

РУКИ УЧИТЕЛЯ

Александр Савостьянов,

доктор педаг. наук, профессор Академии повышения квалификации и переподготовки работников образования

Когда в классе появляется учитель, он приносит с собой всё, чем наделён: свой голос с особой интонацией, свою пластику, мимику и жесты, своё понимание жизни и профессии, свои знания и опыт. Учитель человечески целен в своём воздействии на учеников. Он целен и в восприятии его классом. Всё слито в его творчестве.

В педагогическом мастерстве важно всё — и голос, и пластика, и «чувство класса», и костюм.

Мы выделим из арсенала педагогической техники лишь одно — движение.

Нет нужды доказывать, что культура движения организует тело человека, благотворно влияет на все функции организма, на психику, нервную систему, делает человека собранным, внутренне ритмичным, свободным, воспитывает волю и внимание, обостряет восприятие, эмоциональность. Интенсивность деятельности человека во многом зависит от степени подготовленности его мышц.

Все средства профессиональной выразительности учителя, в том числе и пластика, должны быть доведены до высокой степени мастерства. Класс не должен заметить предела технических возможностей педагога, его «потолка».

Совершенно особое место в кругу всех средств педагогической выразительности занимают **руки**.

И учитель, и ученики не всегда обращают внимание на то, как важны руки учителя в создании того или иного «урока-спектакля». В форме и движениях рук ярко проявляется сущность человеческого характера, его профессия. Это связано с тем, что рука сыграла важную роль в историческом развитии человечества. В руке, в её выразительно многообразных движениях, выработанных многовековым трудом, интегрировано всё, что создавали люди.

Овладеть искусством жеста — одна из главных задач будущего учителя. Да и для профессионального, многоопытного педагога это остаётся заботой на всю жизнь.

Каждое движение в аудитории должно быть целенаправленным и органичным.

Нельзя учить специальным выразительным жестам. Это будет примитивное натаскивание. Выразительный жест — результат большой работы учителя. Жест в процессе педагогического творчества должен возникать органично. Для рождения живых жестов, разных для каждой индивидуальности, характера, профессионального образа, необходимо подготовить почву.

Жест учителя может быть выразительным лишь в том случае, если руки послушны мысли. Такой согласованности можно добиться, лишь обладая высокой техникой, которая требует систематической и длительной тренировки.

Отсутствие или недостаток техники могут стать серьёзным препятствием на пути профессионального «урока-спектакля»: учитель напряжён, его жесты суетливы, однообразны, маловыразительны. Руки начинают мешать, учитель старается спрятать их и этим лишь подчёркивает свою профессиональную беспомощность.

Работа над жестом требует упорного труда, терпения, напряжения воли и предельной точности.

Малейшее изменение того или иного движения, так же как интонация речи, изменит характер и содержание педагогического действия.

Цель статьи — привлечь внимание педагогов и студентов к одной из самых важных сторон пластической подготовки и помочь молодым учителям приобрести культуру движения, почувствовать, что красота человеческого тела — большая сила в овладении высотами профессионального педагогического мастерства.

Статья состоит из нескольких разделов. Объём представленных в ней упражнений соответствует программе курса «Педагогическое мастерство» для факультетов начальных классов педагогических университетов и подобран так, чтобы тренировать не только всю руку, но и отдельно плечо, локоть, запястье, пальцы.

Работа над жестом и пластикой рук окажет влияние на совершенствование тела в целом, на музыкальность, чувство ритма, координацию движений, манеру держаться и т.д. Она неотделима от работы над движениями головы, шеи, корпуса и особенно плеч, служащими основой для свободного владения жестом и для правильной осанки. Поэтому мы проводим специальные упражнения для головы, шеи, плечевого пояса и упражнения, сопутствующие движениям рук и дающие им специфическую окраску.

Простые примеры сочетания движений рук и ног даны, чтобы овладеть координацией. В зависимости от подготовленности группы педагог может усложнять задания на координацию.

В учебной работе все упражнения выполняются и девушками, и юношами.

