



ГЦНТ

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЦЕНТР  
НАРОДНОГО ТВОРЧЕСТВА  
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

# *В помощь руководителю клубного формирования*

*Методические материалы*



Министерство культуры Красноярского края  
Краевое государственное бюджетное учреждение культуры  
«Государственный центр народного творчества Красноярского края»

*В помощь руководителю  
клубного формирования*

*Методические материалы*

Красноярск  
2021

ББК 77.22

В 11

В 11      В помощь руководителю клубного формирования:  
методические рекомендации / Е.И. Васильев [и др.];  
ГЦНТ. — Красноярск: ООО «Типография КАСС»,  
2021. — 64 с.

Сборник включает методические рекомендации по изготовлению кукол для театрального самодеятельного коллектива, созданию тематического планирования работы клубного формирования фотолюбителей, организации занятий по общей физической подготовке в любительском хореографическом коллективе, а также работе с детским вокальным коллективом.

ББК 77.22

© Краевое государственное  
бюджетное учреждение культуры  
«Государственный центр народного  
творчества Красноярского края», 2021

## СОДЕРЖАНИЕ

### **Васильев Е.И.**

Кукольных дел мастерская: методические рекомендации по изготовлению кукол для театра кукол ..... 4

### **Концур Д.А.**

Фокус на фотографии: методические рекомендации по созданию тематического планирования (программы) работы клубного формирования фотолюбителей ..... 24

### **Кириллова С.А., Васина З.Ф.**

Значение общей физической подготовки в обучении детей хореографии: методические рекомендации по организации занятий по общей физической подготовке ..... 38

### **Ахмедова-Вапаева Н.В.**

Обучая пению: методические рекомендации по материалам краевого семинара по детскому вокалу ..... 55

## КУКОЛЬНЫХ ДЕЛ МАСТЕРСКАЯ

Методические рекомендации по изготовлению кукол  
для театра кукол

Уважаемые коллеги!

Очень часто на театральных фестивалях и конкурсах театры кукол представляют постановки, где куклы подобраны из разных спектаклей. Например: из одной сказки взят медведь, из другой мышка, из третьей Машенька и ещё из четырёх — четыре подружки. В результате выходит, что медведь одного роста с мышкой, Машенька больше медведя, а подружки — Дюймовочка, Снегурочка, русская царевна Несмеяна и восточная красавица Жасмин. И если костюмы пошить всем куклам в одном стиле можно, то величину их изменить нельзя. Что же делать? Можно купить кукол в комплекте для одной сказки, но на это не у всех есть средства. Заказывать у кого-нибудь тоже дорого. Мы предлагаем вам научиться делать кукол самостоятельно.

«Бери всё то, что под рукою!» — под таким девизом живёт и работает в Енисейском районе наш коллега, режиссёр театра кукол, мастер кукольных дел Евгений Иванович Васильев. С 1982 года он сам изготавливает декорации и куклы к своим спектаклям и в этом издании делится своими профессиональными секретами. Все материалы для создания кукол и декораций можно приобрести в любом магазине и даже отыскать в домашнем хозяйстве. Технология изготовления проста — элементы очень легко изготавливаются и крепятся. Евгений Иванович не только выдумщик, фантазёр, рационализатор и изобретатель, но ещё и хороший учитель — он смог составить подробное и понятное описание того, как собрать, смонтировать, украсить и оживить кукол.

*С.В. Белкина,  
заведующая сектором любительского  
театрального искусства ГЦНТ*

## ДЕКОРАЦИИ

Для успеха любого спектакля важны не только выбор пьесы и игра артистов, но и его сценическое оформление, в том числе декорации. Предлагаем вашему вниманию несколько примеров создания интересных, но простых по изготовлению элементов декораций, которые помогут создать атмосферу вашего спектакля.

Напоминаем, что при любой работе необходимо соблюдать правила техники безопасности, в частности, работая с клеем, красками, пластиком, надевайте перчатки и хорошо проветривайте помещение.

### Домик

В любой сказке есть какой-нибудь домик. Предлагаем вам изготовить кукольный домик как на рис. 1.

*Материалы:* деревянный брусок 2х4х50 см (размеры могут быть любыми в зависимости от назначения декорации и конкретных условий), алюминиевая или мягкая стальная проволока толщиной 2—3 мм и длиной 1,5 м, ткань однотонная (мешковина, флис и т. д.), клей «Момент классик», поролон, краски для ткани, саморезы, шарниры.

В бруске просверливаем отверстие для крепления проволоки, отступив от краёв 2—3 см, затем загибаем проволоку по нужному контуру. Получившийся проволочный каркас обтягиваем тканью, предварительно смазав проволоку клеем (рис. 2).

После полного высыхания клея на лицевую сторону ткани наклеиваем бруски, окна, доски из тонкого поролона, потом раскрашиваем их (рис. 3). Домик можно кре-



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3

пить на саморезы к столу или планшету, а также на шарниры, чтобы он появлялся и убирался.

Можно сделать объёмный домик из обручей. Для него понадобятся два обруча (детские или взрослые, в зависимости от нужных размеров). На нужную высоту обтягиваем их тканью. Домик крепим к потолку, что даёт ему возможность вращаться вокруг своей оси. Этим же способом можно изготовить декорации, например, леса или другого уголка природы, которые могут двигаться по кругу.

### Ледяная избушка

*Материалы:* две заготовки из фанеры — 10х30 см и 5х30 см, заготовка для крыши длиной 30 см с небольшим вырезанным овалом, брусок для крепления избушки, болт, шарнир, серебристая блестящая ткань, шторы на окно.



Рис. 4

К первой заготовке прикручиваем брусок для крепления домика к столу или ширме, а также вторую заготовку — справа. Чтобы третья заготовка была подвижной, крепим её болтом к верхнему концу второй заготовки. Для того чтобы домик складывался, создавая эф-



Рис. 5



Рис. 6

фekt таяния, к первой и третьей заготовкам с левой стороны ледяного домика крепим шарнир (рис. 4). Весь домик красим в белый цвет, затем придаём ему объём при помощи серебристой блестящей ткани, на окно ледяной избушки изнутри приклеиваем шторы (рис. 5, 6).

## Печка

*Материалы:* заготовка из фанеры 25x40 см, произвольного размера заготовка двери из фанеры, бруски, полосы из ДВП, шарниры, для крепления — шурупы/маленькие гвозди/клей, краски, поролон.

В заготовке делаем отверстие под заслонку, которую прикрепляем на шарниры, чтобы она свободно открывалась и закрывалась (рис. 7). С внутренней стороны заготовки по периметру шурупами, или маленькими гвоздями, или клеем крепим бруски, к ним — полосы из ДВП для придания печке объёма. Далее красим печку в нужный цвет и на лицевую сторону наклеиваем «кирпичи» из поролона (рис. 8). Затем делаем из поролона трубу подходящего размера и при-



Рис. 7



Рис. 8



Рис. 9

клеиваем её к печке. Трубу можно также декорировать «кирпичами» (рис. 9).

### Декорации из старого зонта

*Материалы:* трость с механизмом от старого пляжного зонта, ветви искусственной зелени.

В верхней части трости (рис. 10) делаем отверстия и крепим веточки. Получается раскладное дерево, которое можно быстро разложить и установить даже во время спектакля в момент смены декораций, а потом сложить и убрать. Такое дерево удобно хранить и перевозить.

Трость от обычного бытового зонтика тоже можно использовать в декорации. Например, в сказке про Дюймовочку. Необходимо украсить старый зонт листьями и лепестками из крашеного поролона (или ткани), сложить его, а во время действия медленно раскрыть и закрепить механизм — получатся чудесным образом распутившиеся цветы, а в них — эльфы. Зрители будут в восторге!



Рис. 10

# КУКЛЫ

## Механизм рта для куклы

*Материалы:* пластиковый контейнер или мяч, фанера толщиной не менее 5 мм, шурупы, крючки, пружины, саморез с шайбой, алюминиевая или стальная проволока толщиной 3—4 мм, стирательная резинка, капроновая верёвка, машинное масло, клей.

Чтобы сделать куклу с открывающимся ртом, нужно в её голову вмонтировать специальный механизм. Для начала необходимо определиться, из чего будет сделана голова. Например, это может быть обыкновенный пластиковый контейнер для пищевых продуктов с крышкой, который может открываться и закрываться.

Берём пластиковый шарик (мяч) и разрезаем его пополам, одну половину обводим на фанере и вырезаем деревянный диск, вставляем его в форму, чтобы он чётко вошёл в половину пластикового шара. На фанеру карандашом наносим разметку ручки и механизма рта (рис. 11). Из алюминиевой или стальной проволоки делаем крючки и крепим их к фанере, конструкция получается подвижной и напоминает ножницы. Далее крепим заготовку для ручки статично, а рычаг для рта — на саморез с шайбой, это позволит ему двигаться. Ставим на рычаг пружину и, чтобы избавиться от лишнего



Рис. 11

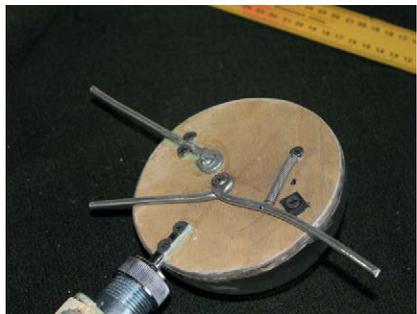


Рис. 12



Рис. 13



Рис. 14

стука, крепим стопор, сделанный из обычной стирательной резинки (рис. 12). Таким образом из конструкции должны выходить наружу 3 проволочных крепежа:

1-е крепление — заготовка для ручки для вождения куклы, за которую будет держаться кукловод. Можно сделать эту ручку кольцом, чтобы управлять только пальцем;

2- и 3-е крепления — крючки для рта, один из них растягивает пружину, благодаря которой будет открываться и закрываться рот. Подвижной будет только нижняя челюсть (нижняя часть клюва), а верхняя челюсть у всех кукол всегда статична.

