

85

к 45

ЛАНЬ®

ПЛАНЕТА  
МУЗЫКИ



MUSIC  
PLANET

# ОСНОВЫ И. Э. КОХ СЦЕНИЧЕСКОГО ДВИЖЕНИЯ





И. Э. КОХ

# ОСНОВЫ СЦЕНИЧЕСКОГО ДВИЖЕНИЯ

УЧЕБНИК

Издание шестое, стереотипное

ВВЕДЕНО  
В КОМПЬЮТЕР

ПЛАНЕТА  
МУЗЫКИ  
ЛАНЬ®  
MUSIC  
PLANET  
• САНКТ-ПЕТЕРБУРГ •  
• МОСКВА •  
• КРАСНОДАР •



**Кох И. Э.**

**К 75** Основы сценического движения: Учебник. — 6-е изд., стер. — СПб.: Издательство «Лань»; Издательство «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2019. — 512 с.: ил. — (Учебники для вузов. Специальная литература).

**ISBN 978-5-8114-0954-9 (Издательство «Лань»)**

**ISBN 978-5-91938-096-2 (Издательство «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ»)**

**ISMN 979-0-66005-019-4 (Издательство «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ»)**

Сценическое движение — одна из важнейших дисциплин, воспитывающих внешнюю технику актера. О создании учебника по сценическому движению мечтал еще К. С. Станиславский. Книга И. Э. Коха и была первой попыткой создания такого учебника.

Сценическое движение автор рассматривает в тесной связи со сценическим действием, т. е. мастерством актера. Теоретическую и практическую стороны своей работы, методику преподавания И. Э. Кох основывает на учении Станиславского и трудах современных психологов и физиологов. Большую ценность представляет та часть учебника, которая знакомит с этикетом и правилами поведения в быту XVI–XIX веков на Западе и в России. Отсутствие серьезных работ по истории быта прошлых эпох делает эту часть книги особенно нужной и интересной.

Книга представляет собой в полном смысле слова энциклопедию по сценическому движению, начиная с общих теоретических вопросов и кончая мельчайшими практическими деталями. Учебник снабжен большим количеством рисунков, нотными примерами.

ББК 85.334

**Kokh I. E.**

**К 75** Fundamentals of stage movement: Textbook. — 6<sup>th</sup> edition, stereotyped. — Saint-Petersburg: Publishing house “Lan”; Publishing house “THE PLANET OF MUSIC”, 2019. — 512 pages: illustrated. — (University textbooks. Books on specialized subjects).

Stage movement is one of the most important subjects, which trains the outer technic of an actor. K. S. Stanislavsky dreamed of the creation of a textbook on stage movement long ago. The book by I.E. Kokh was just the first try of doing it.

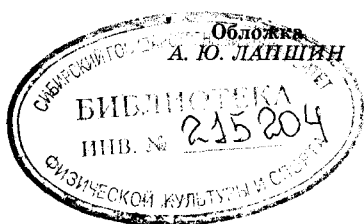
The stage movement is considered by the author in close connection with the stage action that is the stagecraft of an actor. Theoretical and practical aspects of the work and teaching methods are based by I. E. Kokh on Stanislavsky’s approach and the works of modern psychologists and physiologists. The part of the book, which tells about the etiquette and the rules of conduct in 16<sup>th</sup>–19<sup>th</sup> centuries on the West and in Russia, is of great value. No serious works on the history of everyday life of the past ages were published earlier. It makes the reference part of the book especially useful and interesting.

The book is, in the true sense of the word, the encyclopedia on stage movement, beginning with the general theoretical questions and finishing with the minute practical details. The textbook is supplied with many pictures and note examples.

© Издательство «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2019

© И. Э. Кох, наследники, 2019

© Издательство «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ»,  
художественное оформление, 2019





## ОГЛАВЛЕНИЕ

|                  |   |
|------------------|---|
| К читателю ..... | 3 |
| От автора .....  | 4 |

### ЧАСТЬ ПЕРВАЯ ТЕОРИЯ

|  |    |
|--|----|
| I. Анализ психических и психофизических качеств .....  | 10 |
| Введение .....   | 10 |
| Глава 1. Волевые действия (деятельность, действие, дробное действие;<br>движения: локомоторные, рабочие, семантические,<br>иллюстративные и пантомимические) ..... | 12 |
| Деятельность .....   | 12 |
| Действие .....   | 14 |
| Движения .....   | 15 |
| Глава 2. Воля и активность (стремление, желание, хотение,<br>самостоятельность, инициативность, решительность,<br>настойчивость, смелость, самообладание) .....    | 20 |
| Глава 3. Внимание, память и контроль за движениями .....   | 24 |
| Внимание .....   | 24 |
| Память .....   | 26 |
| Контроль .....   | 28 |
| Глава 4. Сила .....  | 28 |
| Глава 5. Скорость .....  | 29 |
| Быстрота .....   | 30 |
| Медлительность .....   | 31 |
| Глава 6. Выносливость .....  | 31 |
| Глава 7. Ловкость .....  | 32 |
| Глава 8. Темпо-ритм физического действия .....   | 36 |
| II. Анализ двигательных навыков и умений .....   | 44 |
| Глава 9. Пластичность .....  | 44 |
| Двигательные навыки .....  | 46 |
| Появление нового навыка .....  | 46 |
| Простые навыки .....   | 47 |
| Сложные двигательные навыки .....  | 48 |
| Привычки .....   | 49 |
| Глава 10. Простые двигательные навыки (осанка, походка, позы сидя и жесты) ..  | 49 |
| Правильная осанка .....  | 50 |
| Правильная походка .....   | 53 |
| Положение тела в позах сидя .....  | 56 |
| Жесты .....  | 57 |
| Глава 11. Целенаправленные физические действия (конкретность,<br>экономичность, точность и освобождение мышц) .....  | 60 |

