

И. Е. Кулагина,
научный сотрудник ГУ «Институт
художественного образования» РАО,
руководитель Студии художественного движения
Центрального Дома ученых РАН

Художественное движение как одно из слагаемых формирования эстетической культуры

Художественное образование, формирование эстетической культуры детей зависит от создания вокруг ребенка широкой эстетически организованной среды, одухотворенной искусством и способствующей его духовному развитию.

Занятия движением, обучение музыке, изобразительному искусству, литературе должны помочь детям более целостно воспринимать окружающий мир, выражать более ярко, глубоко и своеобразно свои впечатления в краске, слове, звуке, движении.

«Если душа ребенка, подростка, юноши не соприкасается постоянно с классической музыкой, со всем великим гуманистическим искусством, она черствеет, ожесточается, и, в конце концов, не способна чувствовать и сочувствовать, сострадать» (Д. Б. Кабалевский).

И. Грабарь писал в «Истории русского искусства»: «Те великие, поистине вечные начала, которые даны нам классикой, не раз уже спасали человечество от застоя, не раз выводили его из глухих тупиков, из мрачных и затхлых помещений на свет и простор. И не может быть сомнения в том, что много раз еще суждено миру возвращаться назад, чтобы в сокровищнице древней красоты черпать силы для нового движения вперед».

Музыка и движение — универсальное средство эстетического и нравственного воспитания ребенка. Движение облегчает восприятие и запоминание музыки, а музыка помогает запомнить движение. Это постепенно воспитывает в детях любовь к музыке, чувство ритма, музыкальную память, развивает эстетический вкус.

Развитие художественного вкуса ребенка начинается со знакомства с классической музыкой. Движение становится выражением художественного образа, запечатленного в ней. На важность соединения воедино этих двух искусств указывал еще Р. Вагнер в статье «Искусство будущего»: «Исходной точкой... подъема всеобщего единого искусства буду-

щего будет то, что служит основанием для всякого истинного искусства: пластическое движение тела, представленное музыкальным ритмом».

Занятия художественным движением воспитывают у ребенка музыкально-двигательную культуру, дают ему необходимые двигательные навыки, но главное — увлекают, интересуют музыкой, дают возможность почувствовать радость от ощущения своего тела, свободно двигающегося и подчиняющегося музыкальному ритму и, следовательно, способствуют гармоническому развитию души и тела ребенка. Нельзя забывать, что именно с раннего детства необходимо решать проблему нравственно-эстетического воспитания. Ведь у детей еще нет иммунитета к плохому. Важно начинать как можно раньше приобщать человека ко всему хорошему, воспитывать и правильные художественные запросы, и эстетические вкусы.

Доказана тесная связь координированности и активности движений ребенка с развитием самых различных психических качеств личности, и эта связь, в известной мере, может выступить одним из показателей развитости эмоциональной и интеллектуальной сферы ребенка, становится залогом его творческих успехов в художественной деятельности.



По активности движений ребенка судят о развитии других сторон личности, в частности, психики.

Наиболее высокий уровень развития гимнастика получила в древней Греции, где ценилось ее воспитательное значение. Обучение гимнастике начиналось с детства. Платон обосновывает необходимость одновременного мусического и гимнастического образования тем, что в этих условиях достигается гармоническое развитие как душевных, так и телесных сил. Воспитывают не душу, не тело, а человека.

Но не все дети настолько владеют своим телом, чтобы эмоциональное переживание, вызванное музыкой, выразить в художественном движении — тело ребенка не всегда послушно ему. Ребенок не ответствен за те физические и умственные способности, которые даны ему самой природой. Это данность, с которой педагогу приходится считаться, как с чем-то неизбежным. Осознанное движение, рожденное как адекватное воплощение музыкального образа, усиливает эмоциональное переживание содержания музыки, а значит и ее воздействие на детей.

Остановимся на методах преподавания художественного движения, которые составляют наследие известного педагога, создательницы школы движения Людмилы Николаевны Алексеевой, творчество которой оказало влияние на развитие искусства танца, пластики, физической культуры.

