

---

---

# ТРЕНИНГИ ПО АКТЁРСКОМУ МАСТЕРСТВУ



---

---

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

М. А. Малыхина

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОНЕЦКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ МУЗЫКАЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ  
ИМЕНИ С. С. ПРОКОФЬЕВА»

КАФЕДРА АКТЁРСКОГО ИСКУССТВА И ЖИВОПИСИ

# ТРЕНИНГИ ПО АКТЁРСКОМУ МАСТЕРСТВУ

М. А. Малыгина

Учебно-методическое пособие

Донецк  
2023

УДК 792  
ББК 85.33  
М 20

**Главный редактор:** Краснова Наталья Александровна – кандидат экономических наук, доцент, руководитель НОО «Профессиональная наука»

**Технический редактор:** Канаева Ю.О.

**Рецензенты:**

*Мордасов А.А.* – заведующий кафедрой режиссуры театрализованных представлений и праздников ФГБОУ ВО «Челябинский государственный институт культуры», Заслуженный работник культуры Российской Федерации, член Союза театральных деятелей Российской Федерации, профессор

*Витченко С.Т.* – Народная артистка Украины, профессор кафедры театрального искусства ГОУК ЛНР «Луганская государственная академия культуры и искусств им. М. Матусовского

*Полищук З.Я.* – Заслуженная артистка Украины, заведующая кафедрой академического пения ФГБОУ ВО «Донецкая государственная музыкальная академия имени С. С. Прокофьева»

*Кидина Л. М.* – кандидат педагогических наук, доцент, заведующая кафедрой управления образованием, педагогики и психологии ГБУ ДПО «Институт развития профессионального образования»

**Автор:**

*Малыхина М. А.*

Тренинги по актёрскому мастерству [Электронный ресурс]: учебник – Эл. изд. – Электрон. текстовые дан. (1 файл pdf: 131 с.). - Малыхина М. А. 2023. – Режим доступа: <http://scipro.ru/conf/actingskills.pdf>. Сист. требования: Adobe Reader; экран 10".

ISBN 978-5-907607-27-9

В учебно-методическом пособии излагаются различные аспекты изучения дисциплины «Тренинги по актёрскому мастерству», осмысленные с учётом современных психолого-педагогических взглядов. В пособии рассматриваются суть, содержание и структура учебной дисциплины; даются методические рекомендации по проведению практических групповых и индивидуальных занятий, а также по организации самостоятельной работы студентов; предлагаются оригинальные авторские разработки и упражнения из педагогической практики автора. Отдельный раздел содержит фонд оценочных средств: формы и критерии итогового оценивания знаний, умений и навыков студентов; вопросы и задания для проведения промежуточного и итогового контроля.

В приложениях даны списки использованной и рекомендуемой литературы; теоретические статьи по различным темам курса; глоссарий, с основными понятиями и терминами изучаемой дисциплины, а также описание упражнений и фотоматериалы.

Пособие предназначено для студентов актёрской специализации, театральных педагогов, артистов и режиссёров театра, руководителей любительских театральных студий, а также для всех, чьи интересы связаны с театральным искусством.

ISBN 978-5-907607-27-9



© Малыхина М. А. 2023  
© ФГБОУ ВО «Донецкая государственная музыкальная академия имени С. С. Прокофьева», 2023  
© Оформление: издательство НОО Профессиональная наука, 2023

# Содержание

ВСТУПЛЕНИЕ.....	6
<b>РАЗДЕЛ 1. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ТРЕНИНГИ ПО АКТЁРСКОМУ МАСТЕРСТВУ» И ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА.....</b>	<b>10</b>
1.1. Содержание дисциплины «Тренинги по актёрскому мастерству».....	10
1.2. Тематический план дисциплины «Тренинги по актёрскому мастерству».....	16
1.3. Формы организации учебного процесса для освоения дисциплины «Тренинги по актёрскому мастерству» студентами очной и заочной форм обучения.....	19
1.4. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов.....	20
1.5. Примеры заданий для самостоятельной работы студентов.....	22
<b>РАЗДЕЛ 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ТРЕНИНГИ ПО АКТЁРСКОМУ МАСТЕРСТВУ».....</b>	<b>24</b>
2.1. Содержательный модуль 1. Введение в основы дисциплины «Тренинги по актёрскому мастерству».....	25
Тема 1. Суть и содержание психофизического тренинга в профессиональной актёрской подготовке.....	25
Тема 2. Взгляды К. С. Станиславского и Н. В. Демидова на цели, задачи и особенности организации актерских тренингов.....	28
Тема 3. Цели, задачи и специфика актёрского тренинга в работах М. А. Чехова, Л. В. Грачёвой и др.....	31
2.2. Содержательный модуль 2. Базовые тренинги.....	34
Тема 4. Упражнения на внимание.....	34
Тема 5. Упражнения на снятие мышечных зажимов.....	38
Тема 6. Упражнения на развитие воображения и целенаправленную полушарную дестабилизацию.....	41
Тема 7. Упражнения на развитие энергетике, на взаимодействие с партнером. Демидовские этюды.....	44
2.3. Содержательный модуль 3. Пластические зарисовки, этюды и импровизации на основе упражнений тренинга.....	48
Тема 8. Упражнения на развитие импровизационного самочувствия.....	48
Тема 9. Работа над пластическими зарисовками и этюдами.....	52
2.4. Содержательный модуль 4. Комплексный и экспресс-тренинги.....	56
Тема 10. Комплексный тренинг.....	56
Тема 11. Экспресс-тренинг.....	58