|           |   |    |
|-----------|---|----|
| Глава 12. | Непрерывность и прерывность движения .....  | 65 |
| Глава 13. | Характер движения .....   | 66 |
| Глава 14. | Речедвигательные и вокальнодвигательные координации<br>(умение соединять речь и движения в одинаковых и меняющихся<br>по ходу исполнения темпо-ритмах действия) ..... | 68 |
| Глава 15. | Частные двигательные навыки .....   | 72 |
| Глава 16. | Стилевое поведение .....  | 75 |
| Глава 17. | Скульптурность в сценическом действии .....   | 79 |

## ЧАСТЬ ВТОРАЯ ПРАКТИКА

|           |   |     |
|-----------|---|-----|
|           | Введение .....  | 84  |
| Глава 18. | Упражнения в ходьбе, беге и поскоках .....                              | 84  |
|           | Упражнения в выпадах .....  | 86  |
|           | Упражнения в приседе .....  | 88  |
|           | Упражнения на развитие внимания .....                                   | 89  |
| Глава 19. | Развитие гибкости и подвижности тела, укрепление мышц туловища .....    | 92  |
|           | I комплекс. Упражнения на полу: стоя,<br>на коленях, сидя и лежа .....  | 94  |
|           | Упражнения стоя на коленях .....  | 96  |
|           | Упражнения сидя и лежа .....  | 97  |
|           | II комплекс. Упражнения на гимнастической скамейке .....                | 99  |
|           | III комплекс. Упражнения на гимнастической стенке .....                 | 104 |
|           | IV комплекс. Упражнения стоя, на коленях, сидя и лежа .....             | 107 |
|           | V комплекс. Усложненные упражнения<br>на гимнастической стенке .....    | 110 |
|           | VI комплекс. Упражнения с обычным стулом .....                          | 112 |
|           | VII комплекс. Парные упражнения на гимнастической стенке .....          | 115 |
|           | VIII комплекс. Упражнения в лазании по стенке .....                     | 118 |
| Глава 20. | Совершенствование ритмичности .....                                     | 119 |
|           | Примеры упражнения «эхо» .....  | 121 |
| Глава 21. | Развитие правильного дыхания .....                                      | 125 |
|           | Тренировочный бег .....   | 126 |
| Глава 22. | Совершенствование осанки и походки .....                                | 130 |
| Глава 23. | Специальное совершенствование внимания и координации движений .....     | 140 |
| Глава 24. | Совершенствование речедвигательных координаций .....                    | 144 |
| Глава 25. | Совершенствование вокальнодвигательных координаций .....                | 156 |
| Глава 26. | Упражнения в равновесии (управление центром тяжести тела) .....         | 167 |
| Глава 27. | Акробатические упражнения .....   | 174 |
| Глава 28. | Воспитание выразительно действующей руки актера .....                   | 184 |
|           | Моторные упражнения .....   | 186 |
|           | Образные упражнения .....   | 186 |
|           | Этюды .....   | 187 |
|           | Моторные упражнения<br>для развития гибкости и подвижности рук .....    | 188 |
|           | Образные упражнения .....   | 197 |
|           | Этюды .....   | 208 |
|           | Методические указания к упражнениям<br>«Пушинка», «Муха», «Смола» ..... | 220 |
| Глава 29. | Сценические прыжки .....  | 223 |
| Глава 30. | Сценические падения .....   | 227 |
|           | Подготовительные упражнения к падению .....                             | 228 |
| Глава 31. | Сценические переноски .....   | 241 |
| Глава 32. | Приемы сценической борьбы без оружия .....                              | 250 |

|  |  |            |
|--|--|------------|
| <b>III. Особенности стилового поведения и правила этикета (обхождения),<br/>принятые в европейском и русском обществе<br/>в XVI–XIX и начале XX столетия .....</b> |  | <b>267</b> |
| Глава 33.  | Особенности в поведении русского боярства XVI–XVII веков ..... | 267        |