Урок рекомендуется начинать с ходьбы под марш или вальс, одновременно включая простые движения рук из «Подготовительных упражнений» (см. далее). Это мобилизует внимание, налаживает дыхание, улучшает кровообращение и приводит организм в рабочее состояние.

Форма работы может быть различной. Помимо групповых уроков хороший результат дадут индивидуальные и самостоятельные занятия. Задания должны быть направлены не только к тому, чтобы тренировать тело, но и выявлять творческую инициативу учащихся. Можно, например, предложить студенту самому составить на основе пройденного материала учебную комбинацию или найти несколько вариантов положений рук к движению.

Поступающие на педагогические факультеты вузов имеют, как правило, сложившиеся привычки, навыки, манеры. Это проявляется в походке, осанке и более всего в движениях рук. Поэтому работа должна начинаться прежде всего с устранения недостатков телосложения, манеры держаться и двигаться.

Надо научить студентов анализировать свои движения и движения товарищей, замечать ошибки и самим устранять их.

Будущему учителю чрезвычайно важно выработать в себе ощущение внешней линии и формы своего тела в пространстве, уметь как бы посмотреть на себя со стороны, увидеть себя в пластике, найти верный ракурс тела и ритм движения.

Во время занятий нужно добиваться, чтобы каждое движение имело чёткое начало и конец, и сразу же устранять часто встречающиеся небрежности.

Дыхание — важнейший компонент при занятиях различного вида движениями. Педагогу необходимо познакомиться со специальной литературой и с самого начала обучения воспитывать у студентов навыки правильного дыхания.

Подготовительные упражнения

Опыт занятий на факультете начальных классов Московского педагогического государственного университета показал, что на первых уроках по педагогическому мастерству необходимо пользоваться рядом простейших упражнений, которые помогут студентам ощутить положение руки, почувствовать точку опоры в руке во время движения.

Я предлагаю несколько упражнений для рук, головы и плечевого пояса, которые дадут возможность скорее добиться необходимых требований и облегчат работу педагога и студентов.

На первом этапе обучения эти упражнения выполняются в положении стоя на месте. В дальнейшем некоторые из них могут сочетаться с ходьбой.

Прививая студентам с самого начала учёбы навыки систематической самостоятельной работы, эти упражнения следует давать как домашнее задание. Они просты, могут исполняться во время утренней зарядки, а также повторяться несколько раз в течение дня.

Упражнение 1

Музыкальный размер 2/4. Марш. Темп умеренный. Исполняется на один такт.

Исходное положение: корпус подтянут, плечи раскрыты и опущены, левая рука лежит на талии ладонью сбоку, правая рука согнута в локте и поднята вертикально перед корпусом на уровне правого плеча, ладонь направлена вперёд, пальцы загнуты к ладони и крепко собраны в кулак.

На «раз» — акцентируя движение, разогнуть и одновременно разомкнуть пальцы.

На «два» — собрать пальцы в исходное положение.

Движение повторить 4–8 раз.

Такое же количество раз выполнить упражнение левой рукой.

То же упражнение выполнить сначала двумя руками одновременно, затем поочередно правой и левой.

Вариант упражнения: при выполнении этого движения руки могут быть вытянуты в стороны или вперёд на высоту плеч.

Упражнение 2

Музыкальный размер 2/4. Марш. Темп умеренный. Исполняется на один такт.

Исходное положение: корпус подтянут, плечи раскрыты и опущены, левая ладонь лежит на талии ребром, правая рука согнута в локте и поднята вертикально перед корпусом на уровне правого плеча, ладонь направлена вперёд, пальцы выпрямлены и разомкнуты.

На «раз» — согнуть пальцы во втором и третьем суставах, оставив пальцы разомкнутыми.

На «два» — выпрямить пальцы.

При исполнении упражнения руки не напрягать. Движение повторить 4–8 раз.

Такое же количество раз выполнить упражнение левой рукой. То же упражнение выполнить сначала двумя руками одновременно, затем поочередно правой и левой.

Упражнение 3. «Веер»

Музыкальный размер 3/4. Вальс. Темп умеренный. Исполняется на два такта.

