

Державний вищий навчальний заклад
“Запорізький національний університет”
Міністерства освіти і науки України

Н.В. Стадніченко

МАЙСТЕРНІСТЬ АКТОРА

Методичні рекомендації для студентів спеціальності “Театральне
мистецтво”

Затверджено

вченою радою ЗНУ

Протокол №__ від ____2008

Запоріжжя
2008

УДК: 792.028.3:159.9 (076)

ББК: Щ 334.076 я 73

Стадніченко Н.В. Майстерність актора: Методичні рекомендації для студентів спеціальності “Театральне мистецтво”. – Запоріжжя: ЗНУ, 2007. – 34 с.

Запропоновані методичні рекомендації містять вправи акторського тренінгу, етюди, котрі можуть бути використані студентами спеціальності “Театральне мистецтво” для самостійної роботи в процесі опанування професії актора.

Мета рекомендацій – здобуття студентами внутрішньої свободи для втілення на сценічному майданчику найсміливіших творчих задумів. Рекомендації можуть бути корисними і викладачам, як допоміжний засіб у навчальному процесі.

Методичні рекомендації складаються з п’яти розділів: вправи на дихання, підготовчі вправи, вправи на увагу, вправи на роботу з уявними предметами, вправи-етюди та стислі пояснення до них.

Рецензент *Г.В. Локарєва*

Відповідальний за випуск *Г.В. Локарєва*

ЗМІСТ

1. ВСТУП.....	4
2. Розділ I. Формування навичок професійного дихання.....	7
3. Розділ II. Підготовчі вправи для роботи на сценічному майданчику.....	14
4. Розділ III. Вправи на увагу.....	20
5. Розділ IV. Вправи на роботу з уявними предметами.....	24
6. Розділ V. Етюди.....	27
7. Література.....	35

ВСТУП

“Глибоке вивчення законів творчості і своєї власної індивідуальності, діяльна і копітка робота і, головне, вміння перенести здобуте працею і знаннями у ранг високого мистецтва – все це перетворювало результат роботи, тяжкої праці у геніальне осяяння, що не піддається свідомому аналізу” М. Кнебель.

З вищесказаного стає зрозумілим, що натхнення, осяяння народжується в результаті щоденної систематичної праці. Ці дві протилежності не лише не виключають одна одну, а є абсолютно природними для людини. В результаті їх нерозривної єдності з'являється те, що ми називаємо витвором мистецтва у всіх його проявах.

Натхнення є результатом щоденної роботи над акторською технікою і в той же час натхнення допомагає перебороти технічні труднощі під час виконання ролі. Ось чому К.С. Станіславський говорив, що актор повинен так володіти виконавською технікою, щоб вона не відчувалася глядачами. Пересічний глядач сприймає актора, співака, танцівника, музиканта перш за все емоційно, чуттєво. Якщо високий рівень техніки виконання у поєднанні з натхненням повністю захоплює глядача, він не буде ділити творчий процес на складові частини, бо для нього художній образ буде єдиним цілим. Чим вищими є технічні можливості виконавця, що з'являються в результаті щоденної праці, тим точніше можна буде відтворити внутрішній світ персонажа, тим переконливішим буде створюваний мистецький образ.

Говорячи про професійне виховання актора, необхідно підкреслити, що жодна театральна школа не має ставити перед собою завдання давати рецепти творчості, роботи над роллю, над виставою. Найважливішим завданням професійного навчання є:

- напрацювання зовнішньої техніки актора, яка є транслюючим засобом внутрішніх психологічних процесів;
- виховання внутрішньої психотехніки актора, яка є основою акторської творчості;
- виховання особистості, здатної до свідомої систематичної творчої праці, до самостійної роботи над роллю.

Актору потрібно навчитись створювати навколо себе і в собі необхідні умови для творчого процесу, звільнитися від внутрішніх та зовнішніх перепон, що лежать на шляху до органічного існування на сцені і, отже, прокладати собі шлях до самостійної творчості. Адже рухатися по складному мистецькому шляху актор повинен самостійно, використовуючи при цьому весь арсенал вправ та спеціальних тренінгів, що були освоєні за роки навчання і будуть освоюватись протягом усього творчого життя. Від самого початку в план занять з предмету “Майстерність актора” потрібно вводити тренінги або підготовчі вправи, що є першим кроком на шляху до професії. Природне вміння людини рухатися, розмовляти і дихати у житті дещо відрізняється від уміння робити те саме на сцені. Без належної техніки дихання, без професійної постановки голосу актора зі сцени не буде чути. Без професійного уміння рухатися тіло актора на сцені буде невиразним, млявим, жести не будуть чіткими і не передаватимуть всієї гами внутрішніх почуттів. Тіло актора мусить бути точним інструментом, який в змозі транслювати найтонші внутрішні переживання. В акторській майстерності все взаємопов’язане, як і в реальному житті. Фізична свобода, увага, уява, внутрішнє бачення, внутрішній монолог об’єднані в єдиному зусиллі волі, спрямованому на те, щоб досягнути поставленої мети. І в житті, і на сцені цей процес повинен відбуватися за однією схемою. Різниця в тому, що в житті ми діємо безпосередньо, спонтанно, як живий організм з його бажаннями і задачами. А на сцені ми повинні якомога точніше відтворити життя персонажу, власне, такого ж живого організму з усіма обставинами місця, часу і всіма причинами, які штовхають його до дії. Саме це відтворення і є найважливішою метою навчального процесу. Але справа в тому, що вільні безпосередні прояви людської природи можливі лише при абсолютній свободі самопочуття, при нормальній роботі органів сприйняття, а значить в нормальних умовах. При відтворенні життя людського організму в сценічних умовах виникає парадокс: актор повинен діяти, природно поводитись на сцені, як і властиво нормальному людському організму, в абсолютно не нормальних умовах. Тому метою початкового етапу навчання є звільнення природи актора, при звичаєння його органів чуттів і сприйняття до роботи в штучних неприродних умовах публічності, отже виховання органів чуттів – це основне завдання тренінгу внутрішньої психотехніки. Потрібно добиватися абсолютного

звільнення акторської природи в сценічних умовах, щоб в обставинах вимислу мобілізувати до дії весь акторський організм, а значить, створити базу, основу для народження живих емоцій, живих почуттів, що в мистецтві, та зокрема в театрі, є найважливішим.

Вся методика тренінгу спрямована на те, щоб не повторювати зовнішні прояви почуттів, не передражнювати їх, а навчити актора свідомо викликати ці почуття, виробити прийоми внутрішньої психотехніки, котрі б допомагали досягнути правильного самопочуття на сцені і виховували б акторський організм як транслюючий апарат. Виконня цих задач можливе лише за умов абсолютної зосередженості студентів на собі, на роботі, майже наукового підходу до вивчення фізіології людини, її психології і навіть у найпростіших вправах намагання розкрити елементи психотехніки. Чим різноманітніший, цікавіший тренінг, тим активніше буде вироблятися звичка до його систематичного проведення, тим частіше буде виникати потреба в тренінгу у самих студентів, тим впевненіше можна буде говорити про зародження професійної самосвідомості. Процес освоєння тренінгу повинен підтримувати інтерес студента до себе, до партнера, викликати почуття радості дослідника, що заново відкриває себе для себе.

Студент на початку навчання повинен пройти складний процес звільнення від своїх “дорослих” уявлень про себе, про життя, про оточуючий світ, перетворитися у маленьку дитину з її свіжістю сприйняття подій, почуттів, реакцій, але з дорослим відповідальним ставленням до свого вибору, до майбутньої професії, до бажання оволодіти нею за будь-яку ціну. Напружений ритм роботи в аудиторії і, перш за все, вдома – це екзамен на волю, на витримку. Чим сильніша, чим обдарованіша акторська натура, тим більше в неї виражений потяг до вправ, до тренінгу, тим менше вона схильна до самозаспокоєння, до задоволення своїми успіхами.

Кожне заняття потрібно починати з так званого акторського “туалету” – системи вправ, що налаштовують організм на роботу. Ці вправи відволікають від буденності, допомагають студенту перейти від стану зосередженості на собі, до роботи, спрямованої на самовдосконалення.

РОЗДІЛ І. Формування навичок професійного дихання

Методичні рекомендації.