Во второй части заготовки головы делаем прорези для всех проволоок-крепёжей, выходящих наружу, и прорезаем канал для движения рычага челюсти (рис. 13).

Далее вворачиваем дополнительный шуруп, на котором будет держаться туловище на верёвке (рис. 14). Верёвку берём толстую капроновую, т.к. верёвка из другого материала перетрётся, и, чтобы потом её заменить, придётся разбирать всю голову полностью.

Всю систему смазываем машинным маслом и склеиваем две половины головы. Потом их можно обтянуть тканью или обвязать, подобрать парик и сделать лицо или мордочку. Парики в ассортименте продаются в магазинах товаров для творчества. Можно использовать старые парики, меховые шапки и хвосты, искусственный мех, нитки, верёвки, мочалки и др. Ниже будет приведён пример изготовления парика из пряжи (см. с. 16).

## Маски из клея

*Материалы:* пластилин, основа, вазелин, клей «Момент», кисть для клея, сетка или поролон.

Нередко бывает так, что в спектакле театра кукол действуют драматические актёры. Но не во всех клубах либо домах культуры есть в наличии грим, а если он

есть, его нужно долго накладывать, поэтому маска из клея может выручить в такой ситуации, т. к. она многоразовая и легка в использовании. Технология изготовления маски из клея подходит для создания как одного элемента, так и целой маски.

Для создания яркого образа персонажа можно использовать элемент маски, например, нос.

Сначала необходимо слепить нос из пластилина согласно характеру персонажа (у каждого персонажа он будет свой, например, нос Шапокляк не подойдёт для Страшилы). Мы будем делать нос для смешного и хитрого человека. Пластилиновый нос прикрепляем на какую-либо твёрдую основу. Это может быть маска из папье-маше, которую можно купить в магазине, старая детская новогодняя маска



Рис. 15



Рис. 16



Рис. 17



Рис. 18



Рис. 19

или любая округлая поверхность: пластиковая, деревянная и др. Перед тем как нанести клей, смазываем нос вазелином, чтобы потом было легче его снять. Берём клей и равномерно кисточкой или руками в перчатках покрываем им нос (рис. 15). Далее ждём его полного высыхания и наносим следующий слой. Таким образом наносится 4—5 слоёв до общей толщины 1 или 1,5 мм. Возможно, на это уйдёт не один день. Нельзя трогать нос, пока клей сохнет, иначе он скрутится, потянется за пальцами, кисточкой и высохнет складками; не надо торопиться, необходимо каждый раз хорошо просушивать все нанесённые слои. Готовый, высохший нос смазываем вазелином и снимаем (рис. 16, 17). Такой элемент маски или маска, полностью выполненная таким способом, на ощупь получаются как резиновые, но при этом жёсткие и обладающие хорошей особенностью: от тепла человеческого тела и дыхания они нагреваются, становятся эластичными и плотно облегают лицо актёра. Внутри маску обклеиваем сеткой, поролоном, для удобства ношения к маске добавляем парик.

На рис. 18, 19 представлена маска Кота, сделанная по этой технологии.

Для изготовления парика Кота использована хорошо выделанная овечья шкурка, т. к. шерсть не линяет, не путается, не цепляется. Шкурка нарезана полосками и пришита к маске в виде шапочки. За счёт того, что наклеены полосы шкурки, а не целая шкурка, в маске не жарко.

## Детали из виниловой пластинки

*Материалы:* дерево или ДВП, палка-ручка, виниловая пластинка.

Для начала изготавливаем форму необходимой детали, например клюва, из дерева, ДВП или других материалов, которые не боятся высоких температур. К сделанному носу прикрепляем палку-ручку, чтобы было удобно держать (рис. 20). Далее, обязательно надев на руки перчатки, чтобы не обжечься, нагреваем строительным феном виниловую пластинку до тех пор, пока пластик не станет эластичным (рис. 21) (нагревать пластик можно также газовой горелкой, но открытый огонь опасен, и работа с ним требует опыта и осторожного обращения с огнём с применением всех правил пожарной безопасности), затем аккуратно натягиваем её на форму. Расплавленная



Рис. 20



Рис. 21

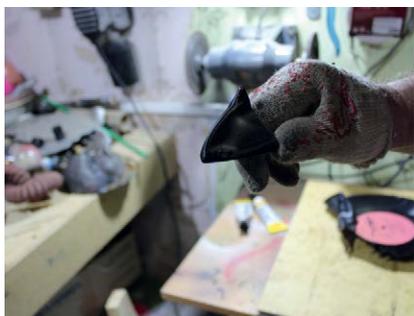


Рис. 22



Рис. 23

пластинка растягивается, как ткань, и быстро застывает. Теперь с помощью обрезного круга на наждаке доводим заготовку до нужной формы (рис. 22).

Таким образом можно делать клювы, гусиные или пугачьи лапки, медвежьи когти, носы, глаза и др. (рис. 23). Например, для глаз и носов можно взять шарик от вешалки, дверной ручки, рукоятки переключения скорости машины. Следует отметить, что компакт-диски для этого не подходят, т.к. они не подлежат температурной обработке и размягчению. Их целесообразно использовать для изготовления звёзд, снежинок, полумесяца, сосулков, т.к. они будут красиво переливаться, блестеть (их блеском будут восхищаться все) и, если захотите, вертеться, качаться и вращаться вокруг себя. Целыми диски лучше не использовать, потому что каждый ребенок знает, как выглядят компакт-диски, следовательно, для него пропадает эффект сказочного, театрального чуда, он увидит только диск и больше ничего.

### **Обтяжка вязанием пластиковых шаров для головы куклы**

Связанная и набитая синтепоном кукла — это просто. Но театральная кукла должна жить на сцене с помощью рта, глаз, шеи, рук и ног. Поэтому её нужно обвязывать. Предлагаем вам два варианта обвязки:

обвязка головы крючком по кругу на расширение и уменьшение по овалу шара (рис. 24—26);

обвязка спицами. Вяжем резинкой или лицевой гладью из пряжи «травка»,

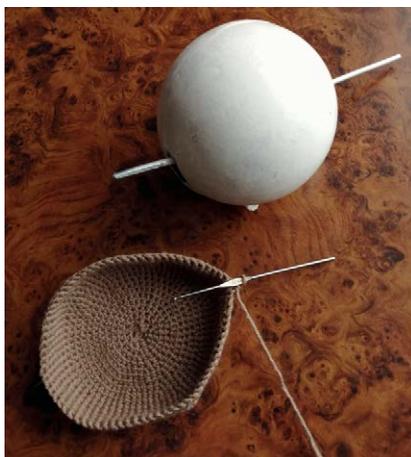


Рис. 24

т.к. она хорошо тянется. Детали куклы вывязываем каждую отдельно (рис. 27), а потом шиваем на каркасах для них, при этом обязательно смазываем клеем каркасы (рис. 28—30).



Рис. 25



Рис. 26



Рис. 27



Рис. 28



Рис. 29



Рис. 30

## Парик

*Материалы:* старая вязаная шапочка, пряжа или нити из мешковины, крючок.

Сделать парик, не выходя из дома, очень просто! Нужно взять старую шапочку, вязанную не плотной вязкой крючком или спицами, и крючком делать отверстия между рядами вязки шапочки и вытаскивать и закреплять длинные петли по всей шапочке. Пряжу можно взять не новую, рас-



Рис. 31

пустив что-нибудь уже не нужное, подобрав по цвету к костюму персонажа. Если вытягивать длинные петли, то можно сделать парик льва, если средние — медведя, а если короткие, то ёжика и т. д. Фантазия — наш помощник! Если нарезать нити из старой мешковины (или другой ткани), смотать в клубок и так же крючком вытягивать в петли, то может получиться парик для какой-нибудь нечисти, например, для Лешего или Кикиморы.

Как видите, сделать парик самостоятельно — просто и дешево. Такие парики очень удобные, они создают интересный, даже смешной образ персонажа и объём (как бы пушистость). Во время спектакля такие парики помогают быстро сменить образ.

На рис. 31 представлены парики дедушки и бабушки, при изготовлении которых использована новая, особенная микрополиэстеровая, воздушная и мягкая пряжа «Ализе Пуффи» с петельками для вязания руками. Это самая простая пряжа для рукоделия, поскольку каждая петля диаметром около 2 см, и петли легко переплестать пальцами.

## Куклы, изготовленные с использованием шлангов

*Материалы:* шланг от противогоза или пылесоса, пластиковый шарик, нить, лак, деревянные заготовки для крепления головы, крючков, трости.

Пластичного, гибкого червяка (или гусеницу), который шевелится как настоящий и может завязаться в узел, можно сделать из старого шланга от противогоза с фильтром для дыхания (рис. 32). Из шланга от пылесоса можно сделать пластикового удава, который будет вить кольца, как питон Каа. В шланг вставляем деревянные заготовки для крепления головы, крючков и трости. Если поместить такой шланг в футляр, связанный из пряжи «травка», то получится пушистая гусеница (рис. 33), из простой пряжи — гладкая, из пряжи с люрексом — блестящая.

