



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 169»

**СОГЛАСОВАНО**

31 августа 2023 г.  
Заместитель директора по ВР  
 Е.П. Федорова

**УТВЕРЖДАЮ**

Приказ № 171 от 04.09.2023 г.  
Директор МБОУ «СОШ № 169»  
 Б.Н. Козырева

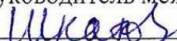


**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
художественной направленности  
«Театр малых форм»  
на 2023–2024 учебный год**

Педагог дополнительного образования  
Симашкевич О.П.  
Высшей квалификационной категории

**РАССМОТРЕНО**

на заседании межпредметного ШМО  
30 августа 2023 г. Протокол №1

Руководитель межпредметного ШМО  
 Н.Б. Шкатова

г. Зеленогорск 2023

## Пояснительная записка

Настоящая программа имеет художественную направленность и позволяет удовлетворить творческие и коммуникативные интересы учащихся, а также сформировать навыки актерского мастерства, проявить организаторские способности, научиться анализировать сценические задачи и их выполнение, умение действовать в коллективе на благо художественной идеи.

Данная программа **актуальна** тем, что ориентирована на «свободу творчества», опирается исключительно на идею и инициативу учащегося, в рамках эстетики и нравственности; дает возможность свободы выбора репертуара по художественным предпочтениям учащегося. Готовые художественные номера, как конечный продукт работы данной программы, могут быть использованы в дальнейшем учащимися для концертной и конкурсной деятельности в любых культурно-досуговых центрах. Программа способствует развитию организаторских способностей, умению аргументировать свою точку зрения и отстаивать личные идеи. Также не мало важным аспектом является умение работать в группе, умение принимать и расставлять задачи. Тем самым, она воспитывает и развивает в учащихся активную творческую личность с задатками лидера, организатора и «генератора» идей. Через программу «Малые театральные формы» формируется эмоционально гибкая личность, умеющая активно и нестандартно мыслить в различных предлагаемых обстоятельствах, а также личность, умеющая работать в команде.

**Отличительные особенности программы** от других программ театрального направления заключается в методике подачи материала, а именно: этюдный метод работы в развитии ассоциативного мышления и актерских способностей учащегося. Конечным результатом работы являются камерные художественные произведения. Педагог в реализации программы выступает в роли координатора. Подробный анализ и самоанализ работы учащихся выполняет самостоятельно. Творческая работа над художественными номерами, сопровождается индивидуальным подходом педагога к творческой работе учащегося.

**Адресат программы:** учащиеся в возрасте от 11 до 17 лет.

**Объем программы:** 144 часа в год. **Формы организации образовательного процесса** подбираются с учетом цели и задач, творческих способностей и индивидуальных возможностей учащихся, специфики содержания данной образовательной программы и возраста учащихся: тренинги, творческие задания, конкурсы различного уровня, мастер-классы, творческие мастерские, встречи со специалистами и интересными людьми, экспресс тесты и опросы, беседы, самостоятельные репетиции, ролевые игры.

Тренинги необходимы для формирования актерских способностей, навыков.

Творческие задания ориентированы на умение ассоциативно мыслить.

Творческие мастерские и мастер-классы дают возможность учащимся реализовать свои коммуникативные способности, актерские способности, а также способность расставлять и выполнять актерские задачи.

Самостоятельные репетиции проводятся с целью развития лидерских, организаторских способностей. Это та форма образовательного процесса, в которой учащийся проявляет все свои умения, знания и навыки на практике без открытого вмешательства педагога. При данной форме образовательного процесса педагог является сторонним наблюдателем.

Конкурсные формы образовательного процесса дают возможность учащемуся проверить не только свои знания, умения и навыки, но и проявить волю характера, активизировать свою личность во всех ее положительных качествах.

Весь рабочий процесс выстроен на принципе: от простого к сложному.

**Виды занятий:** мастер-класс, тренинг, ролевые игры, выездные тематические занятия, выполнение самостоятельных работ, творческая мастерская, концерты, творческие отчеты, репетиции.

**Срок реализации программы:** 1 год.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 2 часа.

**Цель:** формирование и развитие навыков в области театрального искусства в роли ведущих и организаторов.

**Задачи:**

-научить составлению художественных произведений, номеров по структуре построения малых театральных форм;

-научить разработке внутреннего монолога, линии поведения, художественного образа; роли ведущего;

-научить решению актерских задач.

- сформировать умение быстро ориентироваться в поставленных задачах;

-развивать ассоциативно – творческое мышление, актерские способности, способности организатора.

- способствовать формированию и воспитанию художественного вкуса.

**Учебно-тематический план обучения.**

№п\п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации	Формы аттестации
		всего	теория	практика		
<b>I. Раздел. Актерское мастерство.</b>						
	Введение	2	0.5	1.5	Беседа-презентация	
<b>1.</b>	<b>«Моя Жизнь в искусстве» или начало тренинга</b>					
1.1	Организация пространства	2	0.5	1.5	Тренинг	Тест-драйв, наблюдение
1.2	Методы настройки психофизического аппарата	2	0.5	1.5	Тренинг	Наблюдение
1.3	Темпо-ритм	2	0.5	1.5	Тренинг	Зачет, опрос, тестирование
<b>2.</b>	<b>Адаптация в группе. Сценическое внимание. рок №1.</b>					
2.1	Произвольное и произвольное внимание	2	0.5	1.5	Тренинг	Тест-драйв
2.2	Организация внимания в пространстве	2	0.5	1.5	Тренинг	Наблюдение

2.3	Активизация сценического внимания	2	0.5	1.5	Тренинг, мастер-класс	Самостоятельная работа
<b>3.</b>	<b><i>Адаптация в группе. Сценическое внимание.</i></b> <b><i>Урок №2.</i></b>					
3.1	«Круги внимания» и их активизация	2	0.5	1.5	Тренинг	Тест-драйв
<b>4.</b>	<b><i>Адаптация в группе. Сценическое общение.</i></b> <b><i>Урок №3.</i></b>					
4.1	Внутренний монолог	2	0.5	1.5	Работа с текстом	Наблюдение
4.2	Общение с партнером\партнерками	2	0.5	1.5	Тренинг	Эксперимент-наблюдение
4.3	Активизация сценического общения	2	0.5	1.5	Тренинг, мастер-класс	Самостоятельная работа
<b>5.</b>	<b><i>Адаптация в группе. Сценическое общение.</i></b> <b><i>Урок 4.</i></b>					
5.1	Внутренний монолог художественного образа	2	0.5	1.5	Репетиция, работа с текстом	Наблюдение
5.2	Работа с внутренним монологом художественного образа	2	0.5	1.5	Репетиция	Наблюдение
<b>6.</b>	<b><i>Адаптация в группе. Сценическое общение + Сценическое внимание</i></b> <b><i>Урок №5.</i></b>					
6.1	Синтез сценического внимания и сценического общения	2	0.5	1.5	Тренинг	Тест-драйв, эксперимент-наблюдение
6.2	Активизация сценического внимания и сценического общения в	2	0.5	1.5	Тренинг	Самостоятельная работа