Щоб навчити майбутнього актора володіти своїм тілом як інструментом для самовираження, дуже важливо починати навчання з освоєння вправ на техніку дихання. Правильне дихання є основою для всіх професійних дисциплін: “Майстерності актора”, “Сценічної мови”, “Вокалу”, “Сценічного руху” і т.д., тому логічно починати процес навчання саме з постановки професійного дихання. При виконанні цих вправ студенти повинні зберігати спокій і бути абсолютно зосередженими на собі і з зовнішнього кола уваги сприймати лише команди педагога і намагатися максимально точно їх виконувати.

Перший блок вправ на дихання

Вправа 1. З'єднати руки на поясі так, щоб середні пальці обох рук торкалися одне одного на животі. Спостерігаючи себе в дзеркалі, зробити вдих таким чином, щоб середні пальці, котрі торкалися одне одного, роз'єдналися. При цьому плечі не повинні підніматися. Вдих робити різко через ніс, а видих через рот, при цьому губи мусять бути витягнуті вперед на зразок труби. Вправу повторювати не менше десяти разів.

Вправа 2. Руки в такому ж положенні, як і у вправі 1. Нахилитись вперед, майже під прямим кутом, не згинаючи ноги в колінах. Через ніс зробити різкий вдих, максимально наповнюючи нижню частину легенів повітрям. Контролюємо правильність набору повітря за допомогою середніх пальців, як і у вправі 1. Не затримуючи дихання зробити різкий видих через рот, максимально напружуючи та підтягуючи м'язи пресу.

Вправа 3. Напівприсісти, прямі руки обіперти об коліна, спину тримати прямо. Знову як у вправі 2 зробити вдих та видих з максимальною амплітудою коливання діафрагми.

Всі вправи повторювати не менше десяти разів. При виконанні цих вправ через гіпервентиляцію легенів може виникнути легке запаморочення, що не завдасть шкоди здоров'ю і швидко мине.

Другий блок вправ на дихання

Другий блок вправ на дихання спрямований на те, щоб зробити діафрагму еластичною. Тільки тоді вона буде здатна правильно без напруження утримувати та розподіляти (дозувати) повітря під час розмови та руху.

Вправа 1. Стати прямо, поставити ноги на ширину плечей, руки звести на поясі так, як у вправі 1 першого блоку. Зробити різкий видих через рот і максимально підтягнути м'язи живота, потім максимально виштовхнути їх, не вдихаючи повітря. Повторювати вправу у помірному темпі з максимальним навантаженням на м'язи живота, поки вистачить сил не дихати.

Вправа 2. Позиція як у вправі 2 першого блоку. Зробити різкий видих через рот, підтягувати та виштовхувати м'язи живота як у вправі 1 другого блоку. Повторювати рухи пресом у помірному темпі з максимальним навантаженням на м'язи.

Вправа 3. Позиція як у вправі 3 першого блоку. Зробити різкий видих через рот та працювати м'язами живота як у вправі 1 та 2. Під час виконання вправи не дихати.

Довести повторення вправ 1, 2, 3 мінімум до 10 разів. При виконанні цих вправ через гіпервентиляцію легенів може виникнути легке запаморочення, що не завдасть шкоди здоров'ю і швидко мине.

Третій блок вправ на дихання

Вправа 1. Стати прямо, ноги на ширині плечей, руки на поясі як у вправі 1 першого блоку. Різко видихнути повітря через рот. Швидко повернути голову вліво і в крайній точці зробити різкий вдих через ніс. Повернути голову прямо (до висхідної позиції) і різко видихнути повітря через рот. Швидко повернути голову праворуч і в крайній точці руху зробити різкий вдих через ніс. Повернути голову у висхідну позицію і різко видихнути повітря через рот.

Вправа 2. Виконуючи вправу 1 третього блоку при повороті голови вправо, вліво, на вдиху, в крайніх точках імітувати стан переляку чи здивування і коли голова повернеться на висхідну позицію, при видиху імітувати стан спокою та безпеки.

Вправа 3. Виконуючи вправу 1 третього блоку у крайній лівій або правій точках повороту голови робити подвійні різкі вдихи через ніс. При цьому перший вдих повинен бути коротший, а другий довший. Різкий видих робиться через рот, коли голова знаходиться у висхідній позиції.

Повторити вправи 1, 2, 3 не менше 10 разів. При виконанні цих вправ через гіпервентиляцію легенів та перебагачення крові киснем може виникнути легке запаморочення, що не завдасть шкоди здоров'ю та швидко мине.

Четвертий блок вправ на дихання

До цього блоку вправ підключаємо фантазію як один із механізмів пробудження творчого процесу. Треба сказати, що жодна з тренувальних вправ не може бути виконана як проста фізична вправа. Максимальна користь від виконання цих вправ буде отримана лише тоді, коли до процесу освоєння вправ буде підключено уяву, фантазію та інші елементи акторської майстерності.

Вправа 1. Треба уявити, що органи дихання знаходяться праворуч і ліворуч від голови на рівні вух. Робимо “вдих” через праве вухо водночас плавно рухаючись праворуч по колу. Робимо “вдих” через ліве вухо, плавно рухаючись ліворуч по колу. Робимо “вдих” через перенісся і так само рухаємося вперед. Після зупинки робимо “вдих” через потилицю і рухаємося назад на ту точку, з якої починали вправу. Після кожного різкого “вдиху” через ніс робити повний “видих” у паузі через рот, зупиняючись і розслаблюючись.

Вправа 2. Треба уявити, що органи дихання знаходяться на рівні грудей. Робимо “вдих” під праву руку і плавно рухаємося вправо. Коли заспокоїться інерція руху в тілі, зупиняємось і робимо “видих” через рот. Робимо “вдих” під ліву руку, одночасно рухаючись вліво. Коли тіло закінчить рухатись, робимо “видих” через рот. Робимо “вдих” через точку між грудьми, одночасно рухаючись вперед. Під час зупинки робимо “видих” через рот. Робимо “вдих” спиною через точку між лопатками, одночасно рухаючись назад у висхідну позицію, під час зупинки “видихаємо” через рот. Під час виконання цієї вправи повітря повинно ніби плано вливатися в наш організм і, ніби приємна пахуча рідина, заповнювати всі його найдальші куточки.

Вправа 3. Робимо “вдих” на рівні нижньої частини живота з правого боку і одночасно рухаємося вправо. Робимо “вдих” зліва і рухаємося вліво. Робимо “вдих” на рівні нижньої частини живота попереду і рухаємося вперед. Робимо “вдих” на рівні нижньої частини живота позаду і рухаємося назад у висхідну точку. Весь час слідкуємо за плавністю надходження повітря в організм і плавністю руху тіла. Ті точки, через які “вливається” повітря в наш організм під час виконання вправи, під час руху мусять знаходитися трішки попереду.

У другому варіанті виконання четвертого блоку вправ “вдих” робиться активніше ніж у першому варіанті цих вправ і озвучується. Рух тіла різкий імпульсивний.

П’ятий блок вправ на дихання

Вправа 1. Треба уявити, що органи дихання переміщуються на кінчики пальців; під час “вдиху” через пальці витягнутої правої руки тіло переміщується вправо. Вліво ця вправа виконується аналогічно.

Вправа 2. Робимо “вдих” через пальці правої руки. Вдихаємо через ніс. У паузі “переносимо повітря” з правої у ліву руку і через пальці витягнутої лівої руки “видихаємо”. Лівою рукою вправа виконується як і правою.

Вправа 3. “Вдих” через пальці правої руки, під час затримки дихання в паузі пишемо правою рукою перед собою букви, слова, ієрогліфи, переносимо написання тексту в ліву руку і в кінці речення через пальці лівої руки робимо “видих” і ставимо крапку. Потім повторюємо вправу в напрямку зліва направо.

Вправа 4. Повторюємо вправу 3, але при написанні букв, слів, ієрогліфів, озвучуємо все з відповідним емоційним забарвленням.

Шостий блок вправ на дихання

Переходимо до більш складного варіанту тренувальних вправ на дихання - вправ на спілкування. Під час виконання цих вправ дуже важливим є відчуття партнера, відчуття сили емоційного забарвлення імпульсу, який він посилає. Ще більш важливою є точність сприйняття і точність відповіді при виконанні цієї вправи і дотримання ритму дихання.

Шостий блок вправ виконується двома учасниками.

Вправа 1. Видих через рот у напрямку партнера з емоційним забарвленням (гнів, страх, любов, і т.д.). Партнер вдихає з такою ж силою і забарвленням, з якими йому було послано видих, але видихає, змінюючи і силу видиху, і його емоційне забарвлення.