<b>РАЗДЕЛ 3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ТРЕНИНГИ ПО АКТЁРСКОМУ МАСТЕРСТВУ»</b> .....	62
3.1. <i>О некоторых аспектах подготовки к открытым показам актёрских тренингов</i> .....	62
3.2. <i>Критерии оценивания знаний, умений и навыков</i> .....	64
3.3. <i>Вопросы и задания для текущего контроля знаний, проведения промежуточной и итоговой аттестации</i> .....	65
<b>ПОСЛЕСЛОВИЕ</b> .....	72
<b>СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ</b> .....	74
<b>СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ</b> .....	76
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К СОДЕРЖАТЕЛЬНЫМ МОДУЛЯМ</b> .....	78
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 2. УПРАЖНЕНИЯ И МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИХ ВЫПОЛНЕНИЮ</b> .....	101
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 3. ГЛОССАРИЙ</b> .....	114
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 4. ФОТОМАТЕРИАЛЫ ОБ АКТЁРСКИХ ТРЕНИНГАХ С УЧАСТИЕМ АРТИСТОВ СТУДЕНЧЕСКОГО ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ТЕАТРА «ОТРАЖЕНИЯ»</b> .....	117
<b>ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРЕ</b> .....	129

## ВСТУПЛЕНИЕ

На современном этапе развития театрального образования психотехнические тренинги, методики владения внутренним миром становятся обязательной и неотъемлемой частью актёрской подготовки. Это стимулирует преподавателей театральной школы «искать методические пути к глубинным слоям психики студента, открывать подсознательные уровни его психотехники, обучать его владению своим подсознанием на современном уровне» [10].

Анализируя разницу задач тренинга в рамках дисциплин «Мастерство актёра» и «Психофизический тренинг» на первом курсе, Л. Грачёва отмечает: «Если постигаемой основой профессии в первом семестре является задача „Я“ в предлагаемых обстоятельствах“, то задачей тренинга должно стать исследование и изучение каждым студентом своего „Я“, изучение возможностей своих органов чувств, внимания, воображения» [7, с. 15].

Тренинг может и должен использоваться будущими актёрами как метод самоизучения, исследования возможностей своего организма и особенностей своей психики, как инструментов творчества. На наш взгляд, с первых занятий актёрским тренингом нужно убедить студентов в необходимости и пользе постоянного тренажа – систематического, а иногда даже рутинного труда. «Неталантливому актёру не помогут никакие законы творческого процесса. Но эти законы помогут одарённому актеру проявить талант и развить его» [5, с. 122].

Данное учебно-методическое пособие разработано на основе рекомендуемой (типовой) программы, утверждённой на заседании кафедры актёрского искусства и живописи ГБУ ВО ДГМА им. С. С. Прокофьева (протокол № 5 от 29 декабря 2022 года).

**Целью** освоения дисциплины «Тренинги по актёрскому мастерству» является развитие творческого организма (изменение психофизиологических характеристик) студентов в процессе проведения тренажа; подготовка организма будущего актёра к восприятию им основ актёрской профессии. «Тренинги по актёрскому мастерству» являются важным компонентом программы специальных дисциплин, способствуя формированию конкретных профессиональных компетенций.

«Тренинги по актёрскому мастерству» относятся к дисциплинам части, формируемой участниками образовательных отношений блока 1 (Б1.О.28) по специальности 52.05.01 Актёрское искусство (специализация «Артист музыкального театра») и реализуются кафедрой актёрского искусства и живописи ФГБОУ ВО ДГМА им. С. С. Прокофьева.

Дисциплина «Тренинги по актёрскому мастерству» использует и координирует практические навыки, приобретаемые студентами в процессе освоения практических занятий по дисциплинам профессионального модуля, а именно: «Актёрское мастерство», «Мастерство артиста музыкального театра», а также в ходе прохождения различных видов практики: учебной, производственной, педагогической и преддипломной.

Успешное освоение дисциплины позволит обучающимся использовать полученные знания в будущей профессиональной деятельности актёра, а также при получении профессионального образования на всех этапах и уровнях обучения.