Исходное положение: корпус подтянут, плечи раскрыты и опущены, левая ладонь лежит на талии ребром, правая рука согнута в локте и поднята вертикально перед корпусом на уровне правого плеча, ладонь направлена вперёд, пальцы выпрямлены и разомкнуты.

1-й такт:

на «раз» — согнув мизинец в первом суставе, наклонить его вперёд до отказа; одновременно ладонь слегка направить влево;

на «два» — согнув четвёртый палец в первом суставе, наклонить его вперёд до отказа; одновременно вернуть мизинец в исходное положение;

на «три» — согнув средний палец в первом суставе, наклонить его вперёд до отказа; одновременно четвёртый палец вернуть в исходное положение.

2-й такт:

на «раз» — согнув указательный палец в первом суставе, наклонить его вперёд до отказа; одновременно средний палец вернуть в исходное положение;

на «два» — согнув большой палец в первом суставе, направить его к ладони; одновременно указательный палец и ладонь вернуть в исходное положение;

на «три» — вернуть большой палец в исходное положение.

Во время движения пальцев кисть руки немного повернуть ладонью влево, в конце движения вернуть ладонь в исходное положение.

Выполняя упражнение, нужно следить, чтобы пальцы сгибались только в первом суставе.

Движение повторить 4–8 раз.

Такое же количество раз выполнить упражнение левой рукой.

То же упражнение выполнить сначала двумя руками одновременно, затем поочередно правой и левой рукой.

Упражнение 4

Музыкальный размер 2/4. Марш. Темп умеренный. Исполняется на восемь тактов.

Исходное положение: корпус подтянут, плечи раскрыты и опущены, левая рука опущена вниз, правая согнута в локте и поднята вертикально перед корпусом на уровне правого плеча, ладонь направлена вперёд, пальцы сомкнуты и вытянуты.

1-й такт:

на «раз» — согнув мизинец во втором суставе, наклонить его вперёд;

на «два» — вернуть мизинец в исходное положение.

2-й такт:

на «раз» — согнув четвёртый палец во втором суставе, наклонить его вперёд;

на «два» — вернуть четвёртый палец в исходное положение.

3-й такт:

на «раз» — согнув средний палец во втором суставе, наклонить его вперёд;

на «два» — вернуть средний палец в исходное положение.

4-й такт:

на «раз» — согнув указательный палец во втором суставе, наклонить его вперёд;

на «два» — вернуть указательный палец в исходное положение.

5-й такт:

на «раз» — согнув большой палец во втором суставе, направить его вправо к ладони;

на «два» — вернуть большой палец в исходное положение.

6–8-й такты — свободно опустив руку вниз, согнуть левую руку в локте и поднять вертикально перед корпусом на уровне левого плеча, ладонь направить вперёд, пальцы сомкнуть и вытянуть. Движение повторить 2–4 раза.

То же упражнение выполнить левой рукой.

То же упражнение выполнить двумя руками одновременно.

Упражнение 5. Поднимание и опускание плеч

Музыкальный темп 3/4. Вальс. Темп умеренный. Исполняется на два такта.

Исходное положение: корпус подтянут, плечи раскрыты и опущены, руки опущены вниз.

1-й такт — не выдвигая вперёд голову, не отводя назад руки, сохраняя раскрытое положение плеч, приподнять оба плеча вверх.

2-й такт — опустить плечи в исходное положение.

Движение повторить 4–8 раз.

То же упражнение выполнить поочерёдно каждым плечом по одному, два, три и четыре раза. При поднимании плеча по три раза следует делать паузу на 4-й такт.

Нужно избегать наклона головы в сторону плеча, которое поднимается.

Упражнение 6. Вращение плеч

Музыкальный размер 3/4. Вальс. Темп умеренный. Исполняется на два такта.

Исходное положение: корпус подтянут, плечи раскрыты и опущены, руки опущены вниз.

1-й такт — выдвинув вперёд оба плеча и описав ими полукруг, поднять их вверх.

2-й такт — не выдвигая вперёд головы, отвести оба плеча назад и, заканчивая круг, опустить их в исходное положение. Свободно опущенные руки двигаются вместе с плечами.

Движение повторить 4–8 раз.