	художественном образе					
<b>7.</b>	<b><i>Бессловесное действие</i></b>					
7.1	Органическое молчание с ведением внутреннего монолога	2	0.5	1.5	Тренинг	Наблюдение
7.2	Этюды внутреннего монолога	2	0.5	1.5	Тренинг	Наблюдение
7.3	Активизация бессловесного действия	2	0.5	1.5	Тренинг	Самостоятельная работа
<b>8.</b>	<b><i>Мышечная свобода</i></b>					
8.1	Физические «зажимы»	2	0.5	1.5	Тренинг	Тест-драйв
8.2	Психофизические «зажимы»	2	0.5	1.5	Тренинг	Тест-драйв
8.5	Активизация мышечной свободы	2	0.5	1.5	Тренинг	Самостоятельная работа
<b>9.</b>	<b><i>Этюдный метода работы</i></b>					
9.1	Этюды бессловесного действия (органического молчания)	2	0.5	1.5	Тренинг	Наблюдение, аналитическое заключение
9.2	Этюды словесного действия	2	0.5	1.5	Тренинг	Наблюдение, аналитическое заключение
<b>10.</b>	<b><i>«Открытая площадка»</i></b>	2	0.5	1.5	Тренинг, мастер-класс, выезд в театр	Самостоятельная работа
<b>Раздел. Учебный театр.</b>						
<b>1.</b>	<b><i>Музыкальная ассоциация.</i></b>					
1.1	Выбор музыкального репертуара	2	2	-	Прослушивание аудио, видео	Наблюдение

					материала	
1.2	Создание сюжета музыкальных ассоциаций	2	1.5	0.5	Работа в микрогруппах	Самостоятельная работа
1.3	Репетиция художественного номера. №1. (музыкальных ассоциаций)	2	-	2	Репетиция	Самостоятельный анализ творческого процесса
1.4	Репетиция художественного номера. №2. (музыкальных ассоциаций)	2	-	2	Репетиция	Самостоятельный анализ творческого процесса
1.5	Репетиция художественного номера. №3. (музыкальных ассоциаций)	2	-	2	Репетиция	Самостоятельный анализ творческого процесса
1.6	Репетиция художественного номера. №4. (музыкальных ассоциаций)	2	-	2	Репетиция	Самостоятельный анализ творческого процесса
1.7	Репетиция художественного номера. №5. (музыкальных ассоциаций)	2	-	2	Репетиция	Самостоятельный анализ творческого процесса
1.8	Репетиция художественного номера. №6. (музыкальных ассоциаций)	2	-	2	Репетиция	Самостоятельный анализ творческого процесса
1.9	Репетиция художественного номера. №7. (музыкальных ассоциаций)	2	-	2	Репетиция	Самостоятельный анализ творческого процесса
1.10	Репетиция	2	-	2	Репетиция	Самостоятельный

	художественного номера. №8. (музыкальных ассоциаций)					ый анализ творческого процесса
1.11	Репетиция художественного номера. №9. (музыкальных ассоциаций)	2	-	2	Репетиция	Самостоятельный анализ творческого процесса
1.12	Репетиция художественного номера. №10. (музыкальных ассоциаций)	2	-	2	Репетиция	Самостоятельный анализ творческого процесса
1.13	Подбор и создание костюмов, реквизита	2	0.5	1.5	Творческая мастерская	Наблюдение
1.14	Творческий показ музыкальных ассоциаций	2	0.5	1.5	Актерская лаборатория	Самостоятельная работа
2.	<b><i>Зримая песня.</i></b>					
2.1	Выбор песенного материала	2	0.5	1.5	Прослушивание аудио, видео материала	Наблюдение
2.2	Создание сюжетов зримой песни	2	2	-	«Мозговой штурм»	Наблюдение
2.3	Репетиция художественного номера №1 (зримая песня)	2	-	2	Репетиция	Самостоятельный анализ творческого процесса
2.4	Репетиция художественного номера №2 (зримая песня)	2	-	2	Репетиция	Самостоятельный анализ творческого процесса
2.5	Репетиция художественного номера №3 (зримая песня)	2	-	2	Репетиция	Самостоятельный анализ творческого процесса
2.6	Репетиция художественного	2	-	2	Репетиция	Самостоятельный анализ

	номера №4 (зримая песня)					творческого процесса
2.7	Репетиция художественного номера №5 (зримая песня)	2	-	2	Репетиция	Самостоятельный анализ творческого процесса
2.8	Репетиция художественного номера №6 (зримая песня)	2	-	2	Репетиция	Самостоятельный анализ творческого процесса
2.9	Репетиция художественного номера №7 (зримая песня)	2	-	2	Репетиция	Самостоятельный анализ творческого процесса
2.10	Репетиция художественного номера №8 (зримая песня)	2	-	2	Репетиция	Самостоятельный анализ творческого процесса
2.11	Репетиция художественного номера №9 (зримая песня)	2	-	2	Репетиция	Самостоятельный анализ творческого процесса
2.12	Подбор и создание костюмов, реквизита	2	2	-	Творческая мастерская	Наблюдение
2.13	Коррекция сюжета зримой песни	2	-	2	Репетиция	Самоанализ творческой работы
2.14	Разработка афишы, рекламы творческого показа	2	0.5	1.5	Творческая мастерская	Мониторинг информации
2.15	Репетиция концерта	2	-	2	Репетиция	Наблюдение с аналитическим заключением
2.16	Творческий показ	2	0.5	1.5	Актерская лаборатория	Самостоятельная работа
3.	<b><i>Синхробуффонада.</i></b>					
3.1	Выбор художественного материала	2	0.5	1.5	Просмотр, прослушивание аудио, видео	Наблюдение



					материала	
3.2	Теория, история буффонады, пародии	2	1.5	0.5	Презентация, лекция, игра	Тест
3.4	Создание художественного образа	2	-	2	«Мозговой штурм», работа с литературой	Наблюдение
3.5	Создание сюжета синхробуффонады	2	1.5	0.5	«Мозговой штурм», работа с художественной литературой	Наблюдение
3.6	Коррекция сюжета	2	-	2	Репетиция (пробная)	Аналитическое заключение
3.7	Актерские пробы	2	-	2	Репетиция, игра	Наблюдение
3.8	Подбор, создание реквизита, костюма, декорации	2	0.5	1.5	Творческая мастерская	Наблюдение
3.9	Репетиция номер №1	2	-	2	Репетиция	Самоанализ творческого процесса
3.10	Репетиция номера №2	2	-	2	Репетиция	Самоанализ творческого процесса
3.11	Репетиция номера №3	2	-	2	Репетиция	Самоанализ творческого процесса
3.12	Репетиция номера №4	2	-	2	Репетиция	Самоанализ творческого процесса
3.13	Репетиция номера №5	2	-	2	Репетиция	Самоанализ творческого процесса
3.14	Репетиция номера №6	2	-	2	Репетиция	Самоанализ творческого процесса
3.15	Репетиция	2	-	2	Репетиция	Самоанализ творческого

	номера№7					процесса
3.16	Репетиция номера№8	2	-	2	Репетиция	Самоанализ творческого процесса
3.17	Творческий показ	2	0.5	1.5	Актерская лаборатория	Наблюдение, анализ
3.18	Анализ творческого показа	2	2	-	Диспут, беседа	Самоанализ творческого процесса
4.	<b>Творческий отчет</b>	2	0.5	1.5	Актерская лаборатория	Анализ
	<b>Итого:</b>	144	30	114		

## Содержание программы обучения

### Раздел 1. Актерское мастерство.

#### Тема 1.1. Введение.

##### *Теоретические сведения:*

- знакомство с участниками группы;
- презентация преподавателя;
- план, содержание, специфика занятий и творческой работы, организационные вопросы.

##### *Практикум:*

- интервью «Вопрос – ответ»;
- самопрезентация участника группы.

#### Тема 1.2. «Моя жизнь в искусстве» или начало актерского тренинга.

##### *Теоретические сведения:*

- краткая историческая справка об искусстве театра, профессии актер и режиссер.

##### *Практикум:*

- комплекс тренинговых упражнений на физическое самоощущение;
- комплекс тренинговых упражнений на произвольное внимание;
- комплекс тренинговых упражнений на адаптацию в группе.

#### Тема 1.3. Адаптация в группе. Сценическое внимание. Урок №1.

##### *Теоретические сведения:*

- тест-игра на выявление уровня сосредоточенности участника группы.