Среди **основных задач** освоения дисциплины «Тренинги по актёрскому мастерству» можно выделить следующие:

- способствовать развитию психофизического аппарата студентов;
- стимулировать процесс исследования каждым студентом своего «Я», заинтересовать будущих актёров процессом изучения возможностей своих органов чувств, внимания, воображения;
- сформировать у студентов специфическое психофизическое самочувствие («готовность к творчеству»);
- обучить студентов использовать полученные знания, умения и навыки для разработки и проведения отдельных этапов тренинга в группе;
- ознакомить студентов со специальной терминологией, а так же с теоретическими взглядами выдающихся театральных режиссёров и педагогов на суть и значение психофизического тренинга в профессиональной актёрской подготовке.

Процесс изучения дисциплины «Тренинги по актёрскому мастерству» направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО РФ специальности 52.05.01 Актёрское искусство и основной образовательной программы высшего профессионального образования специальности 52.05.01 Актёрское искусство:

***а) универсальных компетенций:***

- УК-1: способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, выработать стратегию действий;
- УК-2: способен управлять проектом на всех этапах его жизненного цикла;
- УК-3: способен организовывать и руководить работой команды, выработывая командную стратегию для достижения поставленной цели;
- УК-6: способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы её совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни;
- УК-7: способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

***б) общепрофессиональных компетенций:***

- ОПК-1: способен применять теоретические и исторические знания в профессиональной деятельности, постигать произведение искусства в широком культурно-историческом контексте в связи с эстетическими идеями конкретного исторического периода;
- ОПК-2: способен руководить и осуществлять творческую деятельность в области культуры и искусства;

- ОПК-4: способен планировать образовательный процесс, разрабатывать методические материалы, анализировать различные педагогические методы в области культуры и искусства, формулировать на их основе собственные педагогические принципы и методы обучения;

***в) профессиональных компетенций:***

- ПК-1: готов к созданию художественных образов актёрскими средствами;
- ПК-2: умеет общаться со зрительской аудиторией в условиях сценического представления, концерта, а также исполнять роль перед кино-, теле- камерой в студии;
- ПК-3: готов проявлять творческую инициативу во время работы над ролью в спектакле, кино-, телефильме, эстрадном представлении;
- ПК-4: способен работать в творческом коллективе в рамках единого художественного замысла;
- ПК-7: умеет органично включать все возможности речи, её дикционной, интонационно-мелодической и орфоэпической культуры, способностью вести роль в едином темпо-ритмическом, интонационно-мелодическом и жанрово-стилистическом ансамбле с другими исполнителями;
- ПК-8: умеет использовать при подготовке и исполнении ролей свой развитый телесный аппарат, легко выполнять двигательные задачи, требующие сочетания высокого уровня координации движений, пластичности, гибкости, выразительности, силы, чувства равновесия, включая базовые элементы индивидуальной и парной акробатики, сценического боя без оружия и с оружием, манеры и этикет основных культурно-исторических эпох;
- ПК-12: умеет поддерживать свою внешнюю форму и необходимое для творчества психофизическое состояние;
- ПК-14: владеет теорией и практикой актёрского анализа;
- ПК-16: способен исполнять обязанности помощника режиссёра, организационно обеспечивать проведение спектакля, репетиции;
- ПК-17: готов проводить актёрские тренинги;
- ПК-18: готов преподавать основы актёрского мастерства и смежных с ним вспомогательных дисциплин (модулей) в организациях, осуществляющих образовательную деятельность.

**В результате изучения учебной дисциплины студент должен:**

***знать:***

- основные теоретические понятия курса: психофизика, психофизическое состояние, тренинг, экспресс-тренинг, координация, темпоритм, вестибулярный аппарат, мнемоника, разновидности памяти (зрительная, слуховая, осязательная, ассоциативная, эмоциональная, мышечно-кинестетическая (моторная), остаточная, логическая), периферическое зрение, рапид, контраст темпоритмов,



статическая поза, центр тяжести, локализация напряжения, объекты внимания, многослойное внимание, «броня характера»;

- терминологию и специфику организации актёрского тренинга;
- теоретические знания и практические рекомендации К. С. Станиславского, Н. В. Демидова, М. А. Чехова, Л. В. Грачёвой и др. об основных целях и задачах актёрского тренинга;

***уметь:***

- уверенно выполнять упражнения и задания всех освоенных разделов программы;
- умело пользоваться собственным психофизическим аппаратом;
- создавать зарисовки, этюды и пластические импровизации на основе отдельных упражнений;
- свободно ориентироваться в основных понятиях курса;

***владеть:***

- владеть своими психофизическими процессами и эмоциональным состоянием.