Вправа 2. Дихання на трьох рівнях: верхньому, середньому і нижньому. Вихідна позиція: ноги на ширині плечей, руки витягнуті вперед долонями до низу вище від лінії плечей. Присідаючи робимо видих в два етапи, при цьому руки тримаються паралельно до підлоги. Вдих через рот на три рахунки з легким звуком. Тулуб піднімається на рахунок три до вихідної позиції. Видих на рахунок один від верхнього до нижнього рівня. Вдих на два рахунки з нижнього рівня до середнього. Вдихаємо з коротким різким звуком,

видих широкий, повітря ніби виштовхується діафрагмою з нижньої частини легенів назовні.

Вправа 3. Група учасників стає по колу, в центрі стоїть людина, що диктує темп цієї вправи, інтенсивність вдиху і видиху, їх емоційне забарвлення. Група мусить повторювати варіанти виконання вправи, які пропонує людина, що стоїть у центрі кола.

Вправа 4. Група ділиться на дві половини, учасники стають у дві шеренги одна навпроти одної. Одна група починає виконувати цю вправу з нижньої позиції, вдихаючи на два рахунки. Протилежна група цю вправу починає з верхньої позиції, на два рахунки видихаючи. Потрібно слідкувати за темпом: при виконанні вправи темп диктує група, що починає працювати з верхньої позиції.

Сьомий блок вправ на дихання

Вправа 1. Учасник, видихаючи через рот на два рахунки, посилає партнеру емоційний імпульс і той, сприймаючи його, робить вдих на два рахунки. Імпульс як посилається так і сприймається за участі всього тіла.

Вправа 2. Один з партнерів показує на собі куди буде спрямовуватися “удар” і на два рахунки видиху посилає його. Інший партнер вказаним місцем відповідно реагує на “удар” із вдихом на два рахунки, потім партнери міняються ролями.

Вправа 3. Учасники стоять по колу, роблять різкий вдих зі звуком, широко розводять руки, роблять крок на ліву ногу, підтягуючи вгору зігнуту в коліні праву і завмирають, затримуючи дихання на 10 секунд. Потім зі звуком від вищого тону до нижчого роблять видих через рот, стають на обидві ноги і опускають руки, розслаблюючись на короткий час. Вправа повторюється за вказаною схемою з кроком на праву ногу і підтягуванням лівої.

Вправа 4. Учасники стоять по колу, роблять замах правою, зігнутою в коліні ногою, зліва направо з різким видихом опускаються на обидві напівзігнуті ноги, з цієї позиції роблять стрибок угору різко, зі звуком вдихаючи при цьому повітря. Приземлитися на обидві ноги і почати робити вправу в лівий бік. Руки знаходяться на рівні грудей, злегка зігнуті в ліктях з відкритими вниз долонями.

Восьмий блок вправ на дихання

Вправа 1. Умовна назва вправи “Здута кулька”. Зробити різкий повний вдих через ніс, руки максимально витягнуті вгору, тіло напружене. Кожен учасник мусить абсолютно точно знати, яку

фізичну дію він виконує, стоячи в такій позі. Досягнувши найвищої точки напруження учасники з повільним видихом через рот спочатку розслаблюють долоні, потім ліктьові, плечові суглоби, потім голову, тулуб, коліна і плавно опускаються на підлогу, закінчуючи видих і абсолютно розслаблюючись. Потім вся вправа виконується у зворотньому напрямку: учасники роблять вдих, поступово напружуючи своє тіло, ніби наповнюючи його повітрям і доводячи до найвищої точки напруження, при цьому закінчуючи вдих.

Вправа 2. Умовна назва вправи “Шина і механік”. Вправу виконують два учасники: один – “здута шина”, а другий – “механік”. Довжина вдиху-видиху обумовлюється заздалегідь. “Механік” видихає через рот на рахунок п’ять, імітуючи процес накачування шини повітрям. “Шина”, що лежить на підлозі, на рахунок п’ять повинна вдихаючи наповнитись повітрям та звестись на ноги і дійти до стану крайнього напруження. Довжина вдиху-видиху може бути довшою або коротшою, залежно від можливостей студентів. При постійній роботі над цією вправою довжина вдиху-видиху повинна збільшуватися.

Дев’ятий блок вправ на дихання

Гімнастика для розвитку дихання за методикою О. Стрельнікової.

Вправа 1. Студенти стоять по колу обличчями до центру, руки зімкнуті на поясі. За командою педагога всі одночасно повертають голови праворуч і роблять короткий вдих через ніс, користуючись діафрагмальним диханням. Потім повільно повертають голови ліворуч і в крайній точці роблять такий самий вдих. Виконавці вправи мусять зосередитись тільки на моменті вдиху, видих відбувається самовільно. Важливо при виконанні вправи зберігати помірний темп. Вправа повторюється 32 рази.

Вправа 2. Вихідна позиція як і у вправі 1. Студенти опускають голови максимально вниз, на груди, роблять вдих, потім повільно закидають голови назад і знову роблять вдих. Вправа повторюється 32 рази у помірному темпі.

Вправа 3. Студенти стоять по колу, руки зігнуті на рівні грудей. За командою педагога всі роблять вдих через ніс, одночасно різко зводячи руки перед грудьми, потім руки повільно повертаються у вихідну позицію і знову робиться вдих. Вправа повторюється 32 рази у повільному темпі.

Вправа 4. Студенти стоять прямо по колу обличчями до центру, руки зігнуті в ліктях і підняті до рівня грудей. За командою педагога студенти роблять нахил уперед і в крайній точці нахилу вдихають, при цьому руки різко заводять одна за одну перед грудьми, ніби намагаючись стиснути легені і зменшити їх об'єм. Потім студенти трохи розгинаються, але не випрямляються до кінця і знову нахиляються і роблять вдих. Вправа виконується в помірному темпі, видих відбувається самовільно.

Вправа 5. Вся вправа виконується за схемою вправи 4, але нахил тулуба потрібно робити назад.

Вправа 6. Умовна назва вправи “Бокс”.

Студенти стоять по колу, ноги на ширині плечей, руки на поясі. За командою педагога студенти роблять різкий поворот тулуба вправо, імітуючи удар боксера лівою рукою одночасно роблячи вдих. При повороті вліво “удар” робиться правою рукою, одночасно з вдихом.

РОЗДІЛ II. Підготовчі вправи для роботи на сценічному майданчику

Методичні рекомендації.

Метою цих вправ є підготовка студента, актора до роботи на сценічному майданчику. Дуже важливо, щоб кожна вправа цього розділу була не просто старанно виконаною фізичною дією, а несла також емоційне навантаження. Педагог може сам запропонувати обставини, за яких ця вправа виконується. Можна запропонувати студентам самим вигадати ці обставини і вимагати виконання вправ відповідно до цих запропонованих обставин. Необхідно навчити майбутнього актора точно визначати предмет конфлікту, подію, задачу навіть у найпростіших підготовчих вправах навчального тренінгу, щоб потім він міг це робити у більш складних запропонованих обставинах і в майбутніх ролях.

В акторській майстерності все єдине і взаємопов'язане, як і в реальному людському житті. Наші органи сприйняття, увага, уява, внутрішнє бачення об'єднані єдиним зусиллям волі, спрямованим на те, щоб досягнути поставленої мети. І в житті, і на сцені цей процес відбувається майже за однією схемою. Різниця в тому, що в житті ми діємо безпосередньо як живий організм, з його бажаннями, завданнями, реакціями, а на сцені ми повинні якомога точніше відтворити життя створюваного нами персонажа, власне, такого ж живого організму з усіма обставинами часу, місця і всіма причинами, які спонукають його до дії. Саме це відтворення і є метою навчального процесу. Але справа в тому, що вільні, безпосередні прояви людської природи можливі лише при абсолютній свободі самопочуття, при нормальній роботі органів сприйняття, тобто в нормальних життєвих умовах. При відтворенні життя людського організму в сценічних умовах виникає парадокс: актор повинен діяти, природно поводитись на сцені, як і властиво нормальному людському організму, в абсолютно не нормальних умовах публічного перебування на сценічному майданчику. Тому метою початкового етапу навчання є звільнення природи актора, при звичаєння його органів сприйняття, його емоцій до роботи в штучних, неприродних умовах публічності. Отже, основним завданням тренінгу внутрішньої психотехніки є абсолютне звільнення акторської природи в сценічних умовах, щоб в обставинах вимислу актор міг мобілізувати до дії весь організм, а

значить, створити базу, основу для народження живої емоції, живого почуття, що в мистецтві, і зокрема в театрі, є важливим. Вся методика тренінгу спрямована на те, щоб не відторювати зовнішні прояви почуттів, не передражнювати їх, а навчити майбутнього актора свідомо викликати ці почуття, напрацювати прийоми внутрішньої психотехніки, котрі б допомагали правильному самопочуттю на сцені, а значить і виховували б механізм народження емоцій.