##### *Практикум:*

- тренинг, направленный на выявление уровня самоконтроля индивида, группы индивидов, коллективное внимание.

#### Тема 1.4. Адаптация в группе. Сценическое внимание. Урок №2.

##### *Теоретические сведения:*

- значение сценического внимания в учениях Станиславского К.С., Чехова М.

##### *Практикум:*

- тренинг сценического внимания по системе К.С. Станиславского, М. Чехова.

#### Тема 1.5. Адаптация в группе. Сценическое внимание. Урок №3.

##### *Теоретические сведения:*

- тест-игра на выявление уровня развития коммуникативных способностей участника группы.

##### *Практикум:*

- тренинг-тест, тренинг направленный на развитие коммуникативных способностей участника группы.

#### **Тема 1.6. Адаптация в группе. Сценическое общение. Урок №4.**

*Теоретические сведения:*

-анализ коммуникативных ситуаций.

*Практикум:*

- тренинг направленный на развитие коммуникативных способностей участника группы.

#### **Тема 1.7. Адаптация в группе. Сценическое общение + Сценическое внимание. Урок №5.**

*Теоретические сведения:*

-анализ тренинговой работы индивидуально и в группе (тест эффективности занятий).

*Практикум:*

-комплекс тренинговых упражнений на развитие сценического внимания и сценического общения в синтезе двух компонентов.

#### **Тема 1.8. Бессловесное действие.**

*Теоретические сведения:*

- внутренний монолог;

-актерская задача.

*Практикум:*

-составление и реализация внутреннего монолога;

-выполнение актерской задачи.

#### **Тема 1.9. Мышечная свобода.**

*Теоретические сведения:*

-анатомия человека;

-мышцы;

-«свобода» мышц;

-физическая и психологическая «несвобода»;

-«страх сцены».

*Практикум:*

-тренинговые упражнения на физическую, психологическую «свободу» тела;

-тренинг снятия страха публики, сценического пространства.

#### **Тема 1.10. Этюдный метод работы.**

*Теоретические сведения:*

-этюды;

-анализ этюда;

-композиционное построение;

-тема, идея, сверхзадача;

-художественный образ.

*Практикум:*

-сценическое внимание, сценическое общение, бессловесное действие в этюдах;

-составление и реализация этюда;

-одиночные, мелкогрупповые, групповые этюды на выполнение актерской задачи.

### **Раздел 2. Учебный театр.**

#### **Тема 2.1. Музыкальная ассоциация.**

*Теоретические сведения:*

-синтез музыки и театра;

-понятие ассоциация;

-тест на выявление уровня развития ассоциативного мышления.

*Практикум:*

- тренинг на развитие ассоциативного мышления;

-«актерское» существование в музыке;

-составление этюда на основе музыкальных ассоциаций;

-репетиция готовых музыкальных ассоциаций («превращение» музыкальной ассоциации в художественное произведение);

- творческий показ.

### **Тема 2.2. Зримая песня.**

*Теоретические сведения:*

-расшифровка понятия.

*Практикум:*

-просмотр клипов согласно возрасту и художественно-эстетическому уровню;

-выбор репертуара;

-работа над художественным образом, композиционным построением;

-работа с реквизитом, костюмами;

-репетиция номера.

### **Тема 2.3. Синхробуффонада. Пантомима.**

*Теоретические сведения:*

\_расшифровка понятия;

-техника безопасности.

*Практикум:*

-просмотр синхробуффонадных номеров;

-работа над художественным номером;

-разработка номера;

-репетиция номера;

### **Тема 2.4. Творческий показ.**

**Теория:**

-вступительная часть педагога;

-краткий анализ показа.

**Практика:**

-демонстрация художественных номеров.

По итогам 1-го года обучения учащиеся **должны знать:**

-основные театральные термины, понятия;

- основоположников актерского мастерства;

-основные малые театральные формы;

- методику построения этюда;

- методику построения художественного номера.

По итогам 1-го года обучения учащиеся **должны уметь:**

- выполнять актерскую задачу;

-выполнять тренинговые упражнения;

- работать в группе;

- организовывать рабочий процесс (репетиция);

- расставлять актерские задачи партнерам по художественному номеру;

- проводить анализ и самоанализ работы, художественного номера;

- перестраивать внимание с одних предлагаемых обстоятельств на другие;

- свободно контактировать с членами группы.

## **Планируемые результаты**

Ожидаемые результаты;

-владеют профессиональной театральной лексикой;

-владеют методикой работы с артикуляционным аппаратом, дыханием;

- владеют начальной техникой актерского мастерства
- владеют техникой выполнения актерской задачи;
- самостоятельно выстраивают линию поведения образа;
- ведут внутренний монолог на сценической площадке;
- умеют работать на сцене, в любой аудитории на публику

### Условия реализации программы

Программа состоит из двух разделов: актерское мастерство, учебный театр, сценическая речь. Преимущественно занятия проводятся в тренинговом режиме. Основное время занятий проходит на сценической площадке (сцена). Аналитическая работа произведений, номеров проходит в кабинете. Кабинет оснащен стульями, по количеству учащихся, 2-3 ученических стола, небольшая учебная доска, мел, листки формата А4, раздаточный дидактический материал, мини-костюмерная, мини-гримерная, мини-реквизиторская, свет, музыкальный носитель, гимнастические коврики, мячики.

#### Формы аттестации\контроля

В ходе реализации программы ведется систематический учёт знаний и умений учащихся. Для оценки результативности учебных занятий применяется входной, текущий и итоговый контроль. В ходе собеседования педагог предлагает ребенку ряд творческих заданий, во время выполнения которых ведет наблюдение.

Текущий и итоговый контроль также осуществляются в форме педагогического наблюдения во время самостоятельной работы учащихся над той или иной задачей.

Результаты педагогического наблюдения фиксируются в таблице.

#### Сводная таблица педагогических наблюдений.

Ф.И.	Дата контроля: входного, текущего, итогового.	Сформировать предпрофессиональных компетенций (актерский навык, навык организатора, оратора и лидера)	Адаптация в группе	Мотивация к творчеству

#### Критерии оценивания

0 баллов(низкий уровень)	До 5 баллов (средний уровень)	6-10 баллов (выше среднего)	11-15 баллов (высокий уровень)
--------------------------	-------------------------------	-----------------------------	--------------------------------

#### Ресурсы и список литературы;

1.Ильев, Виктор Афанасьевич. Когда урок волнует : (театр. технология в пед. творчестве) : учеб. пособие / В. А. Ильев. - 2-е изд., испр. и доп. - Пермь : [б. и.], 2004. - 276 с. : ил., табл.; 20 см.; ISBN 5-88151-455-6 (в обл.).2.«Актерский тренинг по системе Станиславского. Упражнения и этюды». Составитель Ольга Лоза:АСТ; Москва; 2009 ISBN978-93878-871-8.

3. www.vmestemir.ru.4. Автор: Вера Полищук. Название: Актерский тренинг Михаила Чехова, сделавший звездами Мэрилин Монро, Джека Николсона, Харви Кейтеля, БрэдаПитта, Аль Пачино, Роберта де Ниро и еще 165 обладателей премии «Оскар» Жанр: Биографии, критика, отзывы, статьи, рецензии. Серия: Золотой фонд актерского

мастерства (АСТ). Издательство: АСТ. Язык книги: русский. Город издания: Москва. Год издания: 2010. ISBN: 978-5-17-070040-05. <https://culture.wikireading.ru/66721>

6. [https://bookz.ru/authors/ol\\_ga-loza/akterski\\_818/1-akterski\\_818.html](https://bookz.ru/authors/ol_ga-loza/akterski_818/1-akterski_818.html)

7. [https://www.e-reading.by/bookreader.php/4517/Baskakova%2C\\_Berezkina-Orlova\\_-\\_Telesno-orientirovannaya\\_psihotehnika\\_aktera.html](https://www.e-reading.by/bookreader.php/4517/Baskakova%2C_Berezkina-Orlova_-_Telesno-orientirovannaya_psihotehnika_aktera.html)

8. <https://litresp.ru/chitat/ru/%D0%9D/novickaya-lidiya-pavlovna/uroki-vdohnoveniya/3>

### **Методическое обеспечение программы**

Изучение программного материала рассчитано на два года. Учебный материал программы распределён в соответствии с принципом последовательного и постепенного расширения теоретических знаний, практических умений и навыков. Теоретическая часть даётся в соответствии с учебно-тематическим планом и их практическим применением (тренинги, упражнения, беседы, тестирование, ролевые игры, творческие показы, мастер-классы и т.д.)