После успешных гастролей Айседоры Дункан в Европе и Америке появилось множество школ «свободного танца». Разными путями они стремились к гармоническому развитию человека, его физическому совершенству и духовной красоте. Однако этот процесс имел свою предысторию.

Возникновение новых гимнастических систем, «нового танца» связано с именем французского оперного певца Франсуа Дельсарта (1811–1871). В своей книге «Искусство и жест» С. Волконский писал: «Его можно назвать основателем науки о телесной выразительности. Он установил связь между эмоциональным состоянием человека и телодвижением». Дельсарт занимался анализом выразительности положений тела и жестов. Его идеи породили ряд гимнастических школ, занимающихся естественным, гармоническим воспитанием человеческого тела. Он и его последователи видели основу движения в его естественной природе, стремились сочетать гимнастические упражнения с музыкой, т. е. соединить гимнастику и искусство. Дельсартанские школы положили начало новой культуре движения.

Большой вклад в научное обоснование занятий гимнастикой внес Ж. Демени (1850–1917). Взамен аналитичности упражнений он ввел синтетические упражнения, где одно движение естественным образом вытекало из другого.

Не менее значительное влияние на эти школы оказала ритмическая гимнастика Жака Далькроза (1865–1950). Она способствовала не только развитию музыкального слуха, но и «мышечного чувства» ритма. В 1911 году под Дрезденом, в Хелле-рау, открывается его школа. Далькроз считал, что в основе всего лежит ритм, поэтому нужно в первую очередь развивать ритмическую культуру, ритмическое чувство. В отличие от Дельсарта, у которого законы движения вытекают из выразительности самого движения, у Далькроза движения в пространстве возможны только в соответствии с развитием способности к восприятию последовательности движения во времени. Для этого необходимо, во-первых, чтобы мышцы и нервная система были приучены к воспроизведению всякого ритмического движения; во-вторых, чтобы ухо было способно правильно воспринимать музыку, дающую импульс этому движению.

Разрабатывая свою гимнастику, Далькроз натолкнулся на серьезное препятствие — сопротивление тела. Надо было преодолеть это сопротивление, создать гимнастику для развития тела, сделать тело носителем воли, выразителем чувств человека.

Наиболее ярким представителем поисков в области новой культуры движения была Айседора Дункан (1877–1927). Ее искусство явилось своеобразным обобщением всего того, что было достигнуто предшественниками. Она хотела создать в Москве Школу, где танец был бы средством художественно-физического воспитания детей. По ее убеждению, учась двигаться в согласии с мелодиями Шуберта и Моцарта, дети приобретают вкус к этой музыке и начинают понимать различие между высокой и посредственной музыкой. Она много сделала для воплощения своей идеи в жизнь, но реального фундамента для дальнейшего ее существования не заложила.

Л. Н. Алексеева явилась одним из тех, кто продолжил творческий поиск в этой области.

Людмила Николаевна Алексеева (1890–1964) всю свою жизнь посвятила разработке и совершенствованию методики преподавания движения для женщин и детей. Будучи яркой личностью, обладая огромной эрудицией, она учила не только движению, но **особому радостному мироощущению** — ощущению свободы, красоты, значимости в этом

мире. Ее творчество оказало большое влияние на развитие искусства танца, пластики и физической культуры.

По рекомендации Голубкиной, выдающегося российского скульптора, в 1911 году Алексеева поступает в «Московские классы пластики», Э. И. Рабенек¹. Она выступает как в России, так и за рубежом (Лондон, Берлин, Мюнхен, Нюрнберг, Будапешт), одновременно учится на историко-философском факультете Высших женских курсов. Свое внимание на преподавании Л. Н. Алексеева сосредоточила после ухода от Э. И. Рабенек, когда создала «Студию гармонической гимнастики и танца».

Одна из лучших учениц Рабенек Людмила Николаевна Алексеева в 1913 году начинает самостоятельную педагогическую и режиссерскую деятельность. Она всю свою жизнь посвятила разработке и совершенствованию собственной методики преподавания гимнастики для женщин и детей.