Такое же количество раз выполнить упражнение в обратном направлении, начав движение с отведения плеч назад.

То же упражнение выполнить по 2–4 раза каждым плечом поочерёдно.

Когда упражнение освоено, его следует выполнять поочерёдно по одному разу каждым плечом, как бы описывая «восьмёрку»: правое плечо, выдвигаясь вперёд, поднимается вверх, одновременно левое плечо отводится назад; правое плечо отводится назад и опускается, одновременно левое плечо, выдвигаясь вперёд, поднимается вверх. В этом случае движение исполняется на два такта и начинается из-за такта. На «раз» первого такта правое плечо

должно успеть закончить полный круг.

Упражнение 7. Движение плеч вперёд и назад

Музыкальный размер $2/4$. Марш. Темп умеренный. Исполняется на один такт.

Исходное положение: корпус подтянут, плечи раскрыты и опущены, руки лежат на талии сбоку ладонями.

На «раз» — акцентируя движение, выдвинуть правое плечо вперёд.

На «два» — акцентируя движение, отвести правое плечо назад.

Во время упражнения голова и локти двигаться не должны.

Движение повторить 4–8 раз.

Такое же количество раз выполнить упражнение левым плечом.

То же упражнение выполнить поочерёдно правым и левым плечом, одновременно выдвигая одно плечо вперёд, другое отводя назад.

По мере освоения упражнения темп движения ускоряется. Движение плеча выполняется не на одну четвёртую, а на одну восьмую и затем на одну шестнадцатую такта и постепенно доводится до мелкого дрожания плеч. Количество тактов музыкального сопровождения при этом постепенно увеличивается.

Рекомендуется при повторении каждый раз начинать исполнение этого упражнения с движения плеча на одну четвёртую такта.

Вариант упражнения: исполняется на тридцать два такта.

1–8-й такты — выполнять движение на $1/4$;

9–16-й такты — выполнять движение на $1/8$;

на 16 тактов — выполнять мелкие движения плечами.

Примечание. Упражнение осваивается студентами не сразу, поэтому его необходимо исполнять на каждом уроке. Оно полезно для выработки осанки, правильного положения корпуса, плеч, головы. Упражнение рекомендуется включать в самостоятельную работу студентов.

Упражнение 8. Повороты головы

Музыкальный размер $3/4$. Вальс. Темп умеренный. Исполняется на четыре такта.

Исходное положение: корпус подтянут, плечи раскрыты и опущены, руки опущены.

1-й такт — повернуть голову вправо.

2-й такт — повернуть голову в исходное положение.

3-й такт — повернуть голову влево.

4-й такт — повернуть в исходное положение.

Во время поворота головы плечи не поднимать.

Движение повторить 4 раза.

Когда упражнение будет освоено, его следует выполнять не на 4, а на 2 такта, без остановок, на 2-м и 4-м тактах в исходном положении. В этом случае надо делать паузу на 4-м и 8-м тактах, задержав голову первый раз в повороте вправо, второй раз — влево.

Упражнение 9. Наклоны головы вперёд и назад

Музыкальный размер $3/4$. Вальс. Темп умеренный. Исполняется на восемь тактов.

Исходное положение: корпус подтянут, плечи раскрыты и опущены, руки опущены.

1–2-й такты — наклонить голову вперёд.

3–4-й такты — вернуть голову в исходное положение.

5–6-й такты — запрокинуть голову немного назад.

7–8-й такты — вернуть голову в исходное положение.

Выполняя упражнение, плечи не поднимать, не напрягаться. Движение повторить 2–4 раза.

Когда упражнение будет освоено, его следует выполнять в более медленном темпе, но без остановок на 3–4-м тактах в исходном положении. В этом случае движение займёт также 8

тактов, но повторится 2 раза. На последние 2 такта, не делая последнего движения назад, вернуть голову в исходное положение.

Упражнение 10. Сочетание поворотов головы в сторону и наклонов к плечу

Музыкальный размер 3/4. Вальс. Темп умеренный. Исполняется на восемь тактов.

Исходное положение: корпус подтянут, плечи раскрыты и опущены, руки опущены.