Глаза таким куклам делаем из любого новогоднего или пластикового шарика, разрезав его пополам и покрасив (рис. 34). Вокруг глаз для большей выразительности можно нарисовать белой краской ободок (можно растушевать поролоном) и при-



Рис. 32



Рис. 33



Рис. 34



Рис. 35



Рис. 36

крепить реснички. Лучше использовать акриловую краску для радиаторов, потому что она блестит, а в центре нарисовать чёрный зрачок. Ресницы можно сделать из любой нитки, предварительно покрыв её любым лаком, чтобы она стала жёсткой. Если глаз наполовину затянуть лоскутом белой ткани, то получится веко, и глаз будет чуть прикрыт, как настоящий.

Таким же способом можно делать шею для гуся, чтобы гусь был подвижным, хорошо и интересно работал, сидел, спрятав голову под крылышком, щипал себя, вытягивал шею и шипел, смотрел по сторонам, топал лапой и пел песню, двигаясь в такт музыки, — дети всегда смеются над таким гусем (рис. 35, 36). На рис. 35, 36 — Гусь из сказки «Гусёнок Дорофей». Глаза у него сделаны из шариков старой гирлянды, поэтому они прозрачные и блестят.

## Куклы с пружинкой

*Материалы:* пластиковый шарик, круг фанеры или ДВП по диаметру шарика, клей, пружинки, шпилька из проволоки длиной 50 см, тонкая проволока, поролон, маленький пластиковый шарик, клей-пистолет, деревянная планка для закрепления кукол.

Есть сказки с действующими лицами насекомыми, например, «Муха-цокотуха» или «Дюймовочка». Иногда насекомыми (бабочками, шмелями, пчёлками) можно работать для создания атмосферы и просто украсить лесную полянку. Сделать



Рис. 37



Рис. 38

смешные лапки или усики для насекомых можно при помощи простых пружинки. Рассмотрим это на примере кукол Божьих Коровок (потому что их две на одной трости). Для того чтобы сделать туловища двух божьих коровок, берём большой пластиковый шарик, распиливаем его на две половинки, каждую из которых закрываем кружками из фанеры или ДВП, приклеив их на клей. Затем к ним крепим пружинки для лапок. Во внутрь каждого туловища вставляем шпильку из проволоки. На ней будет крепиться будущая голова. Берём готовый шарик небольшого размера и насаживаем на шпильку из проволоки. На шарик приклеиваем усики из тонкой проволоки, носик из поролона, глаза из маленького шарика, также разделённого на две половинки. Лапки тоже делаем из половинок маленьких шариков, приклеиваем к пружинкам горячим клеем (рис. 37, 38). Для удобства работы на одну планку крепим по две божьих коровки за шпильки.

Все неоднократно видели детскую игрушку — пружинку, которая, кувыркаясь, спускается по лестнице, она называется «слинки». Взяв за основу этот принцип, можно сделать куклу-лягушку. Пружинку-туловище крепим к лапам и голове лягушки (рис. 39), что позволяет игрушке ин-



Рис. 39

интересно работать: танцевать, подпрыгивать, поворачиваться и прыгать в разные стороны, а если подобрать интересную музыку, то можно сделать танец отдельным музыкальным номером и показывать его на праздниках детям и взрослым.

## Паркетные куклы

Паркетные куклы — настоящие звёзды любой праздничной эстрадной программы. Это яркие, выразительные, смешные и очень подвижные куклы. Часто с ними делают отдельные юмористические концертные номера. Эти куклы большие, ростом с человека, ими управляют иногда несколько кукловодов, и каждый из них отвечает за какую-то отдельную часть тела. Бывает, что перчатки или ботинки куклы и кукловода одни на двоих. Так же руками и ногами куклы можно управлять тростями. Ниже приведены несколько примеров создания таких кукол.

### Кукла Цыганка

*Материалы:* поролон, механизм для открывания рта, ручки для головы и туловища, верёвка, проволока.

Голову Цыганки делаем из поролона. Выкраиваем и склеиваем большой полый шар. Во внутрь вклеиваем круглые диски из поролона для создания объёма, а также вставляем механизм для открывания рта и прикрепляем ручку для держания головы актёром. Снизу головы вклеиваем петлю из верёвки, за которую будет крепиться



Рис. 40

туловище куклы. На голову наклеиваем глаза из шариков, губы из поролона, можно надеть любой парик или сделать волосы из пряжи. Туловище делаем из поролона, набиваем обрезками поролона, делаем грудь. Надеваем блузку и юбку. В верхней части туловища крепим крючок из проволоки, который будет цепляться за петлю на голове. Сзади на туловище крепим ручку. Каждую руку делаем из двух частей из проволоки: проволока по окружности обклеивается поролоном для придания объёма. Внизу проволоки делаем кисть руки — прикрепляем перчатку, которую одевает актер. Если вы хотите, чтобы ваша Цыганка танцевала энергичней, поручите её водить 5 кукловодам — каждому по одной части тела, и весёлая атмосфера праздника будет обеспечена (рис. 40)!

### *Кукла Джинн*

Джинн из сказки про Алладина изготавливается таким же способом, как Цыганка. Голову и ладони Джинна изготавливаем из поролона (рис. 41), внутрь вставляем большую палку, к ней прикрепляем руки из толстой верёвки. Чтобы управлять



Рис. 41



Рис. 42



Рис. 43

куклой, к её рукам крепим две трости (рис. 42). Всю эту конструкцию скрываем балахоном (рис. 43). Лучше, чтобы такой куклой управляли два актёра, но может справиться и один.

### Кукла Страус

*Материалы:* капроновая верёвка (корабельный канат); плёнка от видеокассет (примерно 10 видеокассет), нарезанная полосами по 40 см, или полосы ткани, или нити; большой шар, механизм для рта, маленькие шарики для глаз.

Каркас туловища делаем из толстой капроновой верёвки высотой с туловище взрослого человека. К туловищу крепим крылья и ноги из той же верёвки. Плёнку от видеокассет с помощью вязального крючка протягиваем через узелки верёвки, придавая объём телу, крыльям и ногам. Вместо плёнки можно использовать нитки или полосы ткани, полиэтилена разного цвета, в зависимости от того, какую птицу вы хотите сделать. Голову страуса делаем из большого шара. Вставляем в шар механизм рта, затем обвязываем его пряжей подходящего цвета (спицами или крючком). Также с помощью крючка вяжем полосы плёнки. Стрижём их, чтобы добиться нужного объёма. Приклеиваем глаза из маленьких шариков. Лапы можно сделать из тапочек или использовать модные когда-то ботинки со шпорами, или любую другую обувь, прикрепив её к нижним концам верёвочных ног. Обувь можно обвязать или покрасить в нужный цвет (рис. 44).



Рис. 44

Представленные на фотографиях куклы (коллаж) изготовлены с использованием описанных выше приёмов. Куклы все как живые! Теперь и вы сможете сделать такие же.

Главное помните: для того, чтобы всё получилось, необходимы большое желание поставить хороший спектакль, терпение и труд! Смелее за дело! Это здорово, интересно, доступно! Используйте всё, что под рукой, и вы станете настоящими мастерами кукольных дел!

*Е.И. Васильев,  
режиссёр Енисейского народного театра,  
Енисейский район*



## ФОКУС НА ФОТОГРАФИИ

Методические рекомендации по созданию тематического планирования (программы) работы клубного формирования фотолюбителей

Фотографией можно назвать запись и сохранение изображения при помощи светочувствительного материала (фотоплёнка) или светочувствительной матрицы (в фотоаппарате). В более широком значении фотография — это искусство изготовления фотоснимков, где главный творческий процесс состоит в подборе композиции, освещения и мгновения снимка. Такой подбор обусловлен умением и знанием фотографа, а также его личными предпочтениями и вкусом, что типично для всех разновидностей искусства.

Художественная фотография — один из видов изобразительного искусства, сродни живописи, это язык, говорящий на уровне эмоций. Порой он вызывает такое сильное волнение у зрителя, такую бурю чувств, что человек в одних случаях начинает плакать, в других — громко и искренне, от души, смеяться. Языком фотографии можно рассказать историю не только одного человека, но и целой семьи, целого рода, а порой даже и всего человечества. Фотография показывает нам мир таким, какой он был в ту секунду, когда был сделан снимок. И этот запечатленный мир остается с нами навсегда.

В связи с тем, что сегодня фотография технически доступна, она является одним из самых популярных видов массового искусства, предоставляя нам прекрасную возможность для самовыражения. Она настолько прочно вошла в нашу жизнь, что без неё уже невозможно представить большинство событий: свадьба, рождение детей, семейные встречи, празднование дней рождений и других праздников.

У любого человека от рождения есть способность к познанию, интерпретации и созданию визуальных образов. Поэтому каждый может в той или иной степени овладеть фотографией. Занятие искусством фотографии — это эффективный способ

развития восприятия, визуального мышления, воображения и творческих способностей. Многие из нас, взяв в руки фотоаппарат, начинают замечать, как милы и чисты лица детей, как мудры глаза стариков, как красива окружающая природа, как впечатляют её краски. Сразу хочется начать создавать красивые фотографические картины. В такие минуты мы начинаем чувствовать себя творцами, художниками.

Но обычно снимки начинающих фотолюбителей не обладают той выразительностью, которая имела бы художественную ценность. Для создания такого снимка необходимо изучать технические возможности аппаратуры, осваивать новые цифровые технологии, уделять должное внимание вопросам изобразительного мастерства, развивать наблюдательность, воображение.

Для развития навыков фотографирования необходим интерес к этому виду деятельности и желание им заниматься. Освоить искусство фотографии можно в клубных формированиях, функционирующих на базе клубных учреждений. В процессе обучения происходит реализация в практической деятельности врождённых способностей участников клубного формирования, развитие технических навыков фотографирования, художественного вкуса, умения отображать окружающую действительность при помощи средств фотографии и т. д.

