягким туше. Теперь обе руки тактируют в разных размерах, при этом в течение одного жеста левой руки – правая делает два. Таким образом,



Левая рука $4/2$	Правая рука $4/4$
1 доля	1 и 2 доли
2 доля	3 и 4 доли
3 доля	1 и 2 доли
4 доля	3 и 4 доли

Упражнение № 31.

Учащиеся тактируют 2 такта в размере $3/4$, третий такт – в размере $3/2$, применяя 3х дольную схему без дробления. Скорость жеста уменьшается вдвое.

Упражнение № 32.

Уч-ся тактируют 4 такта в размере $3/4$. В это время на ф-но исполняются два такта в размере $3/2$, затем уч-ся тактируют 2 такта в размере $3/2$, а ф-но исполняет 4 такта в размере $3/4$. Получается метрический перебой, основанный на своеобразном сочетании опорных и не опорных долей.

Упражнение № 33

Правая рука тактирует в размере $3/4$, левая – одновременно в размере $3/2$.
При этом получается следующее соотношение функций рук:

Левая $3/2$	Правая $3/4$
1 доля	1 и 2 доли
2 доля	3 и 1 доли
3 доля	2 и 3 доли

Упражнение № 34.

Одной рукой тактировать в размере $4/4$, другой – в размере $3/2$ с дроблением (на 6), сочетая в дальнейшем с ходьбой половинными длительностями.

Упражнение № 35.

Учащиеся тактируют в размерах $6/8$ (на 2) и $3/4$ (на 3), меняя эти размеры через 2 такта, а затем – в каждом такте. При смене размеров сохранить скорость восьмых.

Упражнение № 36.

Сопоставление $6/8$ и $3/4$ (метрический перебой): при музыкальном сопровождении на $6/8$ уч-ся тактируют $3/4$ (на 3), при сопровождении в размере $3/4$ – тактируют в размере $6/8$ (на 2) не меняя скорости восьмых.

Упражнение № 37.

Перемена размеров $6/8$ и $3/4$ (при сохранении скорости восьмых) по инициативе одного из уч-ся.

Упражнение № 38.

Правой рукой уч-ся тактируют в размере $3/4$ (на 3), левой одновременно в размере $6/8$ (на 2) при сохранении скорости восьмых. При таком сопоставлении метра получается ни что иное, как дуоль в $3x$ дольном размере. Ритмически это равносильно сопоставлению размеров $3/4$ и $2/4$. Первые доли в каждом такте совпадают, момент 2го жеста левой руки по

времени совпадает со 2й долей 3х дольного размера, то есть совершается между вторым и третьим взмахом правой руки. Чтобы уч-ся усвоили это соотношение метра, можно проделать предварительное упражнение: на ф-но исполняется по 6 ровных восьмых в такте (акцентируется лишь первая восьмая каждого такта). Первая группа уч-ся в это время делает 3 удара в ладони, вторая – 2 удара. На основе этого рисунка и определяется взаимодействие рук.

В зависимости от размера, приведённая ритмическая фигура будет иметь разные метрические акценты. Учитывая это, уч-ся может ритмически точно координировать 2 и 3х дольный размеры.

Упражнение № 39.

Уч-ся тактируют двумя руками в размере $3/4$, одновременно воспроизводя шагами (в движении) ритм дуоли, затем наоборот. После того, как движения рук и ног будут успешно скоординированы, смену размеров можно делать в каждом такте. Задание можно усложнить: одной рукой тактировать в 3х дольном размере, другой – дуолью; ногами в движении воспроизводить общий ритм (четверть, 2 восьмые, четверть)

Упражнение № 40.

Одновременное тактирование: правой рукой – в размере $6/4$ (на 6), левой – $4/4$ (на 4) при одинаковой протяжённости тактов во времени. Ритм, образующийся при координации тактирования в указанных размерах, аналогичен ритму дуоли в 3х дольном размере. Первые жесты в каждом такте выполняются одновременно; так же одновременно 4 доля шести дольного и 3 доля 4х дольного размеров. Момент 2ой доли левой руки совпадает по времени со 2ой восьмой 2ой доли шести дольного размера, а момент 4й доли – со 2й восьмой 5й доли.

Упражнение № 41.

Правая рука тактирует размер $5/4$ (на 5), левая показывает дуоль ($2/2$). Второй жест левой руки должен совпадать по времени со 2й восьмой 3ей доли пяти дольного размера.

Упражнение № 42.

Тактирование двумя руками в размере 5/4 с одновременным передвижением в ритме дуоли. Далее движение в размере 5/4 с тактированием дуолью (2/2). Задание можно усложнить: разными руками тактировать на 5 и 2 в сочетании с движением в общем ритме.