Вот что писала сама Л. Н. Алексеева о воздействии музыки на учеников: «Подбор музыки из числа несложных, но высокохудожественных этюдов и пьес, органическая связь их с движением, определяемая тем, что каждое упражнение сочиняется на специально выбранный для него музыкальный этюд или отрывок, — все это делает музыку не просто ритмо-звуковым добавлением к гимнастике, но одним из важных слагаемых упомянутого выше комплекса». Этюды Алексеевой как раз являют собой пример органической связи музыки и движения, адекватного «перевода» языка звуков на язык движения. Этот перевод всегда является маленькой тайной, но тайной является и сама музыка, легшая в основу этюда.

Л. Н. Алексеева подчеркивала: «... с того момента, как выбрано то или другое музыкальное произведение, подходящее для нашего гимнастического замысла, мы считаем совершенно необходимым подчинить все переходы и изменения движений в гимнастическом этюде всем мелодическим и ритмическим вариациям избранной музыки. Такое органическое слияние движений и музыки, которое мы называли бы «ритмической гармонией», совершенно необходимо для того, чтобы гимнастические упражнения превращались в маленькие произведения искусства, могущие сами по себе давать художественное удовлетворение занимающимся».

¹ Елена Ивановна Рабенек (Эльфрида Иоганна, урожд. Бартельс) (1875—1944) — одна из наиболее способных последовательниц А. Дункан в России, получила образование у ее сестры Элизабет в Германии. По возвращении, в 1910 году открыла «Московские классы пластики».

Раскрывая сущность «ритмической гармонии», замечательный педагог говорила, что это не простое совпадение музыки и движений под счет и некоторое сходство характера движений и музыки. «Ритмическая гармония» осуществляется тогда, когда движения как бы «вытекают» из музыки, становясь своего рода формой самой музыкальной интонации. Но такое слияние слышимой мелодии и видимого узора движений может иметь место, повторяем, только в том случае, если тренировочные этюды с самого начала продумываются и создаются в соответствии с той музыкой, которая выбирается для них. Только в таком случае может осуществиться эта «ритмическая гармония», при которой «музыка является не просто аккомпанементом, но той основой узора движений, ни одной нити из которой нельзя выдернуть, чтобы не испортить всей ткани этюда. И, вероятно, именно эта неразрывная связь между гимнастикой и музыкой дает глубокое художественное удовлетворение занимающимся, быть может, тем, что в этом случае музыка воздействует не только на слух и чувства человека, но через движения активно охватывает все его психофизическое существо».

Чтобы увлечь, заинтересовать, «приохотить», как говорил Д. Б. Кабалевский, к занятиям движением необходимо найти приемы, способствующие созданию на занятиях атмосферы увлеченности, когда дети занимаются художественным движением не по принуждению и не во исполнение команды взрослого, а потому, что это интересно самому ребенку. Ребенок открыт для восприятия, поэтому большую роль играет интерес ребенка. Для этого в методику проведения занятий вводится разговорно-игровой метод, позволяющий естественному проникновению ребенка в художественный замысел, настраивающий его на эмоциональное освоение движения и помогающий ему скоординировать движения своего тела с музыкальным и речевым текстом. Выразительная разговорная речь, будучи очень тесно связанной с



движением (жестом) и с музыкальной интонацией, оказывается тем самым мостиком, который накрепко связывает движение и музыку. Приучаясь к четкости в передаче разнообразия ритмических форм и рисунков, ребенок развивает свою ритмичность, то есть совершенствует свои психофизические свойства и — главное для маленького ребенка — активность внимания.

Л. Алексеева обыгрывает буквально каждое упражнение. Например, потягивание связывается с «перевоплощением» в высокого жирафа, дыхательные упражнения — с порхающими бабочками, расправляющими свои крылья орлами, раскрытием цветка (упражнение «Тюльпан»). Пскоки — это пляшут поросята, прыгают мячики, лягушки. «Медвежата в клетке» — движение зверюшек, пытающихся выбраться в лес к маме. «Детская охота», «Дикая девочка», «Тигры», «Парашюты», «Мотоциклы», «Велосипеды» — динамические упражнения по кругу (бег, галоп с различными игровыми «сверхзадачами»)

Сначала все упражнения идут с несложным музыкальным сопровождением, чтобы дети смогли схватить ритм, впоследствии сопровождение усложняется фактурно и ритмически.