Насколько обучение будет успешным, зависит от того, в какой мере руководитель клубного формирования знаком с потребностями участников клубного формирования и насколько он владеет методикой обучения фотографии. Поэтому перед организацией образовательного процесса руководителю необходимо:

получить в процессе собеседования (вводного занятия), при предварительном анкетировании как можно больше сведений о будущих участниках клубного формирования, выявить их склонности и предпочтения, сильные и слабые стороны, побудительные мотивы, в связи с которыми они хотят заниматься фотографией;

составить программу с учётом окружающей обстановки, в которой происходит обучение, специфики клубного формирования, данных об участниках;

регулярно проводить обратную связь с участниками (нравится ли им заниматься? развиваются ли они? увлечены ли они фотографией или просто проводят время?).

Программа занятий по фотографии должна быть направлена на то, чтобы участники клубного формирования не просто получали знания, но и творили, работали с увлечением, испытывали сильные положительные эмоции и получали творческое вдохновение от своей деятельности. В связи с этим целесообразно создать не строго структурированную и регламентированную, а вариативную программу, в которой есть место для импровизации, креативности, она должна быть интересной, но при этом решать определённые задачи, среди которых:

- ознакомление участников клубных формирований с историей фотографии;

- раскрытие основ эстетики фотографии как искусства отображения визуальных образов;

- обучение участников клубных формирований основам работы с фотографической техникой, в т. ч. с фотокамерой;

- практическое обучение фотографированию.

При реализации программы для педагога важно стремиться к тому, чтобы:

- научить участников клубного формирования работать с фотокамерой как с инструментом передачи визуальной информации;

- научить основам техники фотографии, владения фотокамерой;

- сформировать понимание значения света в фотографии и научить пользоваться светом при создании фотоснимков;

- научить видеть, понимать и интерпретировать визуальные образы;

- научить самостоятельно и творчески мыслить и обосновывать свою точку зрения.

Программы по обучению участников клубного формирования основам художественной фотографии должны включать следующие обязательные разделы: история фотографии, тех-

ника фотографии, эстетическое воспитание и отработка практических навыков фотографирования.

Особое внимание педагогу следует уделить изучению истории фотографии. Демонстрация исторических и современных работ известных фотохудожников до того, как участники клубного формирования создадут свои собственные образы, может помочь в понимании того, что они хотят сделать. Так им будет легче достичь цели и составить план собственной работы, помочь участникам клубного формирования понять идеи и методы, которые они находят трудными для понимания.

Фотография — это ещё и технический процесс. Для того чтобы проявить художественные способности, нужно достаточно свободно владеть фототехникой. Поэтому важной составляющей учебной программы является развитие технических навыков учащихся. Изображение создаётся техническими средствами, поэтому в первую очередь участники клубного формирования должны понять основное правило: камера фотографа — это его инструмент. Для начала работы подойдёт фотоаппарат любого типа — от обычной «мыльницы» до зеркальной цифровой камеры. Выбор камеры зависит от финансового обеспечения клубного формирования и от пожеланий самих участников.

Научившись владеть фотоаппаратом хотя бы на начальном уровне, фотолюбители станут более уверенными в собственных силах, поверят в себя. В этот момент руководитель должен избегать назидательности. Необходимо дать участнику клубного формирования свободу творчества, чтобы позволить образам родиться, помогать ему, не навязывая свою точку зрения, направлять, не ломая воли, и постоянно напоминать о необходимости продолжения практики.

Если вы используете автоматические фотоаппараты, в них регулировка невозможна, технические ограничения заранее установлены. Однако есть ряд ключевых понятий — влияние освещённости, точка съёмки, кадрирование, фокус, композиция, которые должны быть обязательно изучены участниками клубного формирования в процессе освоения фотографии.

Важная составляющая программы — эстетическое воспитание. Участники клубного формирования должны понимать и чувствовать эстетику фотографии, развивать своё понимание композиции, стиля и формальных качеств произведения искусства, для чего предлагается использовать следующие методы:

обсуждение работ;

презентация работ фотографов, обсуждение произведений искусства;

встречи с приглашёнными фотографами или иными специалистами отрасли, так как эстетику можно понять гораздо лучше через личное общение: приглашенный специалист является позитивной моделью и источником вдохновения для будущей карьеры в искусстве;

посещение фотовыставки: изучение уникальных фотографий помогает в понимании художественных и технических свойств фотографии;

практика: участники клубного формирования лучше изучают искусство фотографии, фотографируя самостоятельно, тренируясь с камерой, редактируя и обрабатывая получившиеся фотоснимки.

Рефлексия в рамках проекта проводится при помощи написания участниками клубного формирования самостоятельных письменных работ. Анализ и обработка информации в письменном виде помогают более эффективно развивать визуальное и абстрактное мышление, что несомненно необходимо для создания художественной фотографии.

Предлагаем вашему вниманию примерную программу занятий клубного формирования по теме «Художественная фотография», которую можно взять за основу при подготовке вашего тематического планирования.

**Д.А. Кониур,**  
*ведущий методист сектора любительского  
изобразительного искусства,  
кино-, видеотворчества и ДПИ ГЦНТ*

## Тематическое планирование

Тема	Задача	Оборудование, необходимые материалы	Теория/Практика	Домашнее задание
Введение (1 занятие)	Познакомить участников клубного формирования с историей фотографического искусства	Медиапроектор, презентации	Каковы формальные качества (средства выразительности) этой фотографии? Какова её тема? Как формальные качества работают, чтобы раскрыть предмет? Какой была бы история без этой картины? <i>Обсуждение наиболее запоминающихся изображений</i>	Эссе по пройденному материалу
Процесс фотографирования (1 занятие)	Показать, как менялась художественная фотография со временем	Медиапроектор, презентации	Исторические предпосылки развития художественной фотографии <i>Просмотр фотоснимков и обсуждение истории художественной фотографии</i>	Эссе об изображениях в журнале
Камера как инструмент фотографа (1 занятие)	Разобрать основные принципы работы камеры, её частей и элементов управления	Фотокамера, приборы фотоизображений, раздаточные материалы	Принципы работы и функции камеры <i>Обработка навыков настройки и управления камерой</i>	Самостоятельная отработка навыков работы с камерой
Создание снимков (2—3 занятия)	Изучить основные приемы и приёмы работы с фотокамерой при создании художественной фотографии	Фотокамера, приборы фотоизображений	Раскрытие понятий: глубина резкости, светочувствительность, резкость, выдержка, фокус, кадрирование <i>Самостоятельное фотографирование. Обработка стоп-движения, глубины резкости, кадрирования, фокусировки и размытия</i>	Эссе о фотоизображениях из СМИ на актуальную тему

<p>Редактирование изображений (2—3 занятия)</p>	<p>Научить работать в программах для редактирования фотографий (фоторедакторах)</p>	<p>Фотографии, компьютер, программы для редактирования фотоизображений</p>	<p>Знакомство с программами редактирования, их возможностями и инструментами (Photoshop, Lightroom, GIMP) <i>Демонстрация загрузки цифровых изображений в компьютер. Просмотр работ участников клубного формирования и обсуждение положительных и отрицательных моментов. Обсуждение методов и деталей, которые можно использовать для следующей съёмки. Просмотр и обсуждение актуальных исторических и современных работ. Редактирование изображений в фоторедакторе</i></p>	<p>Обработка фотографий</p>
<p>Создание снимков. Точка съёмки (2—3 занятия)</p>	<p>Изучить понятие «точка съёмки»</p>	<p>Фотографии, де-монстрирующие различные точки съёмки</p>	<p>Раскрытие понятия «точка съёмки», просмотр фотографий, сделанных с различных точек съёмки (вид с высоты птичьего полета, «с точки зрения червяка»). Вопросы для обсуждения: можете ли вы догадаться о месте нахождения фотографа в момент фотосъёмки? Опишите то, что вы видите на снимке. А как выглядела бы фотография, если бы точка съёмки была другой? <i>Демонстрация особенностей точки съёмки на практике. Работа в группах (первая группа смотрит на какой-либо предмет сверху, вторая группа смотрит на тот же предмет снизу). Обсуждение увиденного (изменение размера объекта, искажение перспективы и т. д.). Фотосъёмка предмета с разных точек съёмки (сверху, снизу, вблизи, вдали).</i> <i>Обработка фотоизображений</i></p>	<p>Сбор изображений, показывающих различную точку съёмки</p>

Свет в фотографии (2—3 занятия)	Изучить влияние света при фотосъёмке	Фотокамеры, осветительные приборы, реквизит	Разкрыть понятие «свет в фотографии». Какие бывают световые эффекты. Светотень <i>Использование реквизита (моделей) для демонстрации освещения. Использование естественного освещения. Размещение реквизита (моделей) в разных положениях по отношению к свету. Работа участников клубного формирования в группах, практика по обработке смены точки съёмки, освещения</i>	Самостоятельное фотографирование с различным освещением
Редактирование изображений (1—2 занятия)	Отработать навыки редактирования фотоизображений	Фотографии, компьютеры, программы для обработки фотоизображений	<i>Просмотр и обсуждение работ участников клубного формирования, а также исторических и современных работ. Выбор тематики следующей съёмки. Обработка участниками клубного формирования своих работ с использованием программ для обработки фотоснимков</i>	Сбор изображений из публикаций, относящихся к теме следующего занятия
Создание снимков (2 занятия)	Отработать навыки фотографирования	Фотокамера, фотографии	<i>Отработка навыков кадрирования, точки съёмки, смены настроек фотоаппарата</i>	Эссе о человеке на фотографии «О чём думает человек?»
Создание снимков (2—3 занятия)	Отработать навыки фотографирования	Фотокамера	<i>Отработка навыков фотографирования с использованием всех ранее изученных эффектов освещения, кадрирования, выбора точки съёмки, настройки</i>	
Редактирование и печать изображений (1—2 занятия)	Освоить правила подготовки цифровых изображений к печати	Фотографии, компьютер, программы для обработки фотографий, принтер	<i>Принтер как средство печати фотографий. Обсуждение вариантов обработки и печати фотографий. Выбор темы и формы итогового проекта. Редактирование и печать фотоизображений</i>	Подготовка к итоговому проекту