Упражнение № 43.

Тактировать на 12/8 (на 4) и 3/2 (на 3) со сменой размеров сначала через каждые 2 такта, затем через такт.

Упражнение № 44.

Сопоставление 12/8 и 3/2 как упражнениям № 36.

Упражнение № 45.

Перемена размеров 12/8 и 3/2 по инициативе уч-ся.

Упражнение № 46.

Правой рукой тактировать в размере 12/8 (на 4), левой – в размере 3/2 (на 3).

Упражнение № 47.

На ф-но исполняется музыкальное построение в размере 4/4, уч-ся же воспроизводят ритм триоли (3/4), затем наоборот.

Упражнение № 48.

Сочетание тактирования в размере 4/4 с ходьбой на 3/4. Затем наоборот.

Упражнение № 49.

На ф-но исполняется построение в размере 12/8 (триолями). Уч-ся воспроизводят этот ритм шагами и одновременно тактируют обеими руками сначала в 4х дольном размере, а потом в 3х дольном. В дальнейшем размеры, схемы менять каждые 2 такта.

Упражнение № 50.

В сопровождении – 15 восьмых в такте. Уч-ся по знаку «пять» делают 5 ударов в ладоши, по знаку «три» - 3 удара. Затем, вместо ударов тактируют соответственно на 5 и 3. Далее уч-ся делятся на 2 группы, одна из которых делает 5 ударов, другая – 3 удара.

Упражнение № 51.

На ф-но исполняется построение в размере 15/8. Уч-ся воспроизводят ритм шагами, одновременно тактируя двумя руками сначала в 5ти дольном размере, потом в 3х дольном. Далее одной рукой тактировать на 5, другой – на 3, шагами воспроизводить общий ритм.

Упражнение № 52.

В основе сопровождения – ритмический рисунок из упр-ния № 46 и № 50. Уч-ся воспроизводят ритм шагами и одновременно тактируют в 3х дольном размере.

Упражнение № 53.

Музыкальное сопровождение в 3х дольном размере в умеренном темпе. Уч-ся тактируют 1й такт на 2, 2ой такт на 3, 3й такт на 4, 4й такт на 5 и далее в обратном порядке. Затем тактирование заменить ходьбой.

Упражнение № 54.

Звучит 20 восьмых в такте. По знаку «пять» уч-ся делают 5 ударов в ладони, по знаку «четыре» - 4 удара. Удары заменить тактированием в 5ти и 4х дольном размере. Затем уч-ся делятся на две группы: одна делает 5 ударов в каждом такте, другая – 4 удара.

Упражнение № 55.

Уч-ся воспроизводят ритм сопровождения, который дан в № 54 шагами, одновременно тактируя, сначала в 5ти дольном, потом в 4х дольном размерах.

Упражнение № 56.

Правой рукой тактировать в размере 4/4, левой – 3/4. Подобным образом сочетать 3/4 и 5/4; 4/4 и 5/4; 4/4 и 6/4 и т.д.

Упражнение № 57.

Выполнять упр-ние № 40 из 1-го раздела с той разницей, что правая рука вместо кругов должна тактировать твёрдым туше в размере 4/4 (левая – как в упр-нии № 40).

Упражнение № 58.

Правая рука тактирует 4/4, через несколько тактов включается и левая рука, которая тактирует в том же размере, но каждый её жест «отстаёт» от жестов правой руки на 1 восьмую. Далее проделать подобный «метрический канон» таким образом, чтобы левая рука отставала на 1 четверть. Тактируя каноном, полезно сочетать разные виды туше.

Упражнение № 59.

Уч-ся делятся на 2 группы. Один уч-ся в роли дирижёра показывает вступление правой рукой первой группе, которая начинает строго ритмично произносить какую-либо словесную фразу в определённом размере («буря мглою небо кроет»). Через несколько тактов дирижёр включает левую руку с опозданием на 1,2,3 доли, показывая ею, вступление 2ой группе, которая начинает произносить эту же фразу. Протактировав несколько тактов, дирижёр поочередно снимает звучание.

Упражнение № 60.

На ф-но исполняется 4х тактное построение ритм, которого уч-ся воспроизводят хлопками в ладоши. Ритмическое оформление может быть самым разнообразным. Для выполнения этого задания уч-ся становятся в круг, лицом к центру. Сначала заданный ритм воспроизводится всеми одновременно, затем каждый из уч-ся в порядке очередности делает по одному удару в ладони соответственно заданному ритмическому рисунку. Например, в такте один отбивает первую четверть, его сосед – первую восьмую, следующий – вторую восьмую и т.д.