Помимо чисто методической стороны урока, следует указать еще на одну, которой мы придаем очень большое значение — увлеченность самого педагога в проведении занятий. Его актерский нерв, острота его глаза, внимание и любовь не только к своему делу, но и к ученикам, несомненно, способствуют тому общему подъему на уроках, той атмосфере радости и веселья, которые так заражают детей и делают столь привлекательными для них занятия гимнастикой!.. Однако думается, что движение, особенно поданное в живой и увлекательной форме, не может не способствовать в определенной степени этой важнейшей задаче — формированию тела ребенка и нормальному развитию его физических сил и способностей. Вероятно также, что занятия гимнастикой нашего стиля более результативны, чем обычная школьная гимнастика, ввиду известной истины, что здоровая и вкусная пища полезнее здоровой, но не вкусной.

Значительно влияние нашей гимнастики на психику ребенка. Часто бывает, что на уроки нашей гимнастики приходят дети физически слабые, застенчивые и робкие, отстающие в развитии, болезненно самолюбивые, дети с заторможенной психикой и т. д. Поначалу очень трудно бывает привлечь их к занятиям. Сплошь и рядом такие дети приходят на урок, но не становятся на ковер, а, подталкиваемые на него насильно родителями, с плачем бросаются

обратно, и, кажется, никак невозможно заставить их заниматься. А ведь им это как раз нужнее всего! Однако именно здесь становится очевидно, насколько сильной приманкой для детей является тот игровой метод, которым мы руководствуемся в своих занятиях. Застенчивый ребенок, хотя и не становится в ряды занимающихся, но все же вновь и вновь приходит, просиживая весь урок на коленях у матери или отца (видно, ему нравится происходящее в зале), в конце концов, решается принять участие в общем веселье. И вот тут чутье и такт педагога приходят такому ребенку на помощь. Если после третьего или четвертого посещения он все-таки займет свое место на площадке и решится сделать какое-либо упражнение, педагог должен тут же вслух отметить его удачу и похвалить. На следующий урок ребенок идет уже более смело и, в конечном счете, чувствуя себя ни в чем не хуже других, постепенно раскрывается, делается все более общительным и, спустя некоторое время, становится полноправным членом детского гимнастического коллектива.

Характер упражнений и сами уроки довольно сильно меняются в зависимости от возраста занимающихся. Одно и то же гимнастическое упражнение обыгрывается самыми разными способами, допускающими воссоздание разных художественных образов. Движение становится *выражением художественного образа* наряду с музыкой.

Слушая на занятиях классические образцы музыки, дети начинают замечать ее в передачах по радио и телевидению. Приходя на занятия, иногда говорят: «Вот вчера мы слышали *нашу* музыку». Так что исключительно важно то, *какая* музыка подбирается для физических упражнений, а уж тем более для детских занятий. Очень многое зависит и от аккомпаниатора, от того, *как* он исполнит то или иное музыкальное произведение, ибо мы придаем своему движению тот характер, который слышим в музыке.

Самое трудное дело — заниматься с маленькими детьми. Их очень сложно привлечь к занятиям, включить в действо. Большей частью дети озабочены тем, чтобы не *опозориться*, не получить замечание педагога, но никак не тем, чтобы, *получить удовольствие* от занятий, пусть даже что-то и не выходит сначала. Поэтому на педагога возлагается большая ответственность: заинтересовать, расшевелить, сделать детские занятия раскрепощенными. К концу учебного года родители замечают, как изменились дети: ожили, раскрепостились, занимаются с удовольствием, даже дают «заявки» на любимые упражнения. Они чувствуют, что об-

становка на уроках доброжелательная, преподаватель добр и не ругает за то, что не все получается, и — самое главное — дети *полностью включаются в занятия*. Но происходит это, конечно, у всех по-разному. Одни схватывают движения быстрее, другие медленнее, долго не могут что-то понять, сделать самостоятельно. Но это уже не мешает никому получать удовольствие от самого занятия. Как говорят родители, дети с нетерпением ждут следующего урока.