Итоговый проект	<p>Вариантов итогового проекта может быть несколько — от традиционной выставки печатных работ участников клубного формирования до размещения их цифровых фоторабот на тематическом сайте или в популярной социальной сети.</p> <p>Выставка фоторабот в реальном времени — это возможность общения между участниками клубного формирования и руководителем, обмен опытом с фотографами и другими специалистами отрасли. Однако в условиях пандемии организация такого мероприятия может оказаться невозможной. Поэтому следует рассмотреть формат онлайн-выставки.</p> <p>Формат социальной сети позволяет получить обратную связь как от друзей и знакомых, так и от анонимных пользователей, что очень важно для начинающего фотографа.</p>
-----------------	--

## Примерный перечень вопросов для беседы о фотографии



Посмотрите на эту фотографию, что вы видите на ней? Как вы можете описать ситуацию на этой фотографии? О чём говорят знаки на этом изображении: важен ли цвет машины, время суток, задний план, модель автомобиля?



В чём идея этого фото? Важен ли задний план? О чём говорит изображение девушки в профиль?



А.М. Родченко. Пионер-трубач. 1930 г.

Что необычного вы видите на фотографии?  
Чем обусловлен выбор такого ракурса?  
Необходима ли такая цветопередача?



Ю.А. Рыбчинский. Ветер. 1980 г.

Как вы считаете, что в фотографии необычного? Какие детали привлекают внимание?



Ю.А. Рыбчинский.  
Из серии «Августовский путч», 1991 г.

Использование каких знаков позволило Юрию Рыбчинскому отобразить на фотографии трагизм событий августа 1991 года?



Bas Uterwijk. Пекарша. 2016 г.

Посмотрите на эту фотографию и проанализируйте её. Какие эмоции эта картина у вас вызывает? Какие произведения искусства вы можете вспомнить, глядя на неё?



А.М. Родченко. Лестница. 1930 г.

Какая тема раскрыта на изображении?  
Какое значение может быть у этого изображения для того, кто на него смотрит?  
Какие люди изображены на картине?  
С какой целью была создана картина?  
Какое отношение к картине предполагается автором?  
Какова идея этого изображения?



А.М. Родченко. Лиля Брик. 1924 г.

Для кого (целевая аудитория) создано изображение?  
Почему взято именно это изображение?  
Почему изображение оформлено именно так?  
Проанализируйте и дайте оценку данному изображению.



А.М. Родченко. Пожарная лестница.  
Из серии «Дом на Мясницкой». 1925 г.

Какое отношение к картине предполагается автором?  
Какое значение имеет размер объектов на этом изображении?  
Какие приёмы были использованы, чтобы донести идею изображения для зрителей?  
Какова идея данного изображения?

# ЗНАЧЕНИЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ОБУЧЕНИИ ДЕТЕЙ ХОРЕОГРАФИИ

Методические рекомендации по организации занятий по общей физической подготовке

Хореография является видом творческой деятельности, способствующим физическому развитию детей. Это признано как хореографами, балетмейстерами и преподавателями различных видов танцев, так и тренерами по физической культуре и определённым видам спорта, так как физическая активность танцующего ребёнка не уступает нагрузке юных спортсменов и благодаря постоянным упражнениям и движениям способствует укреплению сердечно-сосудистой системы, мышц, развивает гибкость, улучшает эластичность связок и чувство равновесия. Всё это, в свою очередь, является важными факторами правильного физического развития детского организма.

В эру развития современных технологий практически у каждого подростка, ребёнка, даже младшего школьного возраста, есть мобильный телефон или планшет, на которых он играет с низко опущенной головой. Сохранение такого положения тела даже недлительное время влияет на подрастающий организм катастрофически. Кифоз, сколиоз, остеохондроз, грыжи шейных и крестцовых отделов — это только начало. Поэтому так часто преподаватели хореографии сталкиваются с тем, что на их занятия приходят дети с неокрепшими организмами, с сильными аномалиями позвоночника. К счастью, на уроках хореографии и общей физической подготовки осанку можно исправить.

Основная цель упражнений по общей физической подготовке (ОФП) — достижение оздоровительного эффекта путём правильного подбора упражнений, способствующих разогреву мышц на занятиях хореографии.

## Организация занятий по общей физической подготовке

Общеустановленных, единых нормативов по общей физической подготовке для участников хореографических коллективов не существует. Тесты самостоятельно составляют руководители хореографических коллективов из базовых упражнений (бег, прыжки, растяжка, силовые упражнения, упражнения на координацию). Требования к тестам по уровню физической и технической подготовленности детей меняются и усложняются в зависимости от периода обучения.

Через проведение занятий по ОФП с участниками хореографического коллектива педагог решает сразу несколько основных задач:

- повышение двигательной активности, гармоничное развитие мышечной системы и телосложения ребёнка;

- укрепление иммунной системы и повышение сопротивляемости организма заболеваниям;

- развитие физических качеств (силы, быстроты, гибкости ловкости, выносливости);

- формирование базовой основы для развития специальных физических (для занятий хореографией) возможностей.

В проведении занятий по ОФП, как в обучении танцам, используется правило «от простого к сложному». Новички, например, не могут повторить многие движения, которые с лёгкостью выполняют дети более старшего возраста, потому что их тело ещё не развито для того, чтобы сесть на шпагат, сделать сальто и другие технически сложные упражнения. Физическая нагрузка на занятиях распределяется в зависимости от уровня подготовленности детей и возрастает по мере повышения тренированности организма детей. Со временем не исключается увеличение физической нагрузки детей за счёт снижения количества занимающихся в группах.

Чем более развиты способности, выражающие данное физическое качество, тем более устойчиво оно проявляется в решении двигательных задач в процессе обучения детей хореографии.

Под физическими качествами мы понимаем качественные особенности двигательного действия организма ребёнка. Остановимся на некоторых из них более подробно.

Сила — способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий.

Силовые способности проявляются через силу действия, развиваемую в организме посредством мышечных напряжений, которые обеспечивают меру физического воздействия на внешние объекты. Обычно считается, что силовыми упражнениями должны заниматься только мальчики, потому что они выполняют трюковые элементы, но на сегодняшний день хореография усложняется и в женском танце, поэтому силовые нагрузки необходимы как для мальчиков, так и для девочек с учётом их возможностей.

Степень проявления силы действия зависит от внешних факторов — величины нагрузки при выполнении упражнений (подъём веса, толкание, метание утяжелённого спортивного снаряда), внешних условий, распределения тяжести тела в пространстве.

Быстрота — способность выполнить необходимые двигательные действия в минимальный промежуток времени.

К упражнениям скоростно-силовой направленности относятся: бег, упражнения на силу мышц сгибателей и разгибателей бедра, голени, упражнения на развитие и укрепление связочного аппарата голеностопного сустава и мышц стопы.

Упражнениями для развития специальных скоростно-силовых качеств служат также прыжки с возвышения и с отскоком, прыжки через препятствия, которые выполняются с целевой установкой на возможно быстрое отталкивание.

Для развития скоростно-силовых способностей используют упражнения с преодолением веса собственного тела (например, прыжки) и с внешними отягощениями (например, прыжки с грузами на ногах).

Наиболее распространённым методом развития скоростно-силовых способностей является метод повторного выполнения упражнения.

Гибкость — способность выполнять двигательные действия с максимальной амплитудой.

Гибкость характеризует степень подвижности в суставах и состояние мышечной системы. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений, лимитирует возможности пространственных перемещений тела и его звеньев.

Для развития гибкости помимо упражнений на растягивание, которые применяются на уроке хореографии, необходимо показать детям специальные упражнения, которые желательно выполнять ежедневно утром в виде зарядки.

Координация — умение согласовывать движения различных частей тела, организация движения в заданной форме, во времени, пространстве и образе.

Координационные способности связаны с возможностями управления движениями в пространстве и времени и включают ориентацию в пространстве, точность воспроизведения движения по пространственным, силовым и временным параметрам, статическое и динамическое равновесие, сохранение устойчивости тела (равновесие), необходимой при выполнении любого двигательного действия.

Ловкость — способность точно выполнять сложные двигательные движения. Основными упражнениями на её развитие являются: упражнения без предмета (волны, взмахи, прыжки и т. п.); упражнения с предметами (обручем, мячом, булавами, скакалкой, лентой).

Проявление ловкости зависит, в первую очередь, от запаса элементарных двигательных навыков, т. е. накопленного двигательного опыта. Это физическое качество объединяет все двигательные способности.

Выносливость — противостояние физической усталости. Развивать выносливость при физических нагрузках целесообразно после упражнений на координацию движений или обучения двигательным действиям при начинающемся утомлении. В этом случае необходимо использовать игровые моменты, грамотно сочетать упражнения на развитие

различных групп мышц со сменой темпоритма исполнения движений. Для развития выносливости также целесообразно применять упражнения со скакалкой, прыжки с отягощением около 7—8 % от собственного веса.