Виконання цих задач можливе лише за умови абсолютної зосередженості студента на собі, на роботі, за умови серйозного підходу до вивчення фізіології людини, її психології, і, навіть, у найпростіших вправах розкривати глибоко приховані найважливіші елементи психотехніки. Чим різноманітніший тренінг, чим активніше буде вироблятися звичка до систематичного його проведення, тим частіше буде виникати потреба в тренінгу у самих студентів, тим впевненіше можна буде говорити про зародження професійної самосвідомості. Процес освоєння тренінгу повинен підтримувати інтерес студента до себе, як до творчої особистості, до партнера, повинен викликати почуття радості творця, дослідника, що відкриває і створює себе.

Студент на початку навчання повинен пройти складний процес звільнення від своїх “суб’єктивних уявлень” про себе, про життя, про оточуючий світ, перетворитися, власне, у маленьку дитину за свіжістю сприйняття подій, почуттів, реакцій, але з дорослим відповідальним ставленням до свого вибору, до майбутньої професії, до бажання оволодіти її секретами за будь-яку ціну.

Напружений ритм роботи в аудиторії і, перш за все, вдома – це екзамен на волю, на витримку. Чим сильніша, чим глибша акторська природа, тим більше в неї виражене прагнення до вправ, до тренінгу, до самовдосконалення, тим менше вона схильна до заспокоєння, задоволення своїми успіхами.

Кожне заняття необхідно починати з так званого акторського “туалету” – системи вправ, що налаштовують організм на роботу. Ці вправи відволікають студентів від повсякденних справ, переводять його до стану самозосередженості, створюють робочу атмосферу в аудиторії.

Перший блок підготовчих вправ

Вправа 1. Активно, шляхом розминання і розтирання розігріваються пальці долоні, руки. В долонях повинно з'явитися відчуття пульсуючого жару.

Вправа 2. Розігрітими за допомогою вправи 1 долонями розтираємо все тіло, ніби втираємо всю енергію, що пульсує в долонях, у шкіру. Результатом цієї вправи буде тепло, що огорне все тіло незалежно від температури повітря в аудиторії.

Вправа 3. Розігріті руки злегка зігнуті в ліктях ставимо одну напроти одної долонями до середини. Зосередившись на долонях, намагаємося сформувати в одній з них теплу пухнасту “кульку”. Потім цю “кульку” в уяві “перекидаємо” з однієї долоні на іншу. Продовжуємо робити цю вправу доти, не з'явиться абсолютне відчуття реального існування “кульки”. Очі при виконанні цієї вправи можна закрити.

Другий блок підготовчих вправ

Вправа 1. Долонями обох рук стискаємо тіло, починаючи з голови і закінчуючи ступнями ніг, разом із стисканням робимо різкий видих через рот, виштовхуючи повітря за допомогою різкого скорочення діафрагми.

Вправа 2. Долонями обох рук перед собою формуємо тіло уявного партнера. Разом з фіксованими стискуючими жестами долоні робимо видих як і в попередній вправі. Жести мусять бути якомога точнішими. В своїй уяві студент повинен створити конкретну знайому людину і вкладати в процес відтворення емоційне ставлення до цієї людини.

Вправа 3. Різко кидаючи тіло вперед за два прийоми входимо у “створеного” нами за допомогою вправи 2 уявного партнера, з видихом у два прийоми виходимо з нього. Вправа буде вважатися виконаною правильно, якщо студент продемонструє навіщо він входив у створеного ним партнера і з якої причини він вийшов з нього. Ставлення до уявного партнера мусить бути проявлене через емоції.

Третій блок підготовчих вправ

Вправа 1. Стоячи на лівій нозі, праву ногу згинаємо в коліні, злегка піднімаємо і робимо ступнею вісім обертів праворуч і вісім ліворуч, уявляючи ніби ми малюємо коло на площині паралельній до підлоги. Таку ж саму вправу робимо ступнею лівої ноги.

Вправа 2. Стоячи на лівій нозі, праву ногу згинаємо в коліні і розслабленою гомілкою робимо вісім обертів праворуч і стільки ж

ліворуч, в уяві малюючи кола паралельно підлозі. Цю саму вправу повторюємо для лівої ноги.

Вправа 3. Стоячи на лівій нозі праву ногу згинаємо в коліні і стегно підтягуємо якомога ближче до тулуба, потім стегном описуємо коло якомога більшого діаметру. Повторюємо цей рух вісім разів праворуч і вісім – ліворуч, в уяві малюючи коло перпендикулярно до підлоги. Цю саму вправу повторюємо для лівої ноги.

Вправа 4. Студенти стоять по колу на відстані витягнутих рук, розслабленими долонями обох рук робимо по вісім обертів праворуч і ліворуч, в уяві ніби малюючи кола на площині паралельній до підлоги.

Вправа 5. Студенти розміщуються так, як і у вправі 4, руки розведені в сторони і зігнуті в ліктях. Розслабленими передпліччями робимо рухи по колу вісім разів праворуч і ліворуч, ніби малюючи кола паралельно підлозі.

Вправа 6. Права рука піднімається вгору і в розслабленому стані описуючи коло опускається вниз, потім по колу піднімається до висхідної позиції. Повторюється вісім разів вперед і вісім разів назад. Вправу повторюємо для лівої руки.

Вправа 7. Голову витягнути вперед до крайньої точки, потім відвести назад до крайньої точки. Те саме зробити праворуч і ліворуч. Потім, рухаючи головою по колу, ми ніби намагаємося з'єднати ці чотири точки. Вправу повторюємо вісім разів праворуч і вісім разів ліворуч.

Вправа 8. Студенти стоять по колу. Руки розведені в сторони, але не напружені. Нижня частина тулуба мусить бути зафіксована нерухомо. Верхньою частиною тулуба рухаємося вперед до крайньої точки, потім назад до крайньої точки, потім вліво, потім вправо. Потім, рухаючи тулубом по колу, з'єднуємо ці крайні точки між собою, описуючи кола якнайширшого діаметру. Вправу повторюємо вісім разів праворуч, вісім разів ліворуч.

Вправа 9. Верхня частина тулуба разом з головою фіксується нерухомо, а нижньою рухаємо від крайньої передньої точки до крайньої задньої, від крайньої правої до крайньої лівої. Потім всі ці точки з'єднуємо, описуючи кола якнайширшого діаметру. Вправу повторюємо по вісім разів праворуч і ліворуч.

Вправа 10. Вибираємо в кімнаті на рівні очей об'єкт, руки розкинуті в сторони, робимо 12 обертів праворуч, 12 – ліворуч, весь

час фіксуючи обрану точку і якомога довший час затримуючи на ній очі.

Четвертий блок підготовчих вправ

Вправа 1. Студенти стоять по колу на однаковій відстані один від одного, кожен називає своє ім'я таким чином, щоб не було паузи між звучанням свого імені та іменем попереднього студента. З кожним колом імена звучать голосніше і в швидшому темпі. Потім вигукуються імена різних людей, що стоять у колі, за таким же принципом.

Вправа 2. Студенти стоять по колу, обирається проста мелодійна пісня. Кожен учасник повинен проспівати по одному слову, не вибиваючись із ритму, темпу, тональності. В ідеалі повинне скластися враження, що співає одна людина.

Вправа 3. Студенти стоять по колу, обирається не складна пісня, яку всі знають. За знаком педагога студенти починають рухатися по колу і одночасно співати. За знаком педагога студенти припиняють спів, але продовжують рухатися і співати кожен про себе. За знаком педагога студенти продовжують рухатися і співати вголос.

Вправа 4. Умовна назва вправи “Друкарська машинка”. Студенти розподіляють між собою звуки алфавіту, домовляються про визначення кінця слова, кінця речення, вибирають текст і починають “друкувати” його, вистукуючи долонями потрібні звуки. Вправа вимагає дуже великої зосередженості та уваги і покликана тренувати саме ці професійні якості.