Представленное издание, в рамках которого рассматривается суть, содержание и структура учебной дисциплины «Тренинги по актёрскому мастерству», состоит из трёх разделов. В первом разделе представлена информация о содержании дисциплины и формах организации учебного процесса; предложен тематический план и методические рекомендации для проведения практических групповых и индивидуальных занятий; даны рекомендации по организации самостоятельной работы студентов; предложены примеры заданий по различным темам.

Второй раздел содержит образцы планов для проведения практических групповых и индивидуальных занятий для студентов очной и заочной форм обучения.

Третий раздел посвящен рассмотрению возможных форм и критериев итогового оценивания знаний, умений и навыков студентов; предлагаются вопросы и задания для проведения промежуточного и итогового контроля.

В приложениях даны списки использованной и рекомендуемой литературы; теоретические статьи по различным темам курса; описание упражнений к разным темам курса; глоссарий, с основными понятиями и терминами изучаемой дисциплины, а также приводится описание упражнений и фотоматериалы.

## РАЗДЕЛ 1. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ТРЕНИНГИ ПО АКТЁРСКОМУ МАСТЕРСТВУ» И ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

### *1.1. Содержание дисциплины «Тренинги по актёрскому мастерству»*

Традиционно одним из начальных этапов освоения актёрской профессии является активный процесс изучения и развития психофизического аппарата студента, а именно освоение комплекса упражнений, способствующих целенаправленному изменению психофизиологических характеристик будущих артистов.

Одним из первых в мировой театральной практике о важности и обязательности постоянного актёрского тренинга написал К. С. Станиславский. Система Станиславского, зародившаяся в начале XX века как реакция на кризис в русском театре, охватывает все стороны сценического искусства.

В системе К. С. Станиславского мы находим удивительный «сплав» творческого и педагогического опыта самого автора системы и опыта его театральных предшественников и современников. Система Станиславского, безусловно, возникла на основе традиций, заложенных в русском театре А. С. Пушкиным, Н. В. Гоголем, А. Н. Островским, М. С. Щепкиным. Большое влияние на формирование взглядов Станиславского оказали драматурги-современники А. П. Чехов, М. Горький.

В своей теории театрального искусства К. С. Станиславскому удалось «оформить бессознательное в сознательное» и помочь актёрам и режиссёрам «овладеть ремеслом и найти ему этическое обоснование» [22, с. 137].

Одной из самых больших ценностей наследия К. С. Станиславского, по нашему мнению, является наглядное доказательство постоянных поисков выдающегося деятеля театра, понимание им неизбежности ошибок на пути изучения законов творчества и отсутствие отношения к своей системе, как к чему-то раз и навсегда определённом, устоявшемуся и незыблемому.

Например, ранний этап становления системы проходил при преимущественном внимании К. С. Станиславского к внутреннему творческому процессу актёра, важными элементами которого являлись эмоциональная память, творческое воображение, сценическое внимание и т. п. Однако позже К. С. Станиславский сам отметит недооценку в системе внешней техники, физических процессов в создании творческого самочувствия.

В работах К. С. Станиславского находим также сомнения в точности предлагаемой им терминологии. В предисловии к одному из изданий своих сочинений К. С. Станиславский указывает на то, что терминология «взята из практики, от самих учеников и начинающих артистов» и ценна именно тем, что близка и понятна

начинающим. Но тут же К. С. Станиславский, сетуя на то, что «область сценического творчества в пренебрежении у науки», пишет: «Не пытайтесь искать в ней научных корней. У нас свой театральный лексикон, свой актёрский жаргон, который выработывала сама жизнь. Правда, мы пользуемся также и научными словами, например “подсознание”, “интуиция”, но они употребляются нами не в философском, а в самом простом, общежитийском смысле» [19, с. 6].

Задуманная как практическое руководство для актёра и режиссёра система К. С. Станиславского, стала основополагающим учением русского театра и до настоящего времени является наиболее известной и используемой системой в мировой театральной практике, поэтому изучение творческого наследия К. С. Станиславского, в контексте освоения дисциплины «Тренинги по актёрскому мастерству», безусловно, является обязательным. В частности, акцент будет сделан на изучении и освоении элементов творчества (развитии внимания, воображения, мышечного контроля, способности к общению и т. д.).

Однако следует ли, учитывая современные открытия в сфере природы и психологии актёрского творчества, ограничить программу дисциплины лишь изучением системы Станиславского? По нашему мнению, сегодняшняя театральная школа должна предложить студенту и альтернативные подходы к развитию психофизического аппарата актёра. Тем более что нет ничего более чуждого учению Станиславского, «чем канонизация или формальная трактовка системы, что всё-таки произошло с системой в дальнейшем» [7, с. 4-5].