Занятия необходимо начинать с упражнений для разминки мышц, связок и суставов. Желательно уделить разминке минут 7—10. Начинать необходимо с ходьбы вперёд, назад, выполнить приставные шаги, затем перейти на бег, подскоки, галоп. После этого восстановить дыхание и выполнить наклоны вперёд, в сторону, назад. Этот самостоятельный комплекс особых упражнений мобилизует организм перед предстоящими нагрузками, разогревает мышцы и бережно подготавливает связочно-суставную систему.

### ***Примерные упражнения разминки***

**Работа головы.** Исходное положение: сидя на полу (коврике), спина прямая, руки сзади, на полу (рис. 1). Делаем наклоны вперёд (рис. 2), назад (рис. 3), в сторону (рис. 4); повороты головы вправо, влево (рис. 5); круговые движения головой в правую и в левую стороны.



Рис. 1



Рис. 2

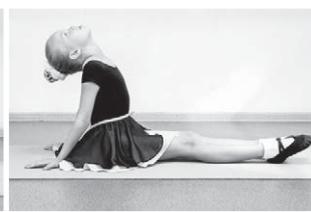


Рис. 3



Рис. 4



Рис. 5

*Работа стоп.*

а) Исходное положение: ноги вытянуты вперёд (рис. 6). Сокращение и натяжение стоп — обе ноги вместе, затем поочерёдно одна сокращается, другая вытягивается.

б) Исходное положение: стопы ног вытянуты в VI позиции.

1—2-й такты — обе стопы сократить (рис. 7).

3—4-й такты — развести в I позицию (с сокращёнными стопами) (рис. 8).

5—6-й такты — вытянуть стопы (в развёрнутом положении) (рис. 9).

7—8-й такты — принять исходное положение. Можно выполнить всё упражнение ещё раз.



Рис. 6



Рис. 7



Рис. 8



Рис. 9

*Работа кистями рук.* Исходное положение: руки разведены в стороны ладонями вниз параллельно полу, локти выпрямлены (рис. 10). Движения кистями вверх (рис. 11), вниз (рис. 12), вперёд, назад и круговые движения вперёд и обратно.

По завершении разминки занятия по ОФП могут быть продолжены специальными упражнениями и подвижными играми на развитие гибкости, силы, быстроты, ловкости,

координации, при этом нужно помнить о соблюдении соответствующих норм техники безопасности, величины и напряжения физических нагрузок.



Рис. 10



Рис. 11



Рис. 12

«Ножницы». Исходное положение: полулёжа на спине, руки на локтях. На музыкальном вступлении ноги оторвать от пола на  $25-30^\circ$  (рис. 13).

1-й такт — развести ноги в стороны (рис. 14).

2-й такт — свести ноги, чтобы правая нога была над левой (рис. 15).

3-й такт — развести ноги в стороны.

4-й такт — свести ноги, чтобы левая нога была над правой.



Рис. 13



Рис. 14



Рис. 15

«Ножницы» (вариант). Исходное положение: полулёжа на спине, руки на локтях. На музыкальном вступлении ноги оторвать от пола на  $25-30^\circ$  (рис. 13).

1-й такт — поднять правую ногу на  $90^\circ$ , а левую ногу оставить на месте.

2-й такт — поменять ноги местами, т.е. левую поднять на  $90^\circ$ , а правую опустить вниз на  $30^\circ$  (рис. 16).

3-й такт — повторить 1-й такт.

4-й такт — повторить 2-й такт.



Рис. 16

«Солнышко». Необходимо чередовать нагрузку на переднюю группу мышц и спинные мышцы. Поэтому советуем через шпагат («солнышко» или «рыбку») сделать переворот на живот. (рис. 17—20).



Рис. 17



Рис. 18



Рис. 19



Рис. 20

«Улитка». Исходное положение: лёжа на животе, ноги сведены в I позицию, руки согнуты в локтях, кисти лежат на полу, на уровне груди (рис. 21).

1—2-й такты — поднять корпус, начиная с головы, затем плечи. Выпрямляя локти, не отрывая таза от пола, выполняем прогиб в спине (рис. 22, 23).

3—4-й такты — принять исходное положение.

Упражнение необходимо выполнять не менее 4 раз, фиксируя положения.

Через «солнышко» или «рыбку» сделать переворот на спину (упр. 6).



Рис. 21



Рис. 22



Рис. 23

«Планка». Исходное положение: полулёжа на спине, опираясь на локти (рис. 24).

1—2-й такты — оторвать корпус от пола, чтобы получилась прямая линия корпуса, без прогиба в пояснице (рис. 25).

3—4-й такты — принять исходное положение.

Движение можно выполнять, оставаясь на локтях, а можно выпрямлять локти. Можно усложнить движение поднятием ноги вперёд или в сторону во время отрыва корпуса от пола. То же можно выполнить из положений лёжа на животе и лёжа на боку.



Рис. 24

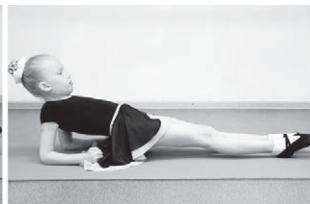


Рис. 25

«Планка» (вариант). Исходное положение: лёжа на животе, ноги стоят на полупальцах, руки согнуты в локтях, кисти лежат на полу, на уровне груди (рис. 26).

1—2-й такты — встать на локти (рис. 27), сохраняя прямое положение всего корпуса. В зафиксированном положении стоять определённое время, с каждым подходом добавляя секунды.



Рис. 26



Рис. 27

*Passé*. Исходное положение: лёжа на спине, ноги в I позиции с вытянутыми или сокращёнными стопами (по заданию педагога), руки во II позиции (рис. 28).

1—2-й такты — согнуть правую ногу, проводя носком по левой ноге до колена, стопа правой ноги вытянута, колено отведено в сторону (рис. 29).

3—4-й такты — выпрямить правую ногу, отводя её в сторону (нога лежит на полу) (рис. 30).

5—6-й такты — переводим натянутую ногу в вертикальное положение относительно пола (рис. 31).

7—8-й такты — принять исходное положение.



Рис. 28



Рис. 29



Рис. 30



Рис. 31

Упражнение выполняется с двух ног. Это же упражнение выполняется лёжа на животе (рис. 32—35).



Рис. 32



Рис. 33



Рис. 34



Рис. 35

«Корзинка». Исходное положение: лёжа на животе, захватить стопы ног руками с внешней стороны.



Рис. 36

1—2-й такты — поднять голову, плечи, ноги тянуть руками наверх как можно выше, чтобы прогиб в спине был сильнее, стопы натянуты (рис. 36). Необходимо, чтобы напряглась задняя часть бедра.

3—4-й такты — принять исходное положение.

«Кораблик». Исходное положение: лёжа на животе, захватить стопы ног руками с внешней стороны.

1—2-й такты — поднять как можно выше голову, плечи и рёбра, а колени упереть в пол (рис. 37). Необходимо, чтобы напрягались мышцы спины.

3—4-й такты — принять исходное положение.



Рис. 37

«Проработка ягодичных мышц». Исходное положение: лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки лежат вдоль корпуса (рис. 38).

1-й такт — поднять корпус, оставаясь на плечах (рис. 39).

2-й такт — принять исходное положение.



Рис. 38



Рис. 39

«*Перекаты*». Исходное положение: лёжа на полу (коврике), стопы и колени натянуты, спина прямая, руки вдоль корпуса (рис. 40).

1—2-й такты — сделать перекат через спину назад, оставляя ноги выпрямленными, коснуться пальцами пола и встать на лопатки, фиксируя положение (рис. 41).

3—4-й такты — принять исходное положение или сложиться в складку к ногам (рис. 42), избегая удара ногами о пол.



Рис. 40



Рис. 41



Рис. 42

«*Лягушка на животе*». Исходное положение: лёжа на животе, согнуть ноги в коленях, соединив стопы, руки согнуты в локтях, находятся на уровне груди (рис. 43).

1—2-й такты — поднять корпус, выпрямляя локти, таз оставить на полу. Зафиксировать положение на 2—4 такта (рис. 44).

3—4-й такты — принять исходное положение.



Рис. 43



Рис. 44

*Подготовка к мостику*. Исходное положение: стоя на коленях перпендикулярно полу (рис. 45), сделать максимальный прогиб назад, взявшись руками за пятки (рис. 46).



Рис. 45



Рис. 46

«Мостик». Исходное положение: лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на ширине плеч плотно стоят на полу, руки согнуты в локтях, упираются в пол в районе головы (рис. 47).

1—2-й такты — поднять корпус, максимально прогнувшись в спине, стараясь вытянуть колени и локти (рис. 48). Зафиксировать положение.

3—4-й такты — принять исходное положение.



Рис. 47



Рис. 48

«Наклоны к ноге и растяжка». Исходное положение: стоя на одном (опорном) колене, вынести вперёд вторую (рабочую) ногу, вытянуть её в колене и стопе, руки на поясе (рис. 49).

1—2-й такты — сделать наклон корпуса с прямой спиной вперёд к рабочей ноге как можно ниже (рис. 50).

3—4-й такты — перенести вес тела на правую ногу, левую ногу сзади выпрямить в колене (рис. 51).

5—6-й такты — перенести корпус обратно на левую ногу с наклоном корпуса к правой ноге.

7—8-й такты — принять исходное положение.

Упражнение необходимо выполнять с правой и левой ноги.



Рис. 49



Рис. 50



Рис. 51

«Укрепление ягодичных мышц». Исходное положение: стоя на одном (левом) колене, вторую (правую) ногу поставить назад с вытянутыми коленом и стопой на носок, спина прямая в поясничном отделе, руки на полу (рис. 52) (можно стоять на ладонях или локтях).