### **Методические материалы**

#### **Тренинги актерского мастерства.**

#### **1. Актерский тренинг по системе К.С Станиславского.**

##### *Примеры упражнений и заданий.*

Тренинг визуальных и ассоциативных впечатлений. развитие зрительной памяти, внешнего и внутреннего видения

Театр, кино или телевидение – искусство, прежде всего визуальное. Любой актер должен обладать хорошо развитой зрительной памятью, уметь видеть и представлять не только то, что находится вокруг него, – сцену, декорации, зрительный зал. Внутренним зрением он должен видеть то, что видит зритель (актеров, мизансцену, сцену целиком), и то, что «видит» его персонаж. Упражнения данного раздела направлены на развитие внешнего и внутреннего видения, а также построения визуальных ассоциативных цепочек.

##### **Простые упражнения на рассматривание объекта.**

1. Выберите несколько предметов. Рассмотрите их поочередно и рассказывайте друг другу о каждом из них.

2. Рассматривайте сразу два предмета, отыскивая в них сходство или различие.

3. Просите учащихся одновременно рассматривать один и тот же предмет.

Переключайте внимание с объекта на объект.

4. Показывайте группу предметов ученикам, затем закройте эти предметы и попросите описать, какие это предметы и в каком порядке они расположены.

5. Попросите учащихся запомнить расположение предметов в данной части комнаты. Смотреть запрещается. Поменяйте расположение и просите рассказать об изменениях. И т.д.

##### **2. Актерский тренинг по системе М. Чехова.**

##### **5 составляющих актерской игры.**

1. Образы фантазии живут самостоятельным образом.

2. Власть над образами.

3. Активно ждать.

4. Внимание.

5. Внимание есть процесс.

**4 действия внимания:**

**1. Держать предмет**

**2. Притягивать к себе**

**3. Устремляться к нему**

**4. Проникнуть в него - не прерывая внимания к объекту.**

Упражнение: Держа в сфере внимания образ человека отсутствующего – читать книгу, убирать в комнате, поливать цветы (придумать самим любое действие).

Индивидуальные чувства (тренинг).

*Действие с определенной окраской. Жест диктует чувство.*

Упражнения:

1. Возьмите со стола предмет, подойдите к двери, откройте и закройте дверь, сядьте, встаньте, пройдитесь по комнате. Сделайте эти движения привычными. Соедините это движение с одной окраской: уверенность, спокойствие, печаль, раздражительность, хитрость, нежность и т.п. Повторяйте до тех пор, пока ваше чувство не отзовется.

2. Соединить две окраски. Добейтесь, чтобы они соединились в одно целое.

3. Одну окраску и к вашему действию присоединить два, три слова.

4. Выбрать любую окраску, не думая о действии. Затем подобрать действие к окраске. (Окраска - задумчивость, действие - перелистываю книгу, окраска - спешка, действие - укладываю вещи). Присоединить несколько слов.

5. Возьмите какое-нибудь слово или короткую фразу. Подберите к нему, к ней, сначала окраску потом действие. Добейтесь, чтобы все слилось в одно целое переживание.

6. Два партнера: продавец и покупатель, гость и хозяин, портной и клиент. Условьтесь предварительно об окрасках, которым будут следовать каждый участник.

*Пространство и время.*

Пространство и время - это всеобщие формы существования действительности.

Время - физическое, объективное, математическое, субъективное. Время - характеризуется от прошлого в будущее. История и культура.

Пространство - взаимное расположение объектов относительно друг друга. (впереди, сверху, сзади, внизу, сбоку, внутри, около, далеко, близко,) Форма - структура.

Пространство и время неотделимы друг от друга. Единое и многообразие целого.

Упражнения. Пространство: Начертить круг, пустить вертикальные стены, наверху закрыть, образуйте колпак, мысленно по нему пробегите. Спиной к стене прислониться, не переходите. Надо себе наговорить: «Вот здесь хорошо, уютно, светло, а за границей колпака - конфликтно, холодно, колюче. Представили? Теперь пальцем прикоснитесь к границе, можно палец просунуть. Холод? Руку. Это и есть энергия преодоления.

Время: Где стоим точка «сейчас». Делаем шаги вперед «будущее», вернулись на точку «сейчас», шаги назад это «прошлое». Какие ощущения.

Вперед - легче, назад - тяжелее. Лицом к будущему или спиной к будущему. (новые ощущения). А если шаг влево или вправо. Точка опоры теряется. Упражнение: Мысленно перенести себя в будущее или в прошлое.

*Атмосфера*

Упражнения:

1. Представьте вокруг вас пространство, наполненное атмосферой (как светом и запахом), спокойная атмосфера: уют, благоговение, одиночество, предчувствие (радостное или печальное)

2. Представить непосредственно то или иное чувство разлитым вне вас в вашем окружении.

3. Выбрать одну из атмосфер, потом сделать легкое движение рукой в гармонии с окружающей вас атмосферой, пока не почувствуете, как ваша рука пронизана атмосферой и в движении своем выражает и отражает ее. Примечание: нельзя играть движением атмосферу, терпеливо ждите, чуть подсказет правильный путь, она пробудит ваши индивидуальные чувства.

4. Сложные движения в атмосфере: встать, сесть, лечь, взять предмет, положить его и т. д.

5. То же со словом (сначала без движения) в атмосфере. Следите за тем, чтобы оно прозвучало в гармонии с ней.

6. Короткая фраза с движением в разных атмосферах.

7. Все участники живут определенной атмосферой индивидуальными чувствами родственными атмосфере - один из участников живет чувствами, противоположными общей атмосфере.

8. Слушать атмосферу как музыку.

Игнорируя период радостного пребывания в общей атмосфере, вы неизбежно уродуете роль, как уродуете растение, с первых же дней лишая его света, тепла, влаги.

### **3. Актерский тренинг по системе В.Э. Мейерхольда.**

#### **Упражнения для физического разогрева.**

Перед началом тренинга можно также проделать следующий цикл базовых упражнений для физического разогрева.

1. Имитация плавательных движений руками, стоя.

2. Махи руками (скрещивать руки на уровне груди и разводить в стороны), стоя.

3. Вращение головой, наклоны головы вправо-влево и вперед-назад, стоя или сидя.

4. Стоя, постепенно отклонять корпус назад.

5. Стоя с вытянутыми в стороны на уровне плеч руками, делать скручивания туловища.

6. Наклоны вперед.

7. Приседания.

8. Выпады-растяжки, при которых одна нога согнута, другая отведена назад.