В работе М. Л. Сосновой «Искусство актёра» находим мысль невероятно созвучную нашему пониманию подхода к современному театральному образованию: «Не только идеи К. С. Станиславского, но идеи и других деятелей отечественного и зарубежного театра должны быть в большей мере введены и в реальную практику театрального вуза. Педагог и студент должны быть свободны от ложного пиетета перед авторитетами, должны руководствоваться только интересами театра и формирования будущего художника» [17, с. 6].

По мнению Л. В. Грачёвой, с которым сложно не согласиться, наследие Станиславского «является фундаментом и опорой будущих открытий *и последователей, и оппонентов учителя*» – (курсив – М. А. Малыхиной) [7, с. 4]. Кто же они – оппоненты К. С. Станиславского? И что каждый из них может предложить начинающему актёру, изучающему природу своего вида искусства?

Одним из первых хочется вспомнить имя выдающегося театрального педагога, режиссёра, теоретика театра Н. В. Демидова, который оказал значительное влияние на уточнение некоторых положений системы Станиславского. Отдельные демидовские замечания и предложения были приняты и учтены К. С. Станиславским, в других принципиальных аспектах понимания природы актёрского творчества, они так и остались оппонентами. Противоречия во взглядах обнаружились, например, в определении путей и способов достижения актёром творческой свободы; в понимании

«правды» и «правдоподобия» театрального спектакля; в вопросах методики подготовки актёра.

Демидов, иронично обозначивший свои взгляды на актёрскую подготовку как «системку» (сравнивая с системой его учителя и соратника – К. С. Станиславского), предложил другой подход, позволяющий интенсифицировать и ускорить путь от подготовительных упражнений и этюдов до работы над образом.

Подтверждение реальности получения максимального результата за минимальное время находим в книгах Н. В. Демидова, а также в работах его учеников и последователей. Творческий процесс, по мнению Демидова, рождает творческое состояние, к которому не нужно приходить как к результату в конце пути – оно уже есть как данность, его нужно обнаружить в себе. Вот почему Н. В. Демидов заявил о невозможности разделения творческого процесса на элементы.

Следует обязательно упомянуть, что Н. В. Демидов, имевший специальное медицинское образование с уклоном в психиатрию, смог по-новому взглянуть на суть процессов, характерных для человека-артиста в моменты творчества. Именно поэтому программа тренинга по Демидову направлена на воспитание свободы и произвольности, на возвращение непосредственности восприятия, то есть тех важных качеств, которых молодой артист лишился в процессе взросления по причине погрешностей воспитания или под влиянием социальных условностей.

Демидовские этюды предполагают начинать с самого сложного и самого завораживающего – с перевоплощения! Причем перевоплощение достигается «без помощи заданных обстоятельств и мизансцен, без анализа ситуации и взаимоотношений с партнёром, а лишь за счёт мобилизации и тренировки “внутренних резервов” актёра – восприятия, интуиции, воображения. При этом “усложнение” этюда – увеличение количества текста и уточнение обстоятельств – воспринимается студентом, напротив, как облегчение задания» [3].

Принципиальными отличиями школы Н. В. Демидова и системы К. С. Станиславского являются также позиции этих выдающихся театральных педагогов относительно действия и его основных характеристик. «Станиславский считал, что главное для артиста – действие, которое и приводит актёра к творческому состоянию. Действие, активность, волевое начало ведет артиста. Демидов пришёл к выводу, что в основе творческого самочувствия лежит *восприятие*» (курсив – Л. А. Богдановой) [3].

Рассматривая действие не в качестве принципа, а в качестве приёма, Н. В. Демидов настаивает на том, что именно восприятие становится истинным двигателем всего. Демидов провозглашает, что пассивность, а не активность, восприятие, а не действие должны быть на первом месте. При этом непременным условием установления и утверждения творчества (по Демидову) является чувство, а не разумный императив (или воля и ум).

По свидетельству учеников-демидовцев, акцент изначально делался на «хотение» как первоочередной и важный термин в «системе». Особое внимание уделялось развитию способности замечать в обыденных явлениях жизни «впечатление первой секунды», которое позже вырастет в учение о «первой реакции». В простых упражнениях, направленных на отдачу возникающим ощущениям, Н. В. Демидов изначально настаивает на отработке навыка «пускать» себя на интуитивно возникающие «хотения».

Много внимания Н. В. Демидов «уделял значению “излучения” человека, его материальному, физически ощущаемому влиянию на творческое самочувствие актёра. Он использовал результаты исследований в области психофизиологии и эзотерики, проецируя их на пространство сцены и зрительного зала и, таким образом, открывал ученикам возможности восприятия человека, подчёркивая значение сверхсознания» [29, с. 202].