1-й такт — поднять правую ногу максимально вверх (рис. 53).

2-й такт — принять исходное положение.

Упражнение выполняется несколько раз с одной и затем с другой ноги.



Рис. 52



Рис. 53

«Досточка». Исходное положение: стоя на коленях с прямым корпусом, руки опущены вдоль тела (рис. 54).

1—2-й такты — сделать максимальный наклон назад с прямой спиной, имитируя «дощечку» (рис. 55).

3—4-й такты — принять исходное положение.

Упражнение выполняется несколько раз по заданию педагога.



Рис. 54



Рис. 55

«Щучка». Исходное положение: лёжа на спине, ноги вытянуты в коленях и стопах, руки подняты наверх, над головой (рис. 56).

1-й такт — резким движением соединить выпрямленные руки и ноги наверху, максимально отрывая их от пола, делая складку в корпусе (рис. 57).

2-й такт — принять исходное положение.

Упражнение выполняется несколько раз по заданию педагога.



Рис. 56



Рис. 57

Руководителям, педагогам хореографических коллективов следует помнить о том, что упражнения, направленные на развитие определённых физических качеств, должны соответствовать возрастным особенностям детей.

Для занятий хореографией огромное значение имеют как физическое развитие, так и физические возможности. Нельзя требовать от ребёнка, чтобы он выполнял упражнения, для которых ещё не созрел физически.

В организации занятий по ОФП педагогу необходимо проявить творческий подход в создании новых, интересных комплексов упражнений, учитывая особенности детей, с которыми он работает, и используя лучшие образцы методов и приёмов и накопленный личный опыт работы для того, чтобы обогатить двигательный опыт участников хореографического коллектива разнообразными видами движений. Главное в этой работе — доброжелательное отношение, желание помочь в развитии хореографических способностей детей.

Физическое развитие детей положительно сказывается на хореографической подготовке, где большое внимание уделяется стройности осанки, подтянутости, чёткости движений, правильной постановке корпуса и головы.

В результате систематических занятий по ОФП улучшается координация движений, дети начинают ловко и красиво двигаться, становятся более крепкими и выносливыми. Специальные тренировки по общефизической подготовке окажут благотворное воздействие на формирование правильного дыхания, двигательных навыков, помогут обрести детям, занимающимся хореографией, хорошую физическую форму, улучшат общее состояние здоровья.

Надеемся, что наши рекомендации помогут в подготовке участников коллективов к выполнению сложных технических упражнений и элементов в задуманных вами хореографических композициях.

**С.А. Кириллова,**  
*заведующая сектором любительского  
хореографического искусства ГЦНТ*

**З.Ф. Васина,**  
*ведущий методист сектора любительского  
хореографического искусства ГЦНТ*

## ОБУЧАЯ ПЕНИЮ

### Методические рекомендации по материалам краевого семинара по детскому вокалу

Ответьте себе на простой вопрос: «Почему я говорю тихо, безэмоционально, со страхом в глазах?» Ответьте на второй вопрос: «Почему я так много тренирую свою речь, занимаюсь артикуляционной гимнастикой, долблю скороговорки, а моя речь так и не убеждает никого?» Ответом на вопрос № 2 будет ответ № 1, только первое слово поменяется на «поэтому, что...»

Многие люди в немалой степени обязаны своим успехом именно голосу, и тембр вашего голоса важен для вас также, как ваша внешность, манеры и знания. Это тот инструмент, с помощью которого вы донесёте свою мысль до других людей, и взаимопонимание между вами и другими людьми зависит от ваших голосовых и речевых данных. Голос с хорошим тембром может привлечь людей на вашу сторону и убедить их в вашей правоте, вы можете расшевелить людей или усыпить их, очаровать или оттолкнуть. Ваш голос — могущественный инструмент и в то же время это часть вас самих, поэтому вам следует полюбить свой голос, каким бы он ни был, научиться слушать его, наслаждаться им и уделять достаточно времени для развития голоса и совершенствования тембра голоса. Неприятный голос может оказаться ахиллесовой пятой вашего имиджа, а в некоторых случаях он даже может перечеркнуть все ваши достоинства, тогда как хорошо поставленный уверенный голос с хорошим тембром является ценным средством воздействия на аудиторию. Всё это относится не только к артистам, политическим деятелям или представителям других публичных профессий, но и к людям, не выступающим перед аудиторией, ибо каждому из нас приходится говорить для осуществления своего волеизъявления или для защиты своих интересов, и целью такого общения является получение от собеседника той реакции,

которая нам нужна. Необходимо, чтобы нас выслушали и поняли, чтобы наши слова подействовали, дошли до другого человека, а при обучении детей можно использовать особые рычаги под названием «игра».

Главное, чтобы в игре ребёнок чувствовал себя свободным, вот и играйте, не ставя перед ним однозначных задач, ведь любая команда требует точного выполнения. Дети сегодня способны найти самые нестандартные решения, только дайте им такую возможность.

### *Упражнение «Буква и звук. В чём разница?»*

Проговорите чётко вместе с детьми буквенный алфавит, исключая только «ь» и «ъ». При произнесении какой-либо буквы звучит не один звук, а минимум два. Затем, дав понятие фонетического алфавита («звук» — минимальная единица звукового строя языка), проговорите и его. Останавливайтесь всегда, если ребёнок произносит звук неверно. Добивайтесь точного звукоизвлечения в том темпе, который ему по силам. Скажите, что впоследствии одного вдоха будет достаточно для произнесения всего фонетического алфавита. Продемонстрируйте это сами в подтверждение ваших слов. Затем попробуйте сделать это вместе с детьми. Скажите несколько раз, возможно увеличив темп к третьему повтору. Убедите учащегося в необходимости делать это упражнение каждое утро по 3—5 раз, тренируя таким образом мышцы брюшного пресса, укрепляя диафрагму, мышечную память, необходимую для опоры при звукоизвлечении. Также проговаривание фонетического алфавита позволит вам разогреть артикуляционный аппарат, так как произношение каждой из фонем влечёт нагрузку на определённую группу мышц лица. Необходимости делать отдельно артикуляционную зарядку у вас не будет, вы сэкономите время, а для дальнейшего развития подвижности мышц нижней челюсти, умения достаточно широко открывать рот в процессе речи используются специальные упражнения.

### *Фонетический алфавит в вариантах*

Произносите только шипящие. Чередуйте их по желанию учащегося. Например: только звук «ч», только звук «ш», только звук «щ». Далее в любом порядке все три звука — «ч», «ш», «щ», только звуки «з» и «с», чередуя их в любом порядке, можно произносить по два-три звука, доводя до полноценной цепочки звуков (фонем). Упражнение выполняйте с максимальной работой мышц живота, который постоянно приходит в движение с каждым новым звуком (принцип насоса), совершенно свободной верхней частью туловища, плечи не поднимайте и не зажимайте, ноги стоят на ширине плеч. Перед выполнением задания необходимо дать установку на свободу в произнесении фонем, даже если будет звучать подряд одна и та же, это снимет зажим ребёнка, и он будет играючи выполнять задание вместе с педагогом. Свобода заключается в том, что детям не требуется произносить алфавит со стопроцентной точностью.

Если долго работать на шипящих, то связки могут подсохнуть. Чередуйте шипящие со звонкими звуками, когда связки смыкаются и благодаря слизистой промокают. Цепочка звонких звуков может быть выполнена с чередованием твёрдого «р» и мягкого «рь». Мягкий «рь» всегда вызывает трудность в произношении, вот и поработайте над ним, а для улучшения настроения делайте это под музыку. Это задание можно варьировать по темпоритму от половинных длительностей к четвертям, а потом и к восьмым. Одновременно идёт процесс обучения ритмической пульсации.

Для истинных голосовых связок защитную функцию выполняют ложные голосовые складки. В ложных голосовых складках связок нет, фонация невозможна, но все голосовые приёмы и эффекты строятся именно благодаря колебаниям ложных голосовых складок, сильной работе опоры и дыхания. Первое знакомство с ложными складками может произойти опять же в процессе игры — подражание звукам птиц и животных (голубь, журавль, лошадка и др.)

Работают и ложные, и истинные складки, где при смыкании связок мы отчётливо слышим звуковысоту. Изменение артикуляции, ротоглотки в целом, сильнейший поток воздуха и мышечная работа диафрагмы, включение и ложных, и истинных складок выдаёт нам интереснейший звук, курлыканье журавлей, ржание лошади. Играем и пробуем подражать.

Вернёмся к нашему фонетическому алфавиту. Включайте хорошую ритмичную фонограмму, слушайте пульсацию, улавливайте ритм (что необходимо для тренировки дикции, артикуляционного аппарата, чтения на одном дыхании), регулируя работу диафрагмы со звуковыдохом, например: «Тикатика-тУкатика, тикатика-тОкатика, тикатика-тЫкатика, тикатика-тАкатика, тикатика-тЭкатика» (чтобы квадрат был законченным, необходимо повторить ещё три пары групп, выбирайте любые). На примарном тоне (самый удобный тон) в ритме отработывайте технику. Потом изменяйте положение гласной следующим образом: «ТикатУка-тикатАка, тикатОка-тикатЫка, тикатИка-тикатЭка». Гласные можно и нужно периодически менять, например: «ТикатУка-тикатЫка, тикатАка-тикатОка, тикатЭка-тикатИка...» и т. д. На листе бумаги распишите все возможные варианты и занимайтесь, подглядывая в запись, или импровизируйте с гласными на ходу. Не страшно, если вы повторите одни и те же гласные, главное — чёткость произношения в заданном ритме. Все выделенные гласные акцентируйте. Лучше пропустить один такт, чем петь аритмично.