#### **Упражнения на освобождение от «зажимов».**

Одним из залогов успешного овладения актерским мастерством Мейерхольд, наряду со своими предшественниками, считал умение своевременно расслабляться и освобождаться от так называемых зажимов. Известно, как часто начинающие актеры сталкиваются с мышечными зажимами. У некоторых актеров на сцене непроизвольно сдвигаются или приподнимаются брови, щурятся глаза, растягиваются углы губ, образуя так называемую «собачью улыбку». Все это нужно устранить с помощью подсказки со стороны или даже с помощью зеркала. Очень часто от нервозности напрягается шея и приподнимаются плечи, и т.д. Так, излишняя вялость спинного хребта приводит к сутулости, а излишняя жесткость – к скованности. Нередко напряжение возникает в ногах, коленях и ступнях. Оно уродует походку, делает ее резкой и «деревянной». И наоборот, опора на пальцы ног придает походке плавность и законченность. Существуют особые упражнения для развития каждой части тела и снятия излишних напряжений.

Эти упражнения разработаны М. А. Баскаковой и В. Б. Березкиной-Орловой в методическом пособии «Телесно-ориентированная психотехника актера», а также Л. П. Новицкой в книге «Элементы психотехники актерского мастерства».

#### **Упражнения для мышц ног.**

Лягте на спину и расслабьте мышцы. Затем приподнимите ногу, перехватив ее выше колена. Если мышцы действительно расслаблены, нога должна согнуться, а ступня – скользить по полу. В противном случае нетрудно убедиться, что нога осталась напряженной. Если свободно висящая ступня остается под прямым углом к



ноге, надо развивать ее, проделывая в разные стороны вращательные движения и заставляя шевелиться пальцы. Чтобы устранить непроизвольные напряжения в руках, лучше всего начинать работу с их произвольного напряжения и освобождения. Для этого нужно напрячь, а затем ослабить мышцы руки, с тем чтобы она стала совершенно мягкой, тяжелой и свободно свисала, точно плеть. Для проверки педагог или кто-либо из товарищей медленно поднимают и опускают руку ученика, взяв ее за кончики пальцев. При этом важно, чтобы рука полностью подчинялась движениям, которые ей придаются, не оказывая партнеру никакой помощи и никакой помехи. Если поднять и внезапно отпустить руку, она должна свободно упасть, слегка согнувшись в локте. То же самое проделывается с другой, а потом и с обеими руками.

#### **Упражнение «Разминка».**

Оно пригодится перед репетицией, перед началом занятий, перед выходом на сцену. Перед тем, как начать игру на сцене, желательнее размяться. Попробуйте сделать такое упражнение. Встаньте прямо, поднимите руки вверх, поднимите голову, посмотрите на свои руки. Теперь поднимитесь на носочки. Сильно потянитесь, как будто вы должны забросить тяжелую сумку на верхнюю полку. Напрягите все тело. Сильно-сильно! Продержитесь в таком положении секунд 7-10, а затем расслабьтесь. Не так-то просто сразу расслабить тело, а вот после сильного напряжения это сделать легко. Чтобы проверить, насколько удалось расслабиться, потребуется ведущий-«проверяльщик». Все «расслабленные» садятся на стулья, а ведущий должен проверить, насколько хорошо получилось. Он подходит к каждому человеку и поднимает у него руку (за пальцы), двигает ей в разные стороны (она должна быть очень послушной, если хоть немного напряжена и сопротивляется, то результат не достигнут), потом бросает ее. Лидер проверяет и ноги. Ногу нужно брать под коленкой. Если поднимать в этом суставе, то нога должна послушно сгибаться, ступня волочится по полу. Повторите это упражнение 3-5 раз. Оно очень хорошо снимает скованность перед выходом на сцену. И вообще неплохо делать такое упражнение перед каждым занятием театральной группы.

#### **Упражнение «Перекал напряжения».**

Напрячь до предела правую руку. Постепенно расслабляя ее, полностью перевести напряжение на левую руку. Затем, постепенно расслабляя ее, полностью перевести напряжение на левую ногу, правую ногу, поясницу и т.д.

#### **Упражнение «Огонь – лед».**

Упражнение включает в себя попеременное напряжение и расслабление всего тела. Участники выполняют упражнение, стоя в кругу. По команде ведущего «Огонь» участники начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений выбираются каждым участником произвольно. По команде «Лед» участники застывают в позе, в которой застыла их команда, напрягая до предела все тело. Ведущий несколько раз чередует обе команды, произвольно меняя время выполнения той и другой.

#### **Упражнение «Зажимы по кругу».**

Участники идут по кругу. По команде ведущего напрягают левую руку, левую ногу, правую руку, правую ногу, обе ноги, поясницу, все тело. Напряжение в каждом отдельном случае сначала должно быть слабым, потом постепенно нарастать до предела. В таком состоянии предельного напряжения участники идут несколько секунд (15–20), потом по команде ведущего сбрасывают напряжение – полностью расслабляют напряженный участок тела.

После окончания этой части упражнения ведущий дает участникам задание прислушаться к ощущениям своего тела, продолжая спокойно идти по кругу, вспомнить «обычное» для себя напряжение (свой обычный зажим). Постепенно напрягая тело в этом месте, довести зажим до предела, сбросить его через 15–20 секунд. Напрячь до предела любой другой участок тела, обращая внимание на то, что происходит с «обычным» зажимом. Повторить упражнение с собственными зажимами

3-5 раз. После окончания упражнения участникам дается рекомендация индивидуально повторять его хотя бы 1-2 раза в день.

#### **Упражнение «Центр тяжести».**

Упражнения с похожими элементами вы найдете и в аутентичном тренинге Мейерхольда, который придавал огромное значение тому, чтобы актеры знали свой центр тяжести и умели им управлять.

Упражнение выполняется всеми участниками. Попробуйте определить, где у человека центр тяжести. Подвигайтесь, сядьте, встаньте. Найдите центр тяжести тела кошки (т.е. подвигайтесь, как кошка). Где чувствуете центр тяжести? Где центр тяжести тела обезьяны? Петуха? Рыбы? Воробья, прыгающего по земле? Выполняя движения и действия, характерные для этих животных, попробуйте на себе все это.

#### **Упражнение «Потянулись – сломались».**

Исходное положение – стоя, руки и все тело устремлены вверх, пятки от пола не отрывать. Ведущий: «Тянемся, тянемся вверх, выше, выше... Мысленно отрываем пятки от пола, чтобы стать еще выше (реально пятки на полу)... А теперь наши кисти как бы сломались, безвольно повисли. Теперь руки сломались в локтях, в плечах, упали плечи, повисла голова, сломались в талии, подогнулись колени, упали на пол... Лежим расслабленно, безвольно, удобно... Прислушайтесь к себе. Осталось ли где напряжение? Сбросили его!»

Во время выполнения упражнения ведущий должен обратить внимание участников на два следующих момента: показать разницу между выполнением команды «опустите кисти» и «сломались в кистях» (расслабление кистей достигается только во втором случае); 2) когда участники лежат на полу, ведущий должен обойти каждого из них и проверить, полностью ли расслаблено его тело, указать места зажимов.

#### **Вводный тренинг на баланс и координацию.**

В этом разделе приведены блоки упражнений, разработанных Н. Карповым с опорой на систему биомеханики Мейерхольда. Они позволят вам добиться идеального владения своим телом, сбалансированности малейших движений, владение скоростью движения, его инерцией, – словом, того, что нужно для более сложных упражнений и для сценической игры в целом.

Все упражнения объединены общими задачами.

1. Сохранять баланс, контролируя переход из одной позиции в другую.
2. Контролировать меру напряжения тела, как можно подробнее прорабатывая каждый этап упражнения.
3. Координировать движения в соответствии с предлагаемыми структурой и задачами.
4. Осваивать упражнения в разных скоростях, сохраняя максимальную амплитуду, мягкость и непрерывность движения.
5. Не допускать механического выполнения движений, управлять инерцией движения.
6. Во время выполнения упражнений следить за непрерывным, свободным дыханием. Не сдерживать выдох.
7. Некоторые упражнения состоят из нескольких групп движений, и их следует выполнять как единую форму.
8. Контролировать работу периферии тела (ног, рук, лица) до мельчайших подробностей.
9. Во время выполнения упражнений контролировать ощущение движения.