П'ятий блок підготовчих вправ

Вправа 1. Умовна назва вправи “Невловимий погляд”. При виконанні вправи студенти розбиваються на пари, одні намагаються сховати погляд, відводять очі, змінюють позу, відвертаються, але не рухаються з місця, їх партнери намагаються піймати погляд.

Вправа 2. Студенти стоять по колу і починають рахувати. Один учасник знаходиться в середині кола, його завданням є збити всіх останніх з рахунку. Способи виконання студент повинен знайти сам.

Вправа 3. Студенти стоять по колу. Педагог викликає одного учасника на середину кола і той починає коментувати всі свої дії, знаходить їм внутрішнє виправдання, пояснює все це словами вголос. Потік слів мусить бути безперервним. Задача цієї вправи – якнайточніше проявити в словах свій внутрішній монолог. Коли він

закінчується, студент зупиняється перед іншим учасником і той продовжує вправу.

Шостий блок підготовчих вправ

Вправа 1. Студенти стоять по колу. Один з них за знаком педагога починає передавати по колу уявний предмет, не пояснюючи на словах, що саме він передає, але демонструючи це через ставлення до даного предмета. Наступний учасник приймає цей предмет, ставлячись до нього таким чином, наскільки були йому зрозумілі сигнали попереднього учасника і з цим відношенням передає його далі.

Вправа 2. Умовна назва вправи “Ляльки-маріонетки”. Педагог (лялькар) смикає за уявну нитку (називає вголос певну частину тіла) студенти відповідно до команди рухають тією частиною тіла, яку називає педагог. Рух повинен бути схожий на те, ніби цю частину тіла смикають за нитку, що власне і відбувається при роботі з ляльками маріонетками. “Лялькар” може бути добрим або злим, ця умова і спричиняє характер руху. Дуже важливо, щоб активізувалася частина тіла названа педагогом, а весь організм перебував у стані максимального розслаблення. У фіналі вправи педагог “відпускає нитки” і студенти м’яко, безшумно повинні впасти на підлогу.

Вправа 3. Студенти стоять по колу. За командою педагога вони починають рухатись, активізуючи ту частину тіла, на яку вказує педагог, “смикаючи” за уявну нитку. Активізація максимально протилежних частин тіла (спина – груди, стопа – долоня і т.д.) мусить відбуватися моментально.

Вправа 4. Студенти лежать на підлозі, розслабившись і досягнувши максимального комфорту. За командою педагога всі мусять викликати в центрі долонь відчуття тепла і наповнити ним руки до плечей. В центрі ступнів також викликається відчуття тепла, що заливає поступово ноги, таз, груди, з’єднується з теплом, що йде від рук і переміщується в голову. За командою педагога тепла хвиля може переміщуватися по тілу ніби вода, активніше заливаючи ту чи іншу частину тіла.

РОЗДІЛ III. Вправи на увагу

Методичні рекомендації.

Тренінг – це виховний процес і як всякий живий процес він мусить бути безпосереднім, послідовним, безперервним. Тренінг проводиться на основі сьогоденних подій, сьогоденнього почуття, сьогоденнього контакту з аудиторією. Вправи, що базуються лише на спогадах, протипоказані меті тренінгу: все мусить відбуватися тут і тепер.

Безперервність тренінгу полягає в тому, що в ньому не повинно бути пауз, які руйнують живий процес. Він повинен безперервно, ускладнюючись від вправи до вправи, вести студентів до внутрішнього звільнення, до органічного перебування у запропонованих обставинах.

Важливо дотримуватися послідовності у проведенні тренінгу, тому що у його взаємопов'язаних складових частинах є певна логіка (від простого до складного), яку не бажано порушувати.

Перший блок вправ на увагу

Вправа 1. Студенти лежать на підлозі, уявляючи, ніби вони гойдаються на теплих хвилях. За командою педагога їх увага зосереджується на тій чи іншій частині тіла, або на своєму внутрішньому самопочутті. Це перебування у малому колі уваги.

Вправа 2. Студенти лежать на підлозі, уявляючи, ніби вони гойдаються на теплих хвилях. За командою педагога увага кожного студента зосереджується на партнерах, що знаходяться праворуч або ліворуч чи на звуках в аудиторії. Це перебування у малому колі уваги.

Вправа 3. Студенти лежать на підлозі, уявляючи, ніби вони гойдаються на теплих хвилях. За командою педагога вся увага учасників вправи зосереджується на звуках, сигналах, що долітають ззовні: з коридора або з вулиці. Це перебування у великому колі уваги.

Другий блок вправ на увагу

Вправа 1. Студенти сидять півколом. Один з них викликається на середину майданчика і отримує завдання зосередитись на звуках, що долинають з вулиці, за умови, що звідтам йому загрожує небезпека. Уважно прислухаючись до звуків, потрібно починати діяти відповідно до запропонованих обставин, виконуючи задачу – сигналізувати про небезпеку.

Вправа 2. Студенти сидять півколом. Один з них викликається на середину майданчика і отримує завдання зосередитись на звуках, що долинають з вулиці, за умови, що звідтам йому загрожує небезпека. Уважно прислухаючись до звуків, потрібно починати діяти відповідно до запропонованих обставин, виконуючи задачу – сховатися.

Вправа 3. Студенти сидять півколом. Один з них викликається на середину майданчика і отримує завдання зосередитись на звуках, що долинають з вулиці, за умови, що звідтам йому загрожує небезпека. Уважно прислухаючись до звуків, потрібно починати діяти відповідно до запропонованих обставин, виконуючи задачу – сховатися, щоб потім напасти.

Вправа 4. Студенти сидять півколом. Один з них викликається на середину майданчика і отримує завдання зосередитись на звуках, що долинають з вулиці, за умови, що звідтам йому загрожує небезпека. Уважно прислухаючись до звуків, треба починати діяти відповідно до запропонованих обставин, виконуючи задачу – підкоритися обставинам, чекати вирішення ситуації без будь-яких зусиль зі свого боку.

Після закінчення роботи над вправами студенти повинні розповісти сюжет, як і чому вони опинилися в даній ситуації. Чим конкретнішою, детальнішою буде розповідь, тим результативнішим буде вважатися виконання вправ. Вправи розвивають творчу уяву, увагу, вміння за життєвими дрібницями бачити причинно-наслідковий зв'язок подій.

Третій блок вправ на увагу

Вправа 1. Кожному студенту, що сидять півколом, дають до рук предмети: лист паперу, книгу, шматочок тканини, квітку, олівець, гілку тощо. Студенти мусять уважно їх роздивитися, потім кожен зі студентів повинен по черзі з отриманим предметом виконати певну дію. Глядачі повинні уважно слідкувати за діями колег і в результаті розповіді, що спонукало кожного виконавця даної вправи поводити себе саме таким чином. Після цього студенти, що виконували вправу, коментують свою версію поведінки, яка була продиктована наявністю предмета в їх руках.

Вправа 2. Студенти сидять півколом. Викликається один з них і отримує завдання вивчати зовнішність своїх однокурсників протягом певного часу, намагаючись запам'ятати найбільш характерні деталі. Чим точнішим буде подальший опис по пам'яті,

тим кращим буде вважатися виконання вправи. Потім педагог ставить перед виконавцем цієї вправи акторську задачу: з якою метою, навіщо студент вивчає зовнішність однокурсників. Виконавець повторює вправу вже з урахуванням поставленої задачі. Глядачі після перегляду вправи повинні дати свою версію побаченого і обов'язково вказати в які моменти вони вірили виконавцю, а в які ні і чому.

Вправа 3. Студенти сидять півколом. Педагог викликає одного з них, йому зав'язують очі. Студенти, що сидять по колу міняються місцями, виконавець підходить до одного і вивчає його долоні. Потім студенти знову міняються місцями. Виконавець намагається серед рук своїх однокурсників знайти ті, які він щойно вивчав. Потім перед виконавцем ставиться акторська задача: навіщо він шукає знайомі долоні, зав'язавши при цьому очі. Бажано, щоб студент сам для себе визначився із задачею, а однокурсники намагалися зрозуміти, чого хотів виконавець, аналізуючи його поведінку. Дуже важливо вказати ті моменти, коли виконавець діяв правдиво, а коли ні.