1-й такт — повернуть голову вправо.

2-й такт — свободно опустить голову к правому плечу.

3-й такт — поднять голову.

4-й такт — вернуть голову в исходное положение.

5-й такт — повернуть голову влево.

6-й такт — свободно опустить голову к левому плечу.

7-й такт — поднять голову.

8-й такт — вернуть голову в исходное положение.

Выполняя упражнение, плечи не поднимать. Поворот головы вправо и влево должен быть доведён до положения головы в профиль.

Движение повторить 2–4 раза.

Упражнение 11. Круговые движения головой (по 1/2 круга)

Музыкальный размер 3/4. Вальс. Темп умеренный. Исполняется на четыре такта.

Исходное положение: корпус подтянут, плечи раскрыты и опущены, руки опущены.

1-й такт — свободно наклонить голову вперёд.

2-й такт — проведя подбородком по груди, свободно повернуть голову вправо и приподнять.

3-й такт — свободно опустить голову к правому плечу.

4-й такт — проведя подбородком по груди, свободно повернуть голову влево и приподнять.

Поворот вправо и влево должен быть доведён до положения головы в профиль.

Выполняя упражнение, плечи не поднимать.

Движение повторить 2–4 раза.

Упражнение 12. Круговые движения головой

Музыкальный размер 3/4. Вальс. Темп медленный. Исполняется на восемь тактов.

Исходное положение: корпус подтянут, плечи раскрыты и опущены, руки опущены.

1–2-й такты — свободно наклонить голову вперёд.

3–4-й такты — проведя подбородком по груди, повернуть голову вправо и приподнять.

5–6-й такты — запрокинув голову назад, продолжить круговое движение головой.

7-й такт — продолжая круговое движение, наклонить голову влево.

8-й такт — проведя подбородком по груди, вернуть голову в исходное положение.

Круговое движение головой должно быть выполнено плавно без рывков и остановок.

Движение повторить 2–4 раза.

То же упражнение выполнить, начав поворот влево.

Упражнение 13. Наклоны головы в сторону

Музыкальный размер 2/4. Марш. Темп медленный. Исполняется на два такта.

Исходное положение: корпус подтянут, плечи раскрыты и опущены, руки опущены.

1-й такт:

на «раз» — наклонить голову вправо, стараясь как бы дотянуться ухом до плеча;

на «два» — вернуть голову в исходное положение.

2-й такт:

на «раз» — наклонить голову влево, стараясь как бы дотянуться ухом до плеча;

на «два» — вернуть голову в исходное положение.
Выполняя упражнение, плечи не поднимать.
Движение повторить 4–8 раз.

Упражнение 14. Движение головы вперед и назад

Музыкальный размер 2/4. Марш. Темп умеренный. Исполняется на четыре такта.
Исходное положение: корпус подтянут, плечи раскрыты и опущены, руки опущены.

1-й такт — вытянув вперед шею, выдвинуть голову вперед.

2-й такт — вернуть голову в исходное положение.

3-й такт — оттянуть голову назад.

4-й такт — вернуть голову в исходное положение.

Выполняя упражнение, не двигать

плечами и не нарушать вертикального положения головы при отведении её назад.

Движение повторить 4 раза.

Упражнение 15. Поднимание рук в стороны

Музыкальный размер 3/4. Вальс. Темп умеренный. Исполняется на восемь тактов.

Исходное положение: корпус подтянут, плечи раскрыты и опущены, руки опущены.

1–2-й такты — поднять правую руку вправо на уровень плеча, направив ладонь вперед.

3–4-й такты — держа руку поднятой в сторону, постараться ощутить точку опоры в плече, локте, пальцах.

5-й такт — сняв точку опоры в кисти, свободно опустить кисть вниз.

6-й такт — сняв точку опоры в локте, свободно согнуть руку.

7-й такт — сняв точку опоры в плече, свободно опустить руку вниз в исходное положение.

8-й такт — пауза.

Движение повторить 4–8 раз.

Такое же количество раз выполнить упражнение левой рукой.

То же упражнение выполнить двумя руками одновременно.