#### **Упражнение 1. «Невидимый камень»**

Пытаемся сдвинуть огромный воображаемый камень, упершись в него руками и ногой, сохраняя баланс на одной ноге. По сигналу – смена опорной ноги. Пытаемся сдвинуть камень, упершись в него правым плечом и левой рукой. По такому принципу можно сконструировать еще несколько позиций, но все они предполагают баланс на одной ноге и поэтапное увеличение напряжения.

## **Упражнение 2. «Веер»**

Стоим на одной пятке, в руке держим «веер», делаем им легкие движения, сохраняя баланс и устойчивость. Если нам удалось устоять 3-5 секунд, меняем опорную ногу и одновременно свободной от «веера» рукой зовем предполагаемого партнера, продолжая движения «веером».

## **Упражнение 3. «Баланс»**

Стоим на одной ноге. Правой рукой зовем, левой рукой прогоняем, поднятой ногой отталкиваем. Все три движения выполняются одновременно. По сигналу – прыжком смена опорной ноги. Нога – зовет, одна рука прогоняет, другая угрожает.

## **Упражнение 4. «Пропась»**

Бежим. По сигналу «хлопок» перед нами возникает «пропась». Фиксируем позицию на одной ноге. Играем ситуацию баланса. Мягко опускаем поднятую ногу и фиксируем позицию.

## **Упражнение 5**

Ноги на ширине плеч. Ступни параллельно. Ощутить кончики пальцев ног и рук. Взгляд вперед. Потянуться всем телом в разных направлениях – прогибаясь, наклоняясь, скручиваясь. Можно сгибать ноги в коленях, меняя положение не только корпуса, но и стопы. Включить в движение все тело, поочередно обостряя внимание к какой-либо отдельной его части – плечу, шее, стопе, тазу, кисти. Ощущать каждую фалангу пальцев. Ногами работать активно.

## **Упражнение 6**

Ступни параллельно, ноги на ширине плеч. Встать на полупальцы. Потянуться руками вверх вперед. За руками тянется все тело. Прогибаясь назад вниз, потянуться руками к пяткам. Пятки не опускать.

Правой рукой потянуться вправо.левой рукой – влево. Корпус следует за рукой.

Поднять правую ногу, продолжать левой рукой и корпусом тянуться влево. Возвратиться на обе ноги. Поднять левую ногу. Потянуться правой рукой и корпусом вправо.

Возвратиться на две ноги. Опустить руки. Наклоны вправо. Левым боком потянуться наверх. Голова опущена. Подняться на полупальцы. Повторить упражнение, изменив направление движения.

## **Упражнение 7**

Баланс на полупальцах одной ноги. Коленом поднятой ноги потянуться вверх. Руки помогают держать баланс. Мягко поменять опорную ногу. Потянуться другим коленом вверх.

## **Этюдный метод работы**

### **Э.В. Эфрос об этюдном методе работы.**

«Этюдный метод — сверхпрактическая вещь. После действенного разбора все должно быть так ясно, чтобы сразу можно было выйти на сцену и сымпровизировать. Разобрать, что тут происходит со всем учетом глубины, извлечь профессиональный каркас и сыграть все на сцене. Под словом «ремесло» мы подразумеваем нечто плохое, но знать такое ремесло необходимо, это истинное ремесло. Мысль работает аналитически, фантазия художника работает точно в психофизическом действенном плане, основа становится действенной, динамичной.

Надо мыслить действенно-психофизически. Основа такого мышления в том, что человек видит все через действие, через столкновение. Если подходить так к спектаклю, то в нем никогда не будет скуки, сонности и это все будет взято не с неба, а из самой жизни.

Надо приучать себя не вести сидячий образ жизни на репетициях. Я почти всегда на ногах и актеры тоже. Как ни странно, а истина «в ногах». Актер должен все понять телом своим.

Заниматься этюдным методом надо себя заставлять. А часто не охота. Но если разобрал и сразу же не сделал этюда — это то же самое, что выучить иностранное

слово и не употреблять его. Если однажды пропустишь этюд, — пропадает последовательность. Но зато сцена, закрепленная этюдом, будет закреплена до премьеры. При этюдном методе: действия — ствол, а слова — листва.

Репетицию проводить на ногах, чтобы не было тяжелого перехода от застольного периода к сцене. Разбор и этюд не должны существовать отдельно. Одно вытекает из другого. Разбор — это полуэтюд, а этюд — это действенный разбор.

Режиссер должен высказываться конкретно, почти физически осязаемо, чтобы все было понятно.

Когда есть ощутимая конкретность, зримость, тогда это замысел. Все должно быть ясно, будто замысел — это предмет, который можно поставить на стол.

Что такое настоящий анализ? Это, прежде всего точное схватывание с чего начиналось, как развивалось и чем кончилось.

## ЭТЮДНЫЙ ТРЕНИНГ

### Теоретические и практические сведения.

Актёр на сцене должен действовать, и действовать по-настоящему, то есть целеустремленно, целесообразно, продуктивно.

Выход один — ТРЕНИРОВКИ! Упорным трудом, как настоящий спортсмен, приобретать, развивать, тренировать в себе те качества, которые нужны для верного самочувствия на сцене. Эта работа актёра над собой и называется **ЭТЮДНЫМ ТРЕНАЖЕМ**. Освобождая творческую природу исполнителя, этюдный тренаж создает условия, в которых она оживает, а затем — путем частых повторений — приводит к необходимому развитию элементов верного сценического самочувствия.

Существуют разные формы этюдного тренажа — от простейших упражнений до сложных этюдов. Занимаясь упражнениями, можно развить внимание, воображение, умение подлинным образом думать на сцене, общаться с партнерами и т.д. В более сложных этюдах все эти элементы сливаются в едином органическом действии.

Рассмотрим же основные формы этюдного тренажа в той последовательности, в которой к ним надо обращаться на практике.

Всякому действию, как известно, предшествует **восприятие окружающей обстановки**.

Поэтому, прежде всего, познакомимся с упражнениями на **развитие внимания**:

1. *Попробуйте посидеть некоторое время, не шевелясь, и прислушаться к звукам, доносящимся с улицы. Назовите потом все, что вы слышали (стук, голоса, гудок машины и т. д.). Теперь прислушайтесь к звукам, раздающимся в доме; потом — только в комнате, где вы находитесь. Последнее потребует особой сосредоточенности, нужно будет уловить самые тихие звуки — потрескивание половицы, или рассохшейся мебели, дыхание находящихся в комнате людей. Сосредоточив ваше внимание на звуках вокруг себя, вы перестанете воспринимать уличный шум.*

2. *Рассмотрите какой-нибудь предмет (конфетную коробку, портфель, книгу и т. д.). Опишите этот предмет во всех подробностях, не смотря на него. Потом проверьте, в чем ошиблись, какую деталь упустили.*

3. *Вспомните все магазины по пути, скажем, от дома до школы. Затем все дома на улице, где живете. Для этого мысленно пройдите сначала по ее правой, затем — по левой стороне. Проверьте себя, выйдя на улицу. Может случиться, что какой-то дом вы вообще ни разу не видели, хотя ходите мимо каждый день.*

4. *Пусть один из вас отвернется или уйдет из комнаты, а другой разложит на столе равные мелкие предметы. Это могут быть карандаши, пуговицы и т. д. Вышедший возвращается и рассматривает вещи на столе,*

*пока товарищ считает до десяти, затем снова отворачивается и подробно описывает все, что запомнил: сколько предметов, какие, какого цвета. Потом необходимо проверить себя.*

5. *Один, рассмотрев вещи на столе, отворачивается, второй убирает один предмет (или меняет их расположение). Затем первый должен сказать, какой предмет исчез (иди расставить все в первоначальном порядке). Внимательно посмотрев на партнера (недолго), отвернитесь и, не глядя на него, подробно опишите его одежду.*

Эти несложные упражнения развивают наблюдательность и память, приучают нас быть внимательными и сосредоточенными.