Четвертий блок вправ на увагу

Вправа 1. Один студент виходить за двері аудиторії, інші швидко переставляють стільці і самі розміщуються по аудиторії в незвичний спосіб. Виконавець запрошується до аудиторії, уважно спостерігає, потім розповідає що змінилося, які предмети поміняли місця. На другому етапі виконання цієї вправи виконавець отримує задачу: навіщо він це робить. Вправа повторюється ще раз у відповідності із поставленою задачею. Різні обставини, різні задачі диктують поведінку студента, педагог відзначає, що було правильно, а що ні у виконанні вправи згідно із задачею. Студенти також обов'язково повинні висловлювати свої судження про побачене, причому вони повинні навчитися робити це тактовно, нікого не принижуючи, використовуючи професійні терміни

Вправа 2. Виконавцю даються два однакові предмети: дві ручки, або дві книги. Йому треба їх уважно роздивитися, знайти якнайбільше відмінностей, пояснити звідки з'явилися ті чи інші дефекти на поверхні цих предметів, власне, вигадати "біографії" двох однакових предметів. Опис повинен перейти і на людей, котрим належали ці предмети перш ніж потрапити до аудиторії. Ця вправа розвиває спостережливість, пробуджує фантазію, уяву, а також

розвиває вміння на основі маленької деталі створити характер людини, її біографію.

Вправа 3. Педагог дає студентам картину, вони розглядають її протягом кількох хвилин. Потім студенти повинні відтворити композицію, зображену на картині.

Вправа 4. Студенти сидять у два ряди, один навпроти одного. За командою педагога вони починають одночасно вголос читати вірші. По закінченню читання кожен повинен назвати вірші, які читали однокурсники.

Вправа 5. Студенти сидять півколом. Педагог ставить задачу першому студенту назвати одне слово, наступний студент мусить повторити сказане слово і назвати своє і так до кінця. В результаті останній учасник проголошує ціле оповідання.

Вправа 6. Студенти лежать на килимі, зосереджені на собі, перебуваючи в малому колі уваги. За командою педагога вони концентрують внутрішню увагу в різних частинах свого тіла викликаючи в кожній з них відповідно реальне відчуття тепла. Цю вправу потрібно проводити без поспіху, давати студентам час на виконання команди. Голос педагога повинен звучати плавно, тихо, ніби заколисуючи.

На наступному етапі виконання цієї вправи педагог дає завдання одному зі студентів описати до найдрібніших деталей зовнішність одного з його колег, який також бере участь у виконанні вправи. Таким чином, виконавець повинен перейти з малого кола уваги до середнього і зосередитись на іншому об'єкті. Потім педагог пропонує цьому ж студенту описати детально пейзаж, котрий видно з вікна аудиторії. На цьому етапі студент полишає середнє коло уваги, в даному випадку зовнішність свого однокурсника, і зосереджується на великому колі уваги, тобто пейзажі за вікном.

Педагог може залучати інших студентів до роботи. Вони можуть доповнити, дати опис деталей, які були пропущені попереднім виконавцем.

Цінність цієї вправи в тому, що вона вимагає зосередженості і концентрації уваги всієї групи.

Студенти в процесі виконання цих вправ повинні ставити перед собою такі запитання: де, коли, навіщо він виконує дану дію і намагатися виконати поставлену перед ним акторську задачу. При дотриманні цих умов кожна проста звичайна вправа на увагу стає частиною повноцінного акторського тренінгу.

РОЗДІЛ IV. Вправи на роботу з уявними предметами

Методичні рекомендації.

Наступний етап тренінгу – це робота з уявними предметами. Цей вид тренінгу повинен проходити при постійному порівнянні, співставленні уявного предмету з реальним. Під час цього процесу виникають стійкі рефлексорні зв'язки. На першому занятті з уявними предметами студенти повинні мати при собі аналогічні реальні предмети. Постійно чергуючи роботу з реальними предметами і уявними студенти досягають необхідної точності в роботі з уявними предметами.

Перший блок вправ на роботу з уявними предметами

Вправа 1. Студенти сидять півколом, на майданчик викликається один з них. Педагог дає йому до рук книжку, або якийсь інший предмет, який він повинен уважно роздивитися, запам'ятати розміри, фактуру, температуру та інші характеристики. Наступний етап цієї вправи полягає в тому, що студент повинен тримати в руках ту ж саму книжку, або якийсь інший предмет, але уявний і зробити з ним кілька найпростіших фізичних дій. Студенти, що сидять по колу, мусять уважно слідкувати за діями товариша і при аналізі сказати, коли вони вірили у реальність даного предмету, а коли ні. Вправа виконується всіма студентами по черзі і варіанти її можуть бути запропоновані самими студентами. Такі вправи повинні бути одним з основних домашніх завдань на початку навчального процесу.

Вправа 2. Студенти стоять по колу. Кожен з них формує в руках якийсь уявний предмет і проводить з ним різні фізичні дії. За командою педагога один студент виходить на середину кола, тримаючи в руках свій уявний предмет, ставить його на підлогу і повертається на місце. Наступний студент виходить зі своїм предметом на середину кола, ставить його на підлогу і забирає предмет попереднього виконавця вправи. Ця вправа розвиває спостережливість, точність виконання вправ з уявними предметами, віру і фантазію.

Вправа 3. Студенти сидять півколом. Педагог викликає одного з них і дає йому листок із записаним на ньому завданням. Студент виходить на майданчик і починає виконувати завдання педагога, суть цього завдання полягає в тому, що студенти повинні виконувати якусь колективну дію, зберігаючи виправдане мовчання.

Всі спостерігають за ним деякий час, намагаючись зрозуміти, що саме робить їх колега. Потім по одному приєднуються до виконання завдання відповідно до того, як вони його зрозуміли. Коли до виконання вправи підключиться вся група, педагог зупиняє вправу і пропонує кожному написати, хто що робив на майданчику, потім оголошує, яке завдання було поставлене перед першим виконавцем і порівнює з тими завданнями, які виконувалися наступними учасниками. Обов'язково потрібно обговорити зі студентами з яких причин завдання, поставлене педагогом, було не вгадане чи, навпаки, вгадане і точно виконане.

Вправа розвиває у студентів спостережливість, увагу, виробляє навички безсловесного спілкування з партнером.

Другий блок вправ на роботу з уявними предметами

Вправа 1. Студенти стоять по колу. Одному з них педагог дає завдання передати швидко по колу уявну склянку з гарячим чаєм.

Вправа 2. Студенти стоять по колу. Одному з них педагог дає завдання передати швидко по колу уявне важке відро з водою.

Вправа 3. Студенти стоять по колу. Одному з них педагог дає завдання передати швидко по колу уявне немовля, що спить.

Вправа 4. Студенти стоять по колу. Одному з них педагог дає завдання передати швидко по колу уявного їжака.

Вправа 5. Студенти стоять по колу. Одному з них педагог дає завдання передати швидко по колу уявну живу рибу.

Вправа 6. Студенти стоять по колу. Одному з них педагог дає завдання передати швидко по колу уявну мишу.

Вправа 7. Студенти сидять по колу. Хто-небудь з них, за бажанням, виходить на середину кола, показує жестами та мімікою своє улюблене заняття: роботу на комп'ютері, догляд за квітами, катання на велосипеді, гра з м'ячем і т.д. Через деякий час до цієї роботи можуть приєднатися бажуючі з числа глядачів і, таким чином, вправа переросте у невеличку заготовку для етюд.

Вправа 8. Студенти лежать на підлозі в довільних позах, перебуваючи в малому колі уваги, зосереджені на собі.

Педагог ставить перед ними задачу: кожен з них є зерном чи насінниною рослини, котра тут в аудиторії мусить прорости. Студенти обирають рослину і вправа починається. В процесі її виконання зерно повинне прорости і прийняти вигляд тої рослини на котрій кожний виконавець зупинив свій вибір. Вправа виконується без слів, але в певній фізичній взаємодії "рослин": якщо хтось з виконавців є

"ліаною" чи "виноградом", то вона мусить обплестися навкруги якогось "дерева", що "проросло" поруч і т.д.

Задачею цієї вправи є розвиток уяви, розвиток уміння зосередитись на собі, взаємодія з партнером. Віра в задану ситуацію дає можливість студентам діяти реально в межах фантастичного вимислу, породжує внутрішню свободу, котра, в свою чергу, диктує свободу, фізичного існування виконавця в межах поставленої задачі.