Занятия художественным движением направлены на то, чтобы активизировать музыкальное восприятие детей через движение, привить им навыки осознанного отношения к музыке. Занимаясь художественным движением, дети активно участвуют в передаче характера музыки, ее ритма, темпа, образа, заложенного в музыкальном произведении. Для дошкольников и младших школьников важен игровой момент в занятиях. Для детей постарше разработаны упражнения, где усилена художественная основа с привлечением классической музыки. Имея подробное описание упражнений, педагог может направлять двигательную активность детей, вызванную музыкой, в нужное русло. Каждый ребенок двигается в меру своих способностей, и задача педагога сделать движение детей как бы сливающимися с музыкой, т. е. развить в процессе занятий двигательные навыки, помогающие передать в движении услышанную музыку. Это позволяет развивать общую музыкальность и чувство ритма.

Воздействие музыки на учеников определяется подбором музыки из числа несложных, но высокохудожественных этюдов и пьес, и органической связью музыки с движением, определяемой тем, что каждое упражнение сочиняется на специально выбранный для него музыкальный этюд или фрагмент.

Надо обязательно следить за вниманием детей к музыке, что в известной степени улучшает музыкальный слух.

В начале движения должны быть просты и естественны — это ходьба, бег, прыжки, наклоны, повороты, простейшие танцевальные упражнения, движения подражательные и изобразительные (повадки зверей и птиц, человеческая деятельность, природа). Некоторым на первых порах мешает психическая и физическая заторможенность, плохая координация движений, но в процессе занятий все это постепенно снимается.

Упражнения подбираются так, чтобы они равномерно развивали тело. На уроках много бега, прыжков, ритмически-танцевальных упражнений. Выполнение упражнений в «естественной форме»

дает «гармоничность облика и благородную простоту движений». Упражнениям в естественной форме движения соответствует широкая амплитуда, непрерывность, текучесть, движения без остановки.

Очень важно постепенное продвижение вперед по ступеням познания: от простого — к сложному, от малых нагрузок — к максимальным. Но каждый занимается на своей ступеньке и продвигается вперед постепенно в меру своих физических возможностей и способностей. Трудные и сильные комбинации движений требуют сознательной гармонии движений и более тонких мышечных ощущений. Это способствует гармоническому развитию детей, привитию им основ музыкально-двигательной культуры, воспитанию заинтересованного и сознательного отношения к движению сообразно музыкальному образу. Упражнения осваиваются от занятия к занятию. Навыки формируются постепенно.

На занятия приходят дети с разной физической и психической подготовкой. Одним надо долго накапливать знания и это может происходить не один, и не два года. Только на третий год, а иногда и позднее происходит отдача всего того, что накопилось, внутренне переработалось, и теперь дети начинают заниматься легко и свободно, с большим желанием. Есть другой тип учеников, которым сразу дается все легко и, кажется, никаких трудностей для них не существует. Однако поверхностное, легкое отношение к упражнению не дает того глубоко накопления знаний, какое можно наблюдать у первых занимающихся. Показательно, что через некоторое время они оказываются в отстающих.

Для подростков большое значение придается самому музыкальному этюду, музыкальное сопровождение усложняется. Воздействие музыки на учеников определяется подбором материала из числа высокохудожественных этюдов и пьес и органической связью музыки с движением — каждое упражнение сочиняется на специально выбранный для него музыкальный фрагмент или этюд.