В XVI главе книги «Работа актёра над собой» К. С. Станиславский неожиданно много внимания уделяет влиянию подсознания на актёрское искусство. Если учесть, что редактором этой книги был Н. В. Демидов, то неудивительно то, что мы находим у К. С. Станиславского мысли абсолютно созвучные демидовскому подходу: «начинающих учеников <...> надо по возможности стараться сразу доводить до подсознания». И дальше: «Пусть начинающие сразу познают хотя бы в отдельные моменты, блаженное состояние артиста во время нормального творчества. <...> Пусть они на деле полюбят это творческое состояние и постепенно стремятся к нему на подмостках» [19, с. 388]. Это ещё одно принципиальное противоречие в теории К. С. Станиславского, ведь в предыдущих главах «Работы актёра над собой» речь шла о том, что только освоение отдельных элементов актёрской техники позволит артисту обеспечить создание состояния, необходимого для творчества.

По нашему мнению, знакомство с основными положениями и инструментарием школы Н. В. Демидова значительно обогатит программу дисциплины «Тренинги по актёрскому мастерству». А дальнейшее освоение и использование демидовских находок (в процессе работы над этюдами, отрывками и спектаклями) возможно в рамках изучения дисциплины «Актёрское мастерство» на протяжении всего курса обучения в вузе.

Теоретические труды М. А. Чехова – ученика К. С. Станиславского, талантливого актёра и театрального педагога – являются одними из наиболее изучаемых и востребованных в мировом театральном искусстве. «Будучи создателем новой театральной системы, тем не менее, Чехов всегда оставался учеником Станиславского, чья система была для него наглядной моделью теоретических изысканий в области драматического искусства» [22, с. 165].

Собственный актёрский опыт и педагогические наблюдения привели Чехова к мысли о синтезировании в лучших актёрских работах рационального и эмоционального, о сложности определения пропорций и гармонизации отношений

между эмоциями и разумом. «Рациональное отношение к образу вызывает к жизни живое чувство, это чувство, в свою очередь, может нечто поправить в работе рассудка» [22, с. 167].

Если К. С. Станиславский видел исходную движущую силу, ведущую актёра к образу в личности самого актёра, в его опыте, чувствах, эмоциональной памяти, то Чехов предложил другую технологию погружения в образ. По мнению М. А. Чехова, актёрское искусство возможно лишь тогда, когда актёр отказывается от подмены образа своей собственной личностью.

Чехов предлагает собственную систему взглядов на технику актёра, в частности, указывает на различные способы репетирования. Первый из них опирается на воображение и внимание; второй способ репетирования М. А. Чехов связывает с поиском атмосферы; в третьем – ставка делается на действия с определённой окраской и индивидуальные чувства. Для четвёртого способа репетирования характерны поиски психологического жеста. Пятый способ, предложенный М. А. Чеховым, предусматривает поиск воображаемого центра и предполагает новое понятие – «воображаемое тело». Шестой способ репетирования М. А. Чехов неразрывно связывает с импровизационной природой театрального искусства, с его сиюминутностью и неповторимостью.

Кроме всего перечисленного выше, интересными для ознакомления могут быть взгляды выдающегося актёра на специфику творческой индивидуальности, взаимоотношения в актёрской труппе, композицию спектакля и т. д.

Как видно из краткого изложения основных аспектов наследия М. А. Чехова, подробное изучение и освоение всех предложенных им подходов и приёмов в рамках дисциплины «Тренинги по актёрскому мастерству» просто не возможно. Поэтому знакомство с чеховскими открытиями предлагаем ограничить освоением его авторских упражнений на развитие внимания и воображения; кратко рассмотреть понятия «атмосфера» и «психологический жест»; прикоснуться к импровизации как способу репетирования.

Обучение актёра на современном этапе предполагает использование самых новых и актуальных открытий в сфере науки о психологии искусства и, в частности, о психологии актёра. И в этой связи, невозможно проигнорировать огромный вклад в развитие теории и практики актёрского тренинга Л. В. Грачёвой – доктора искусствоведения, автора многочисленных работ, посвящённых психотехнике актёра; режиссёра и педагога мастерской профессора Санкт-Петербургской государственной академии театрального искусства В. М. Фильштинского.

В. М. Фильштинский, в предисловии к одной из книг Л. В. Грачёвой отмечает, что в изучении природы актёрского творчества она не позволяет себе рассуждать о чём-то, не опираясь на солидный научный фундамент, считая нужным привлекать к размышлениям параллельный доказательный материал из биологии, физиологии, психолингвистики и т. п. Важным достоинством подхода Л. В. Грачёвой к организации

работы студентов В. М. Фильштинский называет «ставку на творческую самостоятельность студентов», которые у неё «не только азартно тренируются, но и сами изобретают новые тренинги, становятся тренерами для себя и друг для друга» [6, с. 5].

В нашей практике используются и демонстрируют эффективность упражнения из арсенала Л. В. Грачёвой («Кулак», «Электрический ток», «Нитка», «Пластилиновые люди», «Танцевать жизнь», «Пластический наговор» и многие другие). Важным и полезным для студентов считаем также ознакомление с взглядами Л. В. Грачёвой на этапы проведения и особенности организации тренинга; на необходимость и пользу ведения актёрских дневников для анализа и фиксации результатов тренинга.