Упражнение интерпретируется (динамика, темп). Возьмите посильный для вас темп, произнесите цепочку с:

усилением динамики;

изменением темпа (ускоряя, замедляя);

изменением темпа с изменением динамики;

работой с точками — произношение цепочки с акцентом на каждую из групп.

Потом вставьте между этими сочетаниями скороговорку, например: «Перепёлка перепеленала перепелёнка». Она должна вписаться в такт 4/4. Если вы начинаете скоро-

говорку в первую долю, у вас четвёртая остаётся свободной для фиксации дыхания или для взятия нового. Если вы начинаете скороговорку со второй доли, то фиксация или новое дыхание придётся на первую долю.

Ритмический рисунок выбирайте самостоятельно, а именно: можно проговаривать на каждую долю, а можно через две. Можно проговорить с буквенными сочетаниями квадрат, а потом, как вы для себя решите, проговорить скороговорку. При этом ваше дыхание будет мгновенно взято или произойдёт такое же мгновенное сцепление диафрагмы, в противном случае вы собьётесь с ритма.

Рекомендуемые скороговорки для вставки в упражнение (в свою трениговую цепочку): «Два сапога — пара», «Норки в норку норовят, норов норок вороват», «Хвалю халву, халву хвалю», «В недрах тундры выдры в гетрах тырят в вёдра ядра кедров».

### *Практическая работа под музыку*

До сих пор весьма распространено мнение, что существует два вида ритма: внутренний и внешний. Представление о внутреннем ритме связывают с «жизнью человеческого духа роли», а представление о ритме внешнем с «с жизнью её человеческого тела». Между тем наука говорит нам, что жизнь духа и жизнь тела объединены в одном процессе действия, где на долю первой приходится две части, на долю второй — третья.

В сценическом действии первые два этапа протекают в сознании актёра, а третий выявляется в слове или в движении — в словесном или телесном (двигательном) проявлении действия.

Темпоритм — состояние внутренней (на уровне психики) и внешней (на уровне тела) активности человека. Внешне тот или иной темпоритм проявляется в манере речи, энергичности жестикулирования и скорости перемещения в пространстве. Внутренне — в скорости мышления и эмоциональности. Поэтому очень важно при подборе музыкального произведе-

ния учитывать индивидуальные особенности ребенка. Песня должна быть выбрана в таком темпе, который бы соответствовал внутреннему ритму ребенка.

Иногда ребёнок жестами показывает абсолютно всё, о чём поёт. Такие движения называются «иллюстрация», и совершенно недопустимо включать их в исполнение. Тем самым исполнитель лишает зрителя образного мышления и навязывает свою концепцию восприятия. Если и можно что-то похожее делать (а лучше избегать совсем), то только до пятилетнего возраста.

Еще одним важным моментом занятия является правильный выбор тесситурных условий — тональности.

Как выбрать верную тональность? 90 % преподавателей её занижают. Происходит это, потому что ребёнок не справляется с верхними нотами в грудном регистре, а обучать петь головным регистром не хотят. В результате с нижним регистром дети не справляются, шепчут, связки провисают и не смыкаются, слышна фальшь. Педагоги идут путём изменения авторского текста и меняют мелодию, что является нарушением авторского права. Чтобы избежать подобных ситуаций, можно научить детей микстовать. Попробуйте воспроизвести крик чайки. Это получается практически у всех, а ведь это 100-процентный микст. Почему же не взять верную тональность и верхние ноты не спеть путём смешения регистров? Просто нужно дать понять ребёнку, что тусклый головной регистр может быть сочным за счёт генерации звука — поднятия гортани: суженый звук на хорошей опоре с воздушным выбросом. Детям это понравится, и все будут в выигрыше. Кстати, о проигрышах в песнях, которые должны стать выигрышами. Дети совсем не умеют вокализировать-импровизировать. Давайте больше свободы и просите всегда во время проигрыша пропевать на гласных звуках основные ступени гармонии. Со временем это выстроится в интересную мелодию, которая будет принадлежать самому ребёнку, он здесь будет автором-исполнителем. Тем самым мы развиваем гармонический слух и даём всему телу отдохнуть и расслабиться,

например, перед кульминационным моментом. В процессе обучения всегда общайтесь с детьми и действуйте, привлекая на помощь аналогию: эхо в горах, топот лошадки, капельки дождя, рассвет и т. д. Воображения и фантазий у детей много, дайте только им выйти наружу.

Упражнение «Аквалангист» поможет развить нижний грудной регистр и научиться сохранять высокую певческую позицию. Это упражнение рекомендуется выполнять на увеличение диапазона в нижнем регистре, включение грудных резонаторов, распределение дыхания и его согласованность с мышечной работой (опорой) на длинные фразы. Спускаясь постоянно вниз, вся физиология требует позиционировать себя высоко. Другими словами, идя вниз, сохраняем высокую певческую позицию — не «садимся» на горло и помогаем себе артикуляцией, уходя ею в горизонт.

Прочтите стихотворение таким образом, чтобы понижение высоты голоса соответствовало содержанию высказывания:

Чтобы овладеть грудным регистром,  
Я становлюсь аквалангистом.  
Всё ниже опускаюсь, ниже!  
А дно морское ближе, ближе!..  
И вот уж в царстве я подводном!  
Хоть погрузился глубоко,  
Но голосом грудным, свободным  
Распоряжаюсь я легко.  
Чтоб овладеть грудным регистром,  
Полезно стать аквалангистом.

Почему дети поют на связках, почему возникают зажимы? Основа голосообразования не связки, а дыхание и диафрагмальное давление на него, созданное нами в идеальной пропорции от передаваемого образа (точное распределение динамики, баланс). Вся вокальная технология придёт в движение от эмоционально передаваемого вами образа вокального

произведения. Именно всем телом, подключив все резонаторы, все психофизические механизмы воздействия, можно получить идеальный звук, услышать свой «золотой» тембр.

У вас наверняка бывали моменты, когда вы восхищались исполненной вами нотой, фразой, целой песней. Это священный момент, ибо только такой момент может воздействовать на слушателя, как, например, величайшая красота природы.

Почему в песне «страдает» эмоциональный ряд? Основная причина не переданных во всей красе эмоций — отсутствие образа и неверно выбранная тональность. Как бы вы ни старались усилить динамику, помноженную на ваши эмоции, натяжение звука будет соответствовать выбранной вами тональности. Если она ниже, чем вы способны спеть, колебания связок не возникает, окраски не будет, вибрации исключены.

Что чаще всего педагоги говорят на каждом уроке своим ученикам? «Вы очень зажаты, вам необходимо избавиться от своих зажимов». Зажимы есть у большинства вокалистов, и преподаватели предлагают различные упражнения на их снятие. Человек в процессе выполнения этих упражнений чувствует себя свободнее, раскрепощается, но начинает петь — и всё возвращается — зажим на зажиме. Почему это происходит? В самом человеке нет точки «золотого сечения», он не свободен изначально. Страх и непонимание, что и как петь, куда смотреть, когда сделать вдох и прочие установки никогда не дадут «золотого сечения». Какой смысл тратить время и деньги на тренинги по снятию зажимов, если при пении вы так и остаётесь с ними? Образ и только образ снимает все зажимы. Картина полного восприятия того, о чём поёт человек, перенесёт его в это пространство, где нет места зажиму, где сплошная гармония, взаимопонимание и взаимодействие всех рычагов, при этом должно произойти автоматическое включение эмоций (энергии).

Если такого включения у вокалиста не происходит, значит, он свою точку «золотого сечения» не нашёл. Нет смелости, нет характера, нет харизмы, нет энергии... Может быть,

сцена не для него? А возможно, сильнейший зажим тянется из семьи, и корни его — в детских травмах.

Подготовка голосового аппарата к пению (распевание) может проводиться с использованием различных систем упражнений, сложившихся из собственной практической работы педагога с вокальным коллективом или солистами, а также при помощи методик различных педагогов-вокалистов русской вокальной школы: М.И. Глинки, А.Е. Варламова, Г.Я. Ломакина, Л.В. Собинова, итальянской вокальной школы от Н. Порпора до Д. Лаури-Вольпи, системы детского музыкального воспитания Д.Е. Огороднова, В.В. Емельянова, В.С. Попова, В.Г. Соколова и др. Главное, чтобы и педагогу, и ученику было интересно постигать удивительный мир вокального искусства.

***Н.В. Ахмедова-Вапаева***

*преподаватель высшей категории  
по эстрадно-джазовому вокалу и сценической подготовке,  
создатель конкурсов в поддержку одарённых людей  
с ограниченными возможностями «Вертикаль-Личность»,  
лауреат международных конкурсов артистов эстрады,  
генеральный директор ООО «Продюсерский центр  
«Семья и компания»*

# *В помощь руководителю клубного формирования*

*Методические материалы*

Ответственный за выпуск — Т.Н. Светюха

Редакторы: Е.А. Лемберг, Т.Н. Светюха

Компьютерная вёрстка — Д.В. Обухов

Краевое государственное бюджетное учреждение культуры  
«Государственный центр народного творчества Красноярского края»

660021, г. Красноярск, ул. Ленина, 167

тел./факс (391) 221-78-04

[www.krasfolk.ru](http://www.krasfolk.ru)

Формат 60×84/16

Печать офсетная. Бумага офсетная

Тираж 500 экз. Заказ № 2439

Изготовлено в ООО «Типография КАСС»

г. Красноярск, ул. Маерчака, 65, стр. 23

тел. (391) 259-59-60