В возрасте 3–4 лет происходит формирование музыкально-ритмических умений и навыков. Развивается детское восприятие, воображение, отзывчивость на музыку. Но внимание еще неустойчиво. Дети в этом возрасте легко возбуждаются и быстро устают. Поэтому занятия длятся не более 15–20 минут. Дети 5–6 лет более собраны, более внимательны, уже чувствуют ритм, поэтому и нагрузка на занятиях должна быть более сильной. Игры в дошкольном возрасте являются имитационными,

то есть подражательными. Игра, ее организация — ключ к воспитанию ребенка. В игре формируются многие особенности его личности. При этом способности развиваются тем успешнее, чем чаще в своей деятельности человек добирается до потолка своих возможностей и постепенно поднимает этот «потолок» все выше и выше.

Самые легкие начальные упражнения и этюды должны представлять собой и восприниматься ребенком как законченный художественно-смысловой образ, а не простое механическое «сцепление» различных бездумно повторяемых движений. При разговорно-игровом методе возникает триединство речи, движения (жеста) и музыкальной интонации, которые взаимно дополняют друг друга, собираясь в восприятии ребенка в целостный многосторонний образ.

Конечно, характер занятий, также как характер и направленность упражнений и этюдов, зависит от возраста детей (группы) и от степени понимания ими музыки и движения. Цель занятий — научить ребенка владеть своими движениями и производить их с возможно большей ловкостью. Выполнение этого зависит от педагога, который, по выражению Л. Н. Алексеевой, должен быть «режиссером радости», а его психологическая связь с классом, группой сродни «контакту с аудиторией», который так хорошо известен актерам и ораторам. Из всех качеств, которыми должен обладать педагог, особо следует выделить увлеченность самого педагога, свободное общение которого с детьми строится на принципах сотворчества, содружества и заинтересованного отношения к своему делу. При этом условии на уроках царит воодушевление, радость и веселье, которые заражают детей положительными эмоциями и делают столь привлекательными для них занятия движением.

В 1934 году директор Московского Дома ученых, бывшая актриса МХАТа М. Ф. Андреева, пригласила Л. Н. Алексееву на работу в Дом ученых, где она и проработала до конца своей жизни.

Деятельность Л. Н. Алексеевой осуществлялась в четырех направлениях:

- 1) занятия с женщинами;
- 2) занятия с детьми игровой гимнастикой;
- 3) работа с детьми, больными костным туберкулезом;
- 4) занятия со специальной группой, где она создавала новые упражнения и этюды искусства движения.

Система преподавания художественного движения по методу Л. Алексеевой выдвигает следующие обязательные требования:

- 1) подбор упражнений, ставящих целью гармоническое развитие тела;
- 2) естественная форма движения;
- 3) особая обработка упражнений;
- 4) метод проведения занятий.

Итак, во-первых, подбор упражнений, гармонически развивающих детей, предполагает равномерное и соразмерное «прорабатывание» всего тела. Отсутствие какого-либо акцента на усиленном развитии той или иной группы мышц приводит к гармоническому развитию облика занимающегося. На уроках много бега, прыжков, ритмически-танцевальных упражнений.

Во-вторых, Алексеева всегда отмечала, что «... для привлекательности внешнего облика имеет значение и стиль выполнения движений». Потому занимающихся с самых первых занятий приучают к выполнению упражнений в естественной форме движения, при этом сама естественная форма выступает как способ выполнения движения.

В-третьих, большое внимание уделяется эмоциональной насыщенности занятий, которая достигается и особой подачей упражнений, и методом проведения занятий.

Используя обычные упражнения общеразвивающего характера, Алексеева превращает их в законченные, органически сочетающиеся с музыкой этюды различной трудности, которые уже сами по себе дают художественную радость и удовольствие. Алексеева обыгрывает буквально каждое упражнение. Например, общеразогревающее упражнение («Стирка») состоит из имитации движений, сопутствующих колке дров, стирке белья, полосканию белья в ручье (мягкие махи корпуса в наклоне вперед), отжиманию, развешиванию белья. Вот когда эффективна режиссура упражнения с помощью разговорно-речевого метода: «Ох, как высоко веревка! Подпрыгнем и развесим на ней простыню. А чтобы не было морщинок на ней, расправим простыню на веревке, поднимаясь на полупальцах. А теперь повесим наволочку, полотенце, трусики, маечку (ритм прыжков и приседаний увеличивается). А сколько носовых платочков! Вешаем платки (быстрое приседание — взять платочек, подпрыгнуть — повесить его)». Ритм движений учащается, темп ускоряется сообразно всем этапам этого процесса.