Безусловно, расширить программу дисциплины «Тренинги по актёрскому мастерству» можно было бы с учётом открытий и практических рекомендаций В. Э. Мейерхольда, Б. Брехта, Е. Гротовского и многих других. Однако, во-первых, объём изучения данной дисциплины (два семестра) не позволяет использовать всё богатство палитры знаний об актёрских тренингах, а, во-вторых, мы рассматриваем данную дисциплину, как приглашение студентов в новый для них мир, изучение которого они будут продолжать в течение всей своей творческой жизни.

В таблице 1 предлагаем наш вариант содержания дисциплины «Тренинги по актёрскому мастерству» с разделением на содержательные модули и темы.

**Таблица 1.**

**Содержание дисциплины «Тренинги по актёрскому мастерству»**

Порядковый номер и тема	Краткое содержание темы
<b>Содержательный модуль 1. Введение в основы дисциплины «Тренинги по актёрскому мастерству»</b>	
<b>Тема 1.</b> Суть и содержание психофизического тренинга в профессиональной актёрской подготовке.	Специфические особенности актёрского искусства: актёр-творец и актёр-инструмент творчества. Психофизический аппарат актёра.
<b>Тема 2.</b> Взгляды К.С. Станиславского, Н. В. Демидова на цели, задачи и организацию актёрских тренингов.	Работа актёра над собой: содержание, последовательность и значение в работах К. С. Станиславского. Специфика подготовки актёра Демидовской школы.
<b>Тема 3.</b> Цели, задачи и специфика актёрского тренинга в работах М. А. Чехова, Л. В. Грачёвой и др.	М. А. Чехов об актёрском тренинге. Об особенностях актёрского тренинга в работах Л. В. Грачёвой.
<b>Содержательный модуль 2. Базовые тренинги</b>	
<b>Тема 4.</b> Упражнения на внимание.	Виды внимания (тактильное, звуковое, пластическое, телепатическое). Многослойное внимание. Упражнения на развитие наблюдательности; периферийного зрения; быстрое переключение с одного объекта внимания на другой (другие). Упражнения на внимание (из тренингов К. С. Станиславского, Н. В. Демидова, М. А. Чехова, Л. В. Грачёвой и др.)

Порядковый номер и тема	Краткое содержание темы
<b>Тема 5.</b> Упражнения на снятие мышечных зажимов.	Понятия «мышечный зажим» и «броня характера». Упражнения из комплекса Л. В. Грачёвой («Кулак», «Электрический ток», «Нитка», «Пластилиновые люди»). Арки Лоуэна (упражнения из телесной терапии А. Лоуэна).
<b>Тема 6.</b> Упражнения на развитие воображения и целенаправленную полушарную дестабилизацию.	Введение понятия «полушарная дестабилизация». Тест К. Н. Чернозёмова. Упражнения на рассогласование работы левой и правой части тела; изучение физического самочувствия. 1.
<b>Тема 7.</b> Упражнения на развитие энергетики, на взаимодействие с партнером. Демидовские этюды.	«Лучеиспускание» и «лучевосприятие»: сущность понятий и значение в деятельности современного артиста театра. Упражнения «Молитва», «Энергетический шар», «Ты!», «Пробить стену» и др. Демидовские этюды.
<b><i>Содержательный модуль 3. Пластические зарисовки, этюды и импровизации на основе упражнений тренинга</i></b>	
<b>Тема 8.</b> Упражнения на развитие импровизационного самочувствия.	Задание на музыкальные ассоциации, на заданную пластическую тему, на импровизацию пластического диалога.
<b>Тема 9.</b> Работа над пластическими зарисовками и этюдами.	Создание пластических зарисовок, импровизаций и этюдов на основе упражнений «Тень», «Зеркало», «Отстающее движение», «Узкий мостик», упражнений на рассогласование работы левой и правой стороны тела.
<b><i>Содержательный модуль 4. Комплексный и экспресс-тренинги</i></b>	
<b>Тема 10.</b> Комплексный тренинг.	Подготовка студентами комплексных тренингов, в которых объединяются полученные знания, умения и навыки (для закрепления освоенного материала и контроля за развитием психофизического аппарата студентов).
<b>Тема 11.</b> Экспресс-тренинг.	Разработка студентами индивидуальной программы экспресс-тренинга для быстрой подготовки психофизического аппарата актёра к практической творческой деятельности. Обсуждение и коррекция программ экспресс-тренингов.