На початку навчального процесу важливо зрозуміти, що вправи з уявними предметами є необхідними, тому що вони виховують у студентів вміння концентрувати увагу, вміння зосереджуватись, пробуджують уяву, фантазію, розвивають сценічну сміливість, допомагають самоствердитись і набути почуття сценічної свободи.

РОЗДІЛ V. Етюди

Методичні рекомендації.

Після періоду роботи над засвоєнням вправ тренінгу час починати роботу над найпростішими етюдами. Студенти мають підготувати домашнє завдання, невеличкий сюжет з власного життя, де треба діяти з уявними предметами: приготування сніданку, зашивання одягу, прибирання у квартирі, читання книги, написання листа. У таких етюдах дуже важливі віра і послідовність виконання дії, точність роботи з уявними предметами. Етюд готується вдома: обмірковується місце, де буде відбуватися етюд, що в ньому відбудеться, сюжетна лінія. На кожному занятті необхідно практикувати виконання вправ на уяву з елементами сюжету, це так звані вправи на “Я в запропонованих обставинах”.

По завершенню виконання етюда педагог підключає уяву студентів, ставлячи перед ними запитання: де, коли, навіщо він виконує ту чи іншу дію. Студент за допомогою педагога обговорює систему перешкод, моделюючи найпростіші життєві ситуації. Таким чином, у студента виховується почуття події. Ця комплексна, наскрізна для всіх років навчання вправа є основою, підводкою до початку роботи над етюдами.

Перший блок вправ до розділу “Етюди”

Вправа 1. “Виправдання пози”.

Один зі студентів виходить на майданчик, приймає статичну позу, яка є “стоп-кадром” у певній дії. Студенти, що спостерігають, повинні вгадати “стоп-кадром” якої саме дії є дана поза. Кожен студент, що пропонує свій варіант вправи, повинен вийти на майданчик і продемонструвати дію до “стоп-кадру” і після нього. Потім перший виконавець виходить і повторює вправу, фіксує “стоп-кадр”. Як правило, жоден з варіантів повної дії глядачів не співпадає з варіантом автора. Ця вправа розвиває уяву, уміння одну й ту саму дію повторити в безлічі варіантів. В майбутньому це допоможе уникати виконавських штамтів.

Вправа 2. “Зоопарк”.

Вправа включає в себе спроби наслідувати пластику тої чи іншої тварини, птаха, риби, комахи. Показ виноситься на аудиторію. Студенти намагаються вгадати зображувану тварину.

Вправа 3. На цьому етапі показу виконавець повинен вигадати ситуацію, в якій би ця тварина діяла з конкретними

задачами, не втрачаючи своїх тваринних якостей. Це повинен бути етюд з тваринного життя, мотивація поведінки тварини повинна бути зрозумілою для глядачів.

Другий блок вправ до розділу “Етюди”

Вправа 1. “Пробудження”.

Студенти сидять півколом. Викликається один виконавець, йому дається завдання: згадати до найменших дрібниць, процес ранкового пробудження і продемонструвати цей процес. Після перегляду показ обговорюється, педагог робить свої зауваження.

Вправа 2. Студенти сидять півколом. Викликається один виконавець, йому дається завдання: згадати до найменших дрібниць, як він поводить, коли погано себе почуває, і продемонструвати це. Після перегляду показ обговорюється, педагог робить свої зауваження.

Вправа 3. Студенти сидять півколом. Викликається один виконавець, йому дається завдання: згадати до найменших дрібниць, як він поводить, коли у нього гарний настрій, і продемонструвати це. Після перегляду показ обговорюється, педагог робить свої зауваження.

Вправа 4. Студенти сидять півколом. Викликається один виконавець, йому дається завдання: згадати до найменших дрібниць, як він поводить, коли дуже холодно чи, навпаки, жарко, і продемонструвати це. Після перегляду показ обговорюється, педагог робить свої зауваження.

Вправа 5. Студенти сидять півколом. Викликається один виконавець, йому дається завдання: згадати до найменших дрібниць, як він поводить, коли не готовий до занять, і продемонструвати це. Після перегляду показ обговорюється, педагог робить свої зауваження.

Вправа 6. Студенти сидять півколом. Викликається один виконавець, йому дається завдання: згадати до найменших дрібниць, як він поводить, коли він не виспався, і продемонструвати це. Після перегляду показ обговорюється, педагог робить свої зауваження.

Вправа 7. Студенти сидять півколом. Викликається один виконавець, йому дається завдання: згадати до найменших дрібниць, як він поводить, коли запізнюється, і продемонструвати це. Після перегляду показ обговорюється, педагог робить свої зауваження.

Студент намагається повторити процес ранкового пробудження, враховуючи нові запропоновані обставини. Виходячі з них у цього етюду має бути різний фінал, бажано несподіваний для глядачів.

Третій блок вправ до розділу “Етюди”

Ці вправи покликані розвивати емоційну гнучкість, гостроту реакцій, активізувати емоційні прояви студентів. Як і попередня вправа вона виховує акторську сміливість, знімає фізичний та емоційний зажим, виховує почуття міри та винахідливість.

Вправа 1. Різка зміна емоційного стану.

Педагог викликає студента на майданчик і дає йому завдання: пройти повз двір, на воротах якого висить попередження “Злий собака!”. Оскільки паркан високий, студенту нічого не загрожує і він може дозволити собі подражнити пса. Несподівано собака зривається з цепу, перескакує через паркан і опиняється перед студентом. В таких запропонованих обставинах важливо, щоб студент нічого не грав, а намагався реагувати згідно зі своїми природними психофізичними властивостям, оскільки мова йде про етюди “Я в запропонованих обставинах.” Вправи на різку зміну емоційного стану виховують акторську сміливість, розкутість, блискавичне включення в запропоновані обставини, емоційну гнучкість. Варіанти ситуацій студенти повинні вигадувати самі. Це також частина вправи. Згодом такі вправи переростають у яскраві етюди, оскільки гострий сюжет вже закладений у запропонованих обставинах.

Вправа 2. На майданчик викликається студент, йому пропонуються такі обставини: він іде тротуаром і зненацька перед ним падає щось небезпечно.

Вправа 3. На майданчик викликається студент, йому пропонуються такі обставини: він іде тротуаром і зненацька перед ним виливається брудна вода.

Вправа 4. На майданчик викликається студент, йому пропонуються такі обставини: він іде тротуаром і зненацька перед ним хтось намагається вистрибнути з балкона.

Вправа 5. На майданчик викликається студент, йому пропонуються такі обставини: він іде тротуаром і зненацька перед ним з'являється злодій, який тікає з щойно пограбованої квартири.

Студент повинен уміти блискавично зорієнтуватися в ситуації і знайти нестандартне рішення виходу з неї.

Ці вправи містять у собі події, перешкоди, які потрібно перебороти і досягти поставленої мети, вирішення поставленої

акторської задачі. Важливою умовою при роботі над вправами мусить бути імпровізаційність. Вправа повинна виконуватися спонтанно.

Четвертий блок вправ до розділу “Етюди”

Вправа 1. Запропоновані обставини місця. Студенти сидять півколом. Педагог викликає одного з них на майданчик і дає завдання сісти на запропонований стілець. Студент сідає. Потім педагог ставить умову, де знаходиться цей стілець: в музеї, в ресторані, в судовій залі, в приймальній ректора, під кабінетом стоматолога.

Вправа 2. Далі потрібно вирішити, з якою метою студент прийшов на місце:

- а) втомився і сів на музейний експонат;
- б) довго чекає замовлену страву;
- в) чекає на рішення судді;
- г) викликали для неприємної бесіди;
- д) очікує своєї черги до лікаря.

Вправа 3. Знаючи умови, студент вже може імпровізувати етюд, події в якому будуть змінюватися в залежності від того, який студент буде виконувати цю вправу, якими психофізичними даними він наділений від природи, студенту потрібно відштовхуватися від власного “Я”. Потрібно дати студентам зрозуміти, що навіть найпростіша фізична дія на сцені повинна бути продуманою. Перш ніж вийти на майданчик потрібно дати відповіді на наступні запитання:

- а) де я?
- б) навіщо я сюди прийшов?
- в) чого хочу досягти?
- г) як ставлюся до людей, які мене оточують?
- д) як я себе почуваю?
- е) скільки маю часу? І т.д.

Не можна виходити на майданчик лише тому, що так сказав педагог. Ставлячи перед собою ці питання, студент повинен виправдати своє перебування на майданчику.