Приведем еще один пример использования этого метода в упражнении для отдыха «Пальма» (напряжение и расслабление рук). «Выросла пальма большая, стройная (вытянуть руку вверх), но вдруг увядают листья (расслабляются и падают пальцы и кисть), ветви (рука повисает в локте), наконец, увядает вся пальма (рука падает мягко вниз)».

Для овладения искусством движения совсем не обязательно стремиться к разучиванию отдельных гимнастических и танцевальных элементов. Весь материал представляет собой ряд художественно обработанных этюдов, содержание которых выражается одним или несколькими элементами при возможном доминировании одного из них. Например, существуют упражнения, развивающие танцевальность, гибкость, устойчивость или слитность движений. В каждом таком разделе программы имеется несколько упражнений, близких по содержанию, что позволяет варьировать материал, на одну и ту же «общую гимнастическую тему» при различных комбинациях элементов (этюдов). Этим поддерживается неизменный интерес к занятиям. Учеников должны привлекать сами занятия как таковые, а не желание возможно скорее изучить в совершенстве отдельные танцевальные и гимнастические движения, или связи отдельных элементов.

Занятия художественным движением проводятся в яркой, увлекательной форме общения детей с музыкой и друг с другом. Но для педагога — это стройная продуманная схема урока, драматургия которого строится на контрастах: силовые упражнения сменяются «мягкими», спокойными, за упражнениями на напряжение каких-либо групп мышц следуют этюды на их расслабление и т. д.

Атмосфера на уроке — свободное общение педагога с учениками и неперенные шутка, юмор, смех. Важно создать на уроках состояние творчества, при котором каждый ребенок смог бы раскрыть себя.

В первый год занятий художественным движением надо уделить самое большое внимание развитию *координации*. Если координации нет, то нельзя, просто невозможно что-либо сделать с движением. Лучше всего развивает координацию с самого раннего детства работа со скакалкой и мячом. Упражнения со скакалкой очень важны для ребенка. Обычно ребенок, не умеющий прыгать, одновременно и машет скакалкой, и прыгает, т. е. не обладает необходимой координацией. Если будут скоординированы движения (сначала надо махнуть скакалкой вперед, посмотреть на нее, и перепрыгнуть, при этом руки надо держать в стороны, а не вниз, как это обычно делают новички), то постепенно махи и перепрыги-

вания будут учащаться и перейдут в прыжки. Конечно, это будет происходить для каждого ребенка индивидуально и в каждом случае надо проследить за важными, но различными для разных детей моментами, например: если ребенок научился прыгать на двух ногах, то надо, чтобы он не сгибал ноги и тянул носки и т. д.

Для многих детей является проблемой не только поймать мяч, но и бросить его вверх перед собой. Надо сосредоточить внимание детей на мяче, не смотреть по сторонам, на учителя, как многие дети делают вначале, а смотреть только на мяч. Когда маленькие дети научатся бросать и ловить свой мяч, можно разбить группу на пары, и перекидывать друг другу сначала один мяч, а потом и два — каждый кидает свой мяч. Как только научились кидать и ловить большой мяч, можно перейти на теннисный.

Чувство ритма — важная составляющая для мироощущения. Развитие этого чувства начинается с ходьбы и ритмического бега. *Ходьба* — сложное упражнение для детей. Во-первых, надо идти с левой ноги, выдерживая ритм и темп музыки. Для этого надо научить детей вслушиваться в музыку (музыкальный слух и ритм развиты не у всех хорошо). Во-вторых, важна координация движения рук и ног. А это, опять-таки, для большинства детей задача очень трудная. В-третьих, нужно уметь остановиться с окончанием музыки. В-четвертых, надо держать дистанцию друг от друга, не сокращать круг, т. е. воспитывать *ощущение себя в пространстве*. Ходьба должна быть четкой, ритмичной. В это время работают руки, нельзя смотреть вниз, голову не опускать, плечи развернуть. Ходьба может быть разной: просто марш, марш с подпружиниванием, марш легкий под вальсовую музыку. Самое трудное — это выполнять во время марширования какие-либо движения руками. Очень сложно идти маршем и делать на каждый шаг определенные движения руками. *Ритмический бег* может быть разным. Легкий стремительный бег, спортивный бег, широкий бег — свободный, легкий, широкими ногами, руки свободные. Бежать, как бы отталкиваясь от пола.