Упражнение № 61.

Сопровождение представляет собой какую-либо мелодию с постепенно учащающимся ритмом. Уч-ся тактируют в размере 4/4, одновременно воспроизводя ритм мелодии шагами (в 1-3 тактах – ходьба, в 4-ом – бег на носках). При тактировании следует правильно распределить активные и пассивные движения рук, применять соответственное туше.

Упражнение № 62.

Музыкальное оформление – 4х тактное построение в размере 2/4 или 8ми тактное в размере 2/4, мелодия с несложным ритмом. Уч-ся сольфеджируя, отбивают ритм в ладоши и запоминают мелодию. Затем воспроизводят её ритм шагами, одновременно тактируя в заданном размере.

Упражнение № 63.

Музыкальное сопровождение усложнено пунктирным ритмом, увеличивающим продолжительность одной тактовой доли. Уч-ся тактируют и воспроизводят ритм шагами. Звучанию восьмой после точки или лиги должен быть предпослан акцентированный жест. При передаче ритма восьмой ногу не приставлять, а делать полный шаг.

Упражнение № 64.

Дальнейшее усложнение ритмического рисунка (пунктир в пределах доли). Уч-ся воспроизводят ритм в движении, одновременно тактируя в заданном размере.

Упражнения № 65-67.

Показ синкопированного ритмического рисунка.

Упражнение № 68.

Прослушав и запомнив 2х голосные примеры (Бах «Менуэт», Глинка «Полифонические пьесы»), уч-ся делятся на две группы, одна из которых исполняет шагами ритм верхнего голоса, а другая – ритм нижнего. Движение групп (мягкое и плавное) сочетать с дирижированием. В дальнейшем каждый из уч-ся исполняет оба голоса одновременно: верхний – сольфеджио или хлопками, нижний – шагами (при повторе наоборот).

Упражнение № 69.

Уч-ся распределяются на 2 группы, одна – прохлопывает ритм мелодии, другая – отбивает ритм дополнительных восьмых, создавая ритмический контрапункт к ритмическому рисунку мелодии. Например: «Полюшко-поле» Книппера. Это же задание выполнить в движении. Затем обе группы идут в

ритме мелодии, исполняя ритмический контрапункт хлопками (они не должны совпадать с шагом).

Упражнение № 70.

На ф-но исполняется 1 такт, уч-ся, стоя на месте, запоминают ритм мелодии, и, в следующем такте, двигаясь по кругу, повторяют его шагами. Во время движения группы в сопровождении – пауза. Затем второй такт иного рисунка и т.д. При выполнении такого «ритмического эха» должна соблюдаться строгая непрерывность чередования ф-но и движения.

Упражнения № 71, 72.

На ф-но непрерывно исполняется несколько тактов с различным ритмом. Уч-ся начинают движение лишь со второго такта, воспроизводя ритм первого, в то же время они слушают новый ритм второго такта и т.д. Таким образом, уч-ся воспроизводят звучащий на рояле ритм с опозданием на один такт (ритмический канон). Затем можно выполнять с опозданием на 2-3-4 такта.

Упражнение № 73.

Уч-ся запоминают мелодию «Маленького канона» Б.Гольденвейзера и в движении исполняют ритм верхнего голоса, в то время как на ф-но звучит нижний голос; затем наоборот. Далее уч-ся образуют 2 группы, каждая из которых воспроизводит шагом ритм одного из голосов. Потом каждый исполняет два голоса одновременно (пением и шагом).

Упражнение № 74.

Воспроизведение заданного ритмического рисунка с ускорением. Сначала уч-ся шагами с тактированием исполняют ритм в заданном темпе, затем внезапно увеличивают скорость в 3 раза, не меняя скорости жеста.

Все упражнения по дирижёрской ритмике являются той основой, без которой работа над средствами технической выразительности не может быть полноценной. Совершенно ясно, что не все упражнения найдут своё применение в дирижёрской практике будущего учителя музыки.

«Дирижёрская ритмика» - не самоцель, а одно из средств успешного овладения учащимися сложной техникой дирижёрского искусства.

Литература

1. Диев Б. Дирижёрская ритмика
2. Интонационные и ритмические упражнения на уроках сольфеджио /сост.Н.Котикова.- Л.,М.,1971, «Советский композитор».
3. Казачков С. Дирижёрский аппарат и его постановка - М., «Музыка» 1967.
4. Ладухин Н. 1000 примеров музыкального диктанта - «Музыка» 1967.
5. Лифиц И.В. Ритмика – М., «Академия» 1999.
6. Мусин И. Техника дирижирования – Л., «Музыка», 1967.