П’ятий блок вправ до розділу “Етюди”

Вправа 1. “Картина, що ожила”.

Ця права включається до завдань тренінгу, щоб студентам було зрозуміліше, яким чином будувати сюжет етюду за канонами

театральної дії – висхідна подія, зав'язка, розвиток дії, кульмінація (подія), розв'язка.

На майданчик викликається студент. Педагог пропонує йому розглянути картину Ф. Флавіцького “Княжна Тараканова”. Студент повинен детально проаналізувати сюжет картини: яка подія примусила героя, зображеного на картині, поводитися саме таким чином, де відбувається дія, хто зображений на картині. Виходячи з цих даних можна створити етюд на основі сюжету, заданого художником.

Вправи на тему “Картина, що ожила” розвивають у студентів художній смак, спостережливість, вміння на основі найдрібніших деталей відтворювати життєві ситуації, виділяти задачі зображуваних персонажів, подію, яка стала приводом для написання картини, підвищує загальний культурний рівень студентів.

Вправа 2. “Тут і тепер”.

На майданчик викликається студент. Педагог ставить перед ним завдання: ввійти до аудиторії в одному емоційному стані і після певного часу перебування в аудиторії змінити його на протилежний. При цьому потрібно коментувати вголос найменші емоційні нюанси. Вправа потребує повної внутрішньої свободи, високого рівня емоційної віддачі, віри в запропоновані обставини, вміння імпровізувати. Вона повинна виконуватись без підготовки, спонтанно.

Вправа 3. “Пісня-спектакль”.

На майданчик викликається студент, педагог пропонує пісню, сюжет якої стає основою для етюду, який одразу ж імпровізується. Дуже важливо, щоб в розборі та виконанні брали участь усі студенти, щоб етюд не був просто демонстрацією сюжету пісні. Під час виконання етюду кожен учасник мусить для себе визначитися з відповідями на вищезгадані питання, причому цими відповідями повинні бути їх точні дії у заданому етюді.

Вправа 4. “Етюди на три слова”.

Педагог називає довільно три слова кожному студенту. На основі цих названих слів студент самостійно повинен створити етюд і показати його .

Вправа 5. “Мовчки удвох”.

На майданчику двоє студентів. Вони отримують завдання від педагога, але, виконуючи етюд, вони повинні мовчати і мовчання їх повинно бути виправданим.

Вправа 6. “Етюди на основі музики”.

1) Студенти сидять півколом. Педагог пропонує їм прослухати музичний фрагмент. Після прослуховування кожен з них повинен висловити свої враження з приводу почутого. При виконанні цієї вправи є обов’язковим опис картин, внутрішніх бачень, які виникли у студентів під час прослуховування даного музичного фрагменту.

2) Студенти сидять півколом. Педагог пропонує їм прослухати музичний фрагмент, чи етюд. По закінченні прослуховування група ділиться на 3-4 підгрупи і кожній з них дається завдання створити етюд на основі щойно почутого музичного фрагменту.

Вправи, в основу яких покладена музика, розвивають у студентів почуття ритму, навчають сприймати звуки як безперервний потік емоцій, розвивають смак, підвищують загальну культуру. На наш погляд, вони є необхідними для підготовки майбутнього актора.

Вправи тренінгу повинні супроводжувати студента протягом всіх років навчання, а потім і під час його роботи в театрі в якості актора, весь час ускладнюючись. Найпростіші вправи тренінгу повинні містити в собі всі елементи акторської професії: віру, уяву, почуття правди, свободу і т.д.

Дуже важливим етапом після освоєння підготовчих вправ, є вправи на тренування кінострічки бачення і внутрішнього тексту. Внутрішнє бачення, внутрішній монолог повинні напрацьовуватися студентами вже на етапі найпростіших вправ з уявними предметами, із замальовками до етюдів. Чим точнішим буде внутрішнє бачення, тим вільніше почуватиметься студент на майданчику, тим швидше в нього відбудеться “прорив” до підсвідомості.

Поняття “тренінг” походить від англійського “навчати”, “виховувати”. У випадку професійного акторського тренінгу ми виховуємо майбутнього професіонала шляхом систематичних вправ, що постійно ускладнюються.

Акторський тренінг повинен привести творчий апарат студента у відповідність до вимог творчого процесу. Тренінг вдосконалює нервову систему, робить її гнучкою, пластичною, допомагає зробити гнучким і яскравим психофізичний інструмент студента, розкрити всі його природні можливості.

Наведені приклади вправ можуть мати багато різних варіантів як простих на початку так і ускладнених на більш пізньому етапі навчання.

Отже, на першому етапі навчання студент повинен оволодіти творчою волею, що допоможе йому в складних неприродних умовах публічності, навчитися бачити, чути, думати, приймати рішення, і безперервно, послідовно, цілеспрямовано діяти від власного імені в запропонованих обставинах. Цього можна досягнути завдяки тренінгу. Постійний тренінг як принцип самовиховання – єдина умова успіху. Виховання творчої особистості не може бути абстрактним, воно будується на основі певної методики, певного тренінгу. В основі тренінгу психотехніки лежить принцип “бути, а не здаватися”. Твердо дотримуючись цього принципу потрібно навчити студента жити в сценічних умовах та обставинах тільки від свого імені. Тренінг – це не тільки виховання зовнішньої техніки, але й розвиток і збагачення психофізичної природи особистості.

Перший рік навчання – це “загальна фізична підготовка”, це база, якою необхідно оволодіти, удосконалюючи і відточуючи потім

протягом років навчання і протягом всього творчого життя. Без цієї бази неможливе ні подальше навчання ні творчі успіхи в майбутньому.

ЛІТЕРАТУРА

Основна література:

1. Актёр в современном театре // Сборник научных трудов. – Ленинград: ПО-3 Ленуприздат, 1989. – 134 с.
2. Бояджиев Г. От Софокла до Брехта за 40 театральных вечеров. – М.: Просвещение, 1981. – 336 с.
3. Бутенко Э. Секреты сценического перевоплощения. – М.: Культурно-просвет. центр «Прикосновение», 2004. –
4. Вульф В.Я. А.И. Степанова – актриса Художественного театра. – М.: Искусство, 1985. – 350 с.
5. Гиппиус С. Гимнастика чувств. – Санкт-Петербург: Прайм-Евроснак, 2003. – 350 с.
6. Громов В. Софья Гиацинтова. – М.: Искусство, 1976. – 240 с.
7. Захава Г.Е. Мастерство актёра и режиссёра. – М.: Просвещение, 1978. – 330 с.
8. Кнебель М.О. Пoesия педагогики. – М.: Всероссийское театральное издательство, 1984. – 525 с.
9. Кокорин А. Вам привет от Станиславского. – М.: Советский писатель, 2002. – 189 с.
10. Корогодский З.Я. Первый год. Начало 1-2 издание. – М.: Советская Россия, 1973. – 125 с.

Додаткова література:

1. Курбас Л. Березиль. – К.: Дніпро, 1988. – 518 с.
2. Московский художественный театр в советскую эпоху. Материалы и документы. Изд. 2-е доп. – М.: Искусство, 1974. – 576 с.
3. Попов А.Д. Творческое наследие. – М.: ВТО, 1979. – 518 с.
4. Рязанов Э. Грустное лицо комедии. – М.: Молодая гвардия, 1977. – 272 с.
5. Садовский М. Записки актёра. – М.: Искусство, 1975. – 303 с.
6. Смелянский А. Наши собеседники. – М.: Искусство, 1981. – 367 с.
7. Смирнов-Несвицкий Ю. Евгений Вахтангов. – Л.: Искусство, 1987. – 248 с.
8. Станиславский К.С. Работа актёра над собой ч.1: Работа над собой в творческом процессе переживания. Дневник ученика. – М.: Искусство, 1985. – 479 с.

9. Толчёнова Н. Живая Пашенная. – М.: Советская Россия, 1969. – 382 с.
10. Щепкина-Куперник Т.Л. Из воспоминаний о русском театре. – М.: Изд. Детской лит-ры мин. просвещения, 1956. – 192 с.

Методичне видання
(українською мовою)

Стадніченко Надія Василівна

МАЙСТЕРНІСТЬ АКТОРА

Методичні рекомендації для студентів спеціальності “Театральне мистецтво”

Рецензент *Г.В. Локарева*
Відповідальний за випуск *Г.В. Локарева*
Коректор *Філь О.В.*