Воспитание внимания — важная составляющая при занятиях с детьми. Умение поднять и руку и ногу в нужный момент. Умение слушать музыку, слышать не только характер музыки, но и различные выразительные оттенки, и двигаться согласно музыке.

Уже через полгода или год заметны изменения в детях: они раскрепощаются, у них появляется инте-

рес к занятиям, который проявляется в «заявках» на любимые упражнения. Конечно, происходит это у всех по-разному: одни схватывают все быстро, другие медленнее, некоторые долго не могут понять, выполнить самостоятельно упражнение. Но это уже не мешает никому получать удовольствие от занятий. К концу года дети должны уметь ритмично ходить под музыку (ходьба развивает ритмичность, координацию движения рук и ног), бегать, скакать галопом, прыгать через скакалку (дети 5–6 лет). Чем свободнее дети двигаются, тем легче они отвечают движением на музыку, они больше вслушиваются в музыку.

Многое зависит и от аккомпаниатора, от того, как он исполнит то или иное музыкальное произведение, ибо мы придаем своему движению тот характер, который слышим в музыке. Когда дети немного освоятся, усилия педагога направляются на качество выполнения упражнения, в первую очередь на достижение слитности движения с музыкой. Известно, что маленькие дети стараются не отстать друг от друга, стараются делать так, как делает сосед, а он может выполнять упражнение не совсем верно. Старшие же ученики знают, что надо внимательно слушать музыку, а не смотреть на соседа – музыка сама «подскажет» необходимую интонацию движения, его характер и пластику.

В начале движения должны быть простыми и естественными: ходьба, бег, прыжки, наклоны, повороты, простейшие танцевальные упражнения, движения подражательные и изобразительные (повадки зверей и птиц, человеческая деятельность, природа). Некоторым детям на первых порах мешает психическая и физическая заторможенность, плохая координация, но в процессе занятий все это постепенно снимается. Необходим индивидуальный подход к детям.

Каждый урок составляется по определенному плану, преследующему цель постепенного гармонического развития всего тела. Материал на занятиях варьируется в зависимости от успеваемости группы. Очень многое зависит от педагога, который четко распределяет материал по времени, обращает внимание на то, что плохо дается группе, и поэтому он предлагает больше упражнений на эту тему, но обязательно закрепляет навыки, полученные на предыдущих занятиях.

Преподаватель стоит лицом к группе и выполняет упражнения в *зеркальном изображении*. Для поддержания внимания детей он голосом сопровождает выполнение упражнения. Упражнение повторяется один или два раза. Иногда упражнение или какие-

то элементы показываются в исполнении одного или двух учеников, которые выполняют движение увереннее, художественнее, чем другие. Некоторые упражнения требуют предварительного разучивания отдельных элементов. Однако по мере овладения детьми материалом, педагог все меньше помогает словесным обращением, только подбадриванием, стремясь, чтобы сама звучащая музыка ассоциировалась со сменой того или иного движения.

Этюды-упражнения Алексеевой зрительно кажутся легкими, но далеко не каждый может их выполнить сразу на высоком уровне. Только путем личного опыта можно убедиться в правдивости этих слов. Преподаватель должен сам освоить основные принципы методики Л. Н. Алексеевой, овладеть основными приемами, прежде чем приступить к обучению других.

Огромное наследие этого уникального педагога не может оставить равнодушными и нас, современников. Занятия по ее системе продолжают и по сей день, привлекая все новых и новых приверженцев и поклонников.