**Существует много упражнений для развития воображения.**

1. *Взяв любой предмет, можно сочинить о нем целую историю: кто были его владельцы в прошлом, каким образом он попал к вам, что с ним произойдет, если через сто, тысячу лет его найдут при раскопках. Можно взять три или больше предметов, ничем не связанных между собой (скажем, наперсток, скамейку, ключ или карты, веревку, шпагу), и попробовать придумать рассказ, в котором бы все эти предметы были нужны, для сюжета.*

2. *Идя по улице, понаблюдайте за прохожими; постарайтесь определить профессию каждого встреченного человека; описать характер и биографию заинтересовавшего вас человека.*

3. *Кто-то начинает рассказывать невероятную историю, останавливается на самом интересном месте, а следующий должен продолжить рассказ. Если участников много, история получается занятной и, чаще всего, комичной, но для выполнения этого упражнения достаточно и двух человек, которые сменяют друг друга.*

4. *Представьте себе, что находитесь в каких-то необыкновенных условиях.*

*Зима, ночь, метель, вы сбились с пути, потеряли тропу. Жуткий ветер сбивает с ног. Вспомните ощущение колючего снега, бьющего в лицо и забивающегося в валенки. Постарайтесь ощутить желание сжаться в комочек, не двигаться, зарыться в снег и заснуть.*

**Воображение актера должно быть активным, зовущим к действию.**

Активность воображения легко пробуждается при помощи простого предположения «если бы». Если предложить немедленно поверить в какое-то предлагаемое обстоятельство, воображение может и отказать.

Например, трудно поверить, что в комнате пожар и бушует пламя. Сразу возникает мысль о страхе, который вы испытали бы, и тут же о том, как «показать» этот страх.

А дальше начинающие актеры обычно думают о движении, жестах, выражении лица.

Сценически грамотно было бы поставить вопрос иначе: что бы вы стали делать, если бы в комнате начался пожар, и сразу мысль пойдет верным путем. Возникает цель — погасить огонь, возникнет желание уточнить предлагаемые обстоятельства; выяснить, где, когда, при каких обстоятельствах происходит это событие. Теперь, немедленно начать действовать практически.

Упражнения не только развивают воображение, но и учат правильной оценке предлагаемых обстоятельств, без которой не может быть подлинности действия. Необходимость тренировать в себе умение оценивать предлагаемые обстоятельства так же мгновенно, почти произвольно, как мы оцениваем окружающее в жизни.

Существуют некоторые упражнения, помогающие в этом.

1. Один человек берет какой-то предмет в руки, пытается относиться к нему, как если бы он был чем-то совсем другим, отдаленно СХОДНЫМ по фактуре (к меховой шапке как к живому щенку, к металлической пудренице как к холодной лягушке и т. д.). Добившись такого отношения, передает предмет партнеру, сказав, что он теперь обозначает.

2. *Попробуйте пройти по одной половице. Это легко. Теперь представьте себе, что вы идете по стене двухметровой высоты и ширина половицы — как раз ширина стены. А теперь «поднимите» свою половицу на высоту пятиэтажного дома. Представьте, что нужно перейти по лесам с одной площадки на другую.*

3. *Пытайтесь вспомнить, что вы испытали когда-то, находясь на высоте. Можно также «пройти» по бревну через реку, по кочкам через реку, по кочкам через болото, по гладкому, скользкому льду замерзшего пруда.*

4. *Налейте немного воды в стакан и выпейте несколько глотков, как если бы вы пили: обжигающе горячий чай, сладкий ягодный сок, отвратительное по вкусу лекарство, холодную воду во время многочасового похода по жару и т. д.*

5. *Войдите в дверь так, как если бы вы входили в комнату, где лежит тяжело больной (уточните для себя предлагаемые обстоятельства: кто он вам, чем болен, пришли вы его навестить впервые или за ним постоянно ухаживаете); проходит экзамен в театральном институте; справляют день рождения.*

До сих пор говорилось об упражнениях, связанных с развитием какого-то одного из элементов актерского творчества. Когда они будут освоены, можно перейти к упражнениям, в которых все эти элементы тренируются одновременно.

Упражнения с воображаемыми предметами.

Суть их заключается в том, что, не имея ни каких предметов, необходимо проделать какое-то физическое действие так, как если бы эти предмету были, и добиться при этом, предельной точности и последовательности.

Для выполнения такого упражнения берутся обычно хорошо знакомые бытовые действия. Например, предлагается вымыть руки и вытереть их, почистить ботинки; накапать из воображаемого пузырька в воображаемую рюмку воображаемое лекарство и т. д.

Упражнения с воображаемыми предметами развивают умение действовать последовательно, укрепляют чувство правды и веру в предлагаемые обстоятельства, начисто лишают возможности действовать приблизительно, нелогично, непродуктивно, а главное — вызывают потребность в активном внимании, воображении мысли.

Рекомендуется, проделав первый раз упражнение, повторить его с настоящим предметом, отмечая все неточности. После такой проверки (а ее, если надо, придется повторять неоднократно) можно вернуться к работе с воображаемым предметом. Постепенно физические действия становятся все увереннее, предмет закрепляется в своем размере весе и т. д., и наконец, наступает момент, когда тело начинает «верить» в подлинность совершаемых действий.

Работу над упражнением можно считать закопченной лишь тогда, когда появится такая уверенность, когда все действия с несуществующими предметами будут точны.

От предлагаемых обстоятельств, кстати, будут меняться и темп действия, его ритм.

**Темп** — эта скорость выполнения действия; темп может быть быстрым или замедленным.

**Ритм** — степень напряженности действия.

Какое действие может производиться в разном темпе и ритме?

Одно дело укладывать вещи для завтрашнего похода в лес, другое — опаздывая на поезд, когда уезжаете в срочную и важную для вас командировку.

В первом случае и темп и ритм будут спокойными.

Во втором — ритм будет напряженным, а темп быстрым (необходимо спешить, ни в коем случае нельзя опоздать).

Сапер разминует объект. Ритм действия, его напряженность огромна. Но темп не может быть быстрым, он скорее будет замедленным. Ведь от тщательности и аккуратности работы зависит его жизнь. Меняя в упражнении предлагаемые обстоятельства, нужно пробовать одну и ту же цепочку движений выполнять в разных темпо-ритмах.

Упражнения подводят к следующей, более сложной ступени работы актера — к этюдам.

### **Само выполнение этюда происходит так.**

Сначала намечается план этюда. В него должны входить все предлагаемые обстоятельства (чем подробнее, конкретнее, тем лучше), событие и основная задача, вытекающая из него.

После этого можно приступить к импровизационным поискам действия.

Зная свою основную задачу, то есть чего надо добиться в этюде, и все предлагаемые обстоятельства, исполнитель ищет линию действия, нужную для ее решения.

Ищет, ничего наперед не предугадывая, а идя во всем от непосредственного восприятия окружающего, оценки его, оправдывая каждое движение.

Если ему это удастся, то этюд считается сыгранным.

Если нет, то, учитывая свои ошибки, этюд можно сыграть еще раз. Но при этом не просто повторять уже найденную линию действия, а стараться действовать заново.

И уж ни в коем случае этюд не следует «заигрывать». Ибо в этом случае утрачивается живая, импровизационная его природа.

Если уж этюд приходится повторять много раз, то надо обязательно «освежать» его, то есть что-то менять или в предлагаемых обстоятельствах, или же по-другому ставить задачу.

### **Разберем не слишком сложный этюд.**

Его событие: вы оказались заперты в комнате.