|   |     |
|---|-----|
| Глава 34. Особенности стилового поведения<br>западноевропейского общества XVI–XVII столетия .....                     | 274 |
| Общие сведения .....  | 274 |
| Женский костюм .....  | 275 |
| Мужской костюм .....  | 279 |
| Оружие .....  | 280 |
| Нравы и обхождение .....  | 283 |
| Этикет и хороший тон .....  | 284 |
| Этикет в приветствиях .....   | 285 |
| Этикет в беседе .....   | 285 |
| Хороший тон во время еды .....  | 286 |
| Хороший тон в музыке, танцах и пении .....  | 286 |
| Церемония обетов и клятв .....  | 287 |
| Правила вызова на дуэль .....   | 287 |
| Осанки и походки .....  | 288 |
| Школа большого плаща .....  | 294 |
| Школа широкополой шляпы .....   | 300 |
| Женская осанка и походка .....  | 303 |
| Поклоны женщин и девушек .....  | 306 |
| Обращение с веером (типа «опахало») .....   | 308 |
| Разновидности мужских поклонов .....  | 310 |
| Глава 35. Стилиевые особенности в поведении<br>европейского общества XVIII столетия .....                             | 312 |
| Особенности мужского костюма .....  | 313 |
| Особенности женского костюма .....  | 315 |
| Мужская осанка и походка .....  | 316 |
| Женская осанка и походка .....  | 317 |
| Обращение с треуголкой и веером .....   | 324 |
| Обращение с тростью .....   | 327 |
| Глава 36. Стилиевые особенности в поведении русского<br>и западноевропейского общества XIX и начала XX столетия ..... | 330 |
| Хороший тон в костюме .....   | 332 |
| Хороший тон в поведении на улице .....  | 332 |
| Хороший тон в приветствиях .....  | 335 |
| Поцелуи .....   | 336 |
| Принадлежности костюма и обращение с ними .....   | 338 |
| Хороший тон в беседе .....  | 339 |
| Хороший тон в визите .....  | 340 |
| Хороший тон в поведении за столом .....   | 343 |
| Хороший тон при курении .....   | 351 |
| Хороший тон на балу .....   | 352 |
| Как приготовить карточный стол .....  | 355 |
| Хорошие манеры .....  | 356 |
| Пластика русского офицера .....   | 361 |
| Пластика русской барышни .....  | 368 |
| Пластика светской дамы .....  | 373 |
| Пластика светского мужчины .....  | 377 |
| Школа обращения с цилиндром .....   | 378 |
| Школа обращения с тростью .....   | 381 |
| Пластика чиновника .....  | 385 |
| Обязанности и поведение домашней прислуги .....   | 391 |
| Глава 37. Этюды .....   | 393 |
| Глава 38. Импровизации .....  | 405 |

### ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ МЕТОДИКА

|  |     |
|--|-----|
| Глава 39. Цели и задачи предмета ..... | 414 |
| Общие цели и задачи .....              | 414 |
| Конкретные педагогические задачи ..... | 418 |

|   |            |
|---|------------|
| Глава 40. Основные методические принципы педагогического процесса .....                           | 423        |
| Выполнение упражнения по словесному заданию .....   | 424        |
| Контрастность в подборе упражнений, составляющих<br>урок, и в каждом упражнении .....             | 426        |
| Комплексность задач в уроке и в каждом упражнении .....   | 428        |
| Последовательный переход от легких упражнений<br>(если они хорошо выполнены) к трудным .....      | 429        |
| Выполнение упражнений целенаправленно,<br>экономично, точно и с верным мышечным напряжением ..... | 431        |
| Глава 41. Методические приемы .....   | 435        |
| Правильная последовательность задач в упражнении .....  | 436        |
| Создание логической схемы при разучивании упражнения .....  | 437        |
| Необходимость четырехкратного повторения упражнений<br>при разучивании .....                      | 437        |
| Объяснение значения каждого упражнения<br>в двигательной подготовке актера .....                  | 437        |
| Постепенное сокращение объяснений<br>по мере усвоения техники упражнения .....                    | 438        |
| Словесное исправление ошибок<br>по ходу выполнения упражнения .....                               | 438        |
| Собеседование как средство проверки<br>знаний студентов о назначении упражнений .....             | 439        |
| Исправление типичных ошибок на показе<br>неверного индивидуального исполнения .....               | 439        |
| Показ неверного исполнения упражнения<br>самим педагогом (показ «от противного») .....            | 439        |
| Использование подготовительных упражнений<br>в изучении сложных двигательных навыков .....        | 440        |
| Контрольные упражнения как средство проверки .....  | 440        |
| Внезапное применение новых заданий .....  | 440        |
| Смена партнеров .....   | 440        |
| Выполнение упражнения с воображаемым партнером .....  | 441        |
| Изучение стиливых и этикетных действий<br>(без разграничений пола) .....                          | 441        |
| Необходимость обязательно выполнять все упражнения .....  | 441        |
| Привлечение посторонних наблюдателей на уроки .....   | 442        |
| Воспитание этических и эстетических норм поведения .....  | 443        |
| Требования к преподавателю предмета<br>«Основы сценического движения» .....                       | 443        |
| Глава 42. Планирование и учет .....   | 445        |
| Программа предмета по темам подготовки .....  | 445        |
| Типовые планы на пять периодов .....  | 446        |
| Учет качества подготовки учеников .....   | 455        |
| <b>Нотные приложения</b> .....  | <b>458</b> |
| <b>Библиография</b> .....   | <b>504</b> |