Задача — выбраться во что бы то ни стало.

Предлагаемые обстоятельства: вы остались на службе после конца рабочего дня, чтобы закончить сложную работу (тут нужно продумать, какова ваша профессия, характер работы, срок ее выполнения, отношение с руководителем и т. д.).

Работа закончена.

Вы собираетесь домой.

Смотрите на часы — вы опаздываете домой (придумайте, почему сегодня это особенно неудобно).

Спешите к двери, а дверь заперта снаружи.

При выполнении этого этюда возможны разные действия.

Моно, к примеру, попробовать позвать сторожа; позвать на помощь кого-нибудь с улицы (из окна); вскрыть замок; постараться найти запасной ключ; высадить дверь плечом, взломать замок ножом, отверткой; позвонить кому-нибудь по телефону.

Чем кончится этюд, вы не знаете, но должны сделать все возможное, чтобы выполнить стоящую перед вами задачу. Все действия должны возникать лишь по подсказке вашей фантазии.

### **Самое трудное в этюде — это «не знать» того, что будет дальше.**

Событие должно застать вас врасплох. Как забыть о том, что дверь будет заперта?

Воображение поможет и тут. Не надо только думать над тем, как показать, что закрытая дверь для вас — неожиданность (от одной этой мысли может возникнуть

мускульный зажим!). Идя к двери, наверное, правильнее будет представлять себе, что нужно сделать дома или как поскорее сесть в автобус в час «пик».

Если, например, в этюде предстоит получить печальное известие, можно подробно нафантазировать ожидаемую радостную весть. Замечательный советский режиссер Попов называл это «повернуться к событию спиной». Другими словами, **надо активно ждать чего-то противоположного тому, что произойдет.**

Если действие в этюде развивается вяло и не волнует, не надо стараться придумывать яркие детали поведения, надо изменить предлагаемые обстоятельства так, чтобы «заострить» задачу, сделать ее осуществление не просто желательным, а совершенно необходимым.

**Словом, нужно не приказывать своей творческой природе, насилловать ее, а вызывать на активные действия.**

Этюды, о которых говорилось, рассчитаны на одного исполнителя.

Но есть и этюды, в которых принимают участие несколько человек.

В таких этюдах на первый план выходит выработка умения партнеров взаимодействовать друг с другом. Поэтому они и называются этюдами на общение.

Работа над этими этюдами имеет некоторые особенности. Одной из важнейших является то, **что действие в них всегда строится на борьбе двух или нескольких человек.**

В результате события у каждого человека возникает своя задача. Интересы людей сталкиваются. Цели одного часто оказываются в противоречии с целями другого.

Но в данном случае — борьба не всегда есть вражда.

В этюдах на общение ярче всего **проявляется импровизационная сущность** действия. В самом деле, даже сговорившись с партнером (а вообще этого делать не следует), нельзя предугадать, как он себя поведет ответ на ваши слова и действия. А от его реакции зависит собственное поведение.

Поэтому в этюде **не должно быть воображаемых партнеров.**

**Общение** — самый активный вид действия. Внимание в общении должно быть обостренным, воображение работать интенсивно: ведь все время приходится «оправдывать» партнера.

**Оценка предлагаемых обстоятельств** должна быть мгновенной и точной, так как поведение партнера все время меняется.

Этюды на общение **могут быть без слов и со словами.**

Начинать лучше с этюдов, в которых можно обходиться без слов, или ограничиваться минимумом слов. Отсюда и название — этюды на общение в условиях оправданного молчания.

Можно придумать несколько подобных этюдов на одну и ту же тему.

Например, почтальон принес письмо.

**Первый этюд** — действие происходит в деревне, где все люди хорошо знают друг друга.

**Второй** — девушка-почтальон принесла письмо подружке, и они вместе его читают.

Это должно быть интересное им обоим письмо.

**Третий этюд.**

Война. Почтальон принес похоронку, да так и не решился ничего сказать.

Отдал письмо, постоял, быть может, немножко и ушел.

**Четвертый этюд.**

Почтальон и адресат в ссоре и давно не разговаривают друг с другом.

Хозяйка, взяв письмо, ждет его ухода.

Но тот из любопытства задерживается, придумывает что-то, чтобы остаться.

Только после его ухода хозяйка разрывает конверт и принимается за чтение.

Во всех этюдах на общение в условиях молчания всегда есть внутреннее и иногда довольно активное действие.



И в заключение еще об одной форме этюдного тренажа — массовых этюдах. Такие этюды приносят большую пользу, так как дают исполнителям неограниченные возможности для импровизации. Кроме того, даже самые неопытные из них чувствуют себя в таких этюдах более свободно, раскрепощено.

В массовых этюдах не должно быть «героев» и «толпы».

Каждый имеет свою задачу, свои предлагаемые обстоятельства (помимо общих для всех исполнителей). А вот линия действия должна импровизационно рождаться в ходе выполнения этюда.

Познакомившись с основными формами этюдного тренинга и теми принципами, на которых он должен строиться, нужно уяснить, что мало знать, какие творческие качества нужны актеру и что надо делать для воспитания их.

Необходимо все это пропустить через себя, практически освоить.

Поэтому можно посоветовать использовать все возможности для того, чтобы заниматься этюдным тренингом. Заниматься им надо не от случая к случаю, а регулярно.

Тогда он явится одним из эффективных средств развития творческих способностей и подготовки к успешной работе над ролями, над созданием сценических образов.

### **Список литературы.**

1. Автор : Л.П. Пономаренко , издание "Психологическая профилактика дезадаптации учащихся в начале обучения в средней школе. (Методические рекомендации для школьных психологов ) ", (1999).

источник : psi.chol.ru

2. azps.ru

3. И.А. Стернин «Анализ коммуникативных ситуаций». Изд.2, испр. и доп.- Воронеж: «Истоки», 2013.-50с.-100экз.

4. <https://www.psychologos.ru>

5. Ильев, Виктор Афанасьевич. Когда урок волнует : (театр. технология в пед. творчестве) : учеб. пособие / В. А. Ильев. - 2-е изд., испр. и доп. - Пермь : [б. и.], 2004. - 276 с. : ил., табл.; 20 см.; ISBN 5-88151-455-6 (в обл.).

6. «Актерский тренинг по системе Станиславского. Упражнения и этюды». Составитель Ольга Лоза: АСТ; Москва; 2009 ISBN978-93878-871-8.

7. [www.vmestemir.ru](http://www.vmestemir.ru).

8. Автор: Вера Полищук. Название: Актерский тренинг Михаила Чехова, сделавший звездами Мэрилин Монро, Джека Николсона, Харви Кейтеля, Брэда Питта, Аль Пачино, Роберта де Ниро и еще 165 обладателей премии «Оскар» Жанр: Биографии, критика, отзывы, статьи, рецензии. Серия: Золотой фонд актерского мастерства (АСТ). Издательство: АСТ. Язык книги: русский. Город издания: Москва. Год издания: 2010. ISBN: 978-5-17-070040-0

9. <https://culture.wikireading.ru/66721>

10. [https://bookz.ru/authors/ol\\_ga-loza/akterski\\_818/1-akterski\\_818.html](https://bookz.ru/authors/ol_ga-loza/akterski_818/1-akterski_818.html)

11. [https://www.e-reading.by/bookreader.php/4517/Baskakova%2C\\_Berezkina-Orlova\\_-\\_Telesno-orientirovannaya\\_psihotehnika\\_aktera.html](https://www.e-reading.by/bookreader.php/4517/Baskakova%2C_Berezkina-Orlova_-_Telesno-orientirovannaya_psihotehnika_aktera.html)

12. <https://litresp.ru/chitat/ru/%D0%9D/novickaya-lidiya-pavlovna/uroki-vdohnoveniya/3>