## ***1.2. Тематический план дисциплины «Тренинги по актёрскому мастерству»***

Возвращаясь к целям и задачам освоения дисциплины «Тренинги по актёрскому мастерству» следует акцентировать внимание на том, что профессиональное образование должно представлять собой не только освоение функциональных и прикладных знаний, развитие профессиональных способностей, но и способствовать развитию личности студента, формированию у него установки на самопознание и саморазвитие.

Поэтому одним из приоритетов при организации и проведении занятий должна стать реализация личностно-ориентированного подхода, а именно максимальное внимание к возрастным, индивидуально-психологическим и статусным особенностям студентов. В тоже время обеспечение личностно-ориентированного подхода стимулирует развитие у студентов таких важных для будущей профессии качеств, как эмпатия, позитивное самовосприятие, уверенность в своих силах.

В процессе проведения тренингов, будущие артисты «знакомятся с собой», изучая и развивая возможности собственного психофизического аппарата, получая



новые знания об эмоционально-волевых процессах и состояниях, работая над преодолением «зажимов» души и тела. Процесс «встречи с собой» может быть очень сложным, даже болезненным, поэтому так важен формат индивидуальных занятий (для студентов очной формы обучения). В ходе таких занятий прорабатываются те «проблемные» аспекты, на которые не хватает времени в рамках проведения занятий по «Актёрскому мастерству». Педагоги, обеспечивающие данные дисциплины на курсе, должны работать в тандеме, реализуя комплексный подход к преодолению возникающих у студента сложностей в освоении специальных дисциплин.

Для студентов заочной формы обучения предусмотрены только групповые практические занятия, поэтому желательно рассмотреть возможность проведения индивидуальных консультаций для этих студентов в случае возникновения такой необходимости.

В таблице 2 представлен тематический план дисциплины с примерным распределением часов на освоение программы содержательных модулей студентами очной и заочной форм обучения.

**Таблица 2.**

**Тематический план дисциплины «Тренинги по актёрскому мастерству»**

№ п/п	Названия содержательных модулей и тем	Количество часов									
		Очная форма					Заочная форма				
		Всего	Аудиторные занятия			Самостоятельная работа	Всего	Аудиторные занятия			Самостоятельная работа
			лекции	практические	индивидуальные			лекции	практические	индивидуальные	
<b>Содержательный модуль 1. Введение в основы дисциплины «Тренинги по актёрскому мастерству»</b>											
1	Суть и содержание психофизического тренинга в профессиональной актёрской подготовке	2	-	-	1	1	2	-	1	-	1
2	Взгляды К. С. Станиславского, Н. В. Демидова на цели, задачи и особенности организации актёрских тренингов.	2	-	-	1	1	2	-	1	-	1
3	Цели, задачи и специфика актёрского тренинга в работах М. А. Чехова, Л. В. Грачёвой и др.	2	-	-	1	1	2	-	1	-	1
<b>Итого по содержательному модулю 1</b>		<b>6</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>3</b>	<b>-</b>	<b>3</b>

№ п/п	Названия содержательных модулей и тем	Количество часов									
		Очная форма					Заочная форма				
		Всего	Аудиторные занятия			Самостоятельная работа	Всего	Аудиторные занятия			Самостоятельная работа
			лекции	практические	индивидуальные			лекции	практические	индивидуальные	
<b>Содержательный модуль 2. Базовые тренинги</b>											
4	Упражнения на внимание.	8	-	-	4	4	8	-	4	-	4
5	Упражнения на снятие мышечных зажимов.	8	-	-	4	4	8	-	4	-	4
6	Упражнения на развитие воображения и целенаправленную полушарную дестабилизацию.	8	-	-	4	4	8	-	4	-	4
7	Упражнения на развитие энергетики, на взаимодействие с партнером. Демидовские этюды.	8	-	-	4	4	8	-	4	-	4
<b>Итого по содержательному модулю 2</b>		<b>32</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>32</b>	<b>-</b>	<b>16</b>	<b>-</b>	<b>16</b>
<b>Содержательный модуль 3. Пластические зарисовки, этюды и импровизации на основе упражнений тренинга</b>											
8	Упражнения на развитие импровизационного самочувствия.	8	-	-	4	4	8	-	4	-	4
9	Работа над пластическими зарисовками и этюдами.	8	-	-	4	4	8	-	4	-	4
<b>Итого по содержательному модулю 3.</b>		<b>16</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>8</b>
<b>Содержательный модуль 4. Комплексный и экспресс-тренинги</b>											
10	Комплексный тренинг.	8	-	-	4	4	8	-	4	-	4
11	Экспресс-тренинг.	10	-	-	4	6	10	-	4	-	6
<b>Итого по содержательному модулю 4</b>		<b>18</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>18</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>10</b>
<b>Итого:</b>		<b>72</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>35</b>	<b>37</b>	<b>72</b>	<b>-</b>	<b>35</b>	<b>-</b>	<b>37</b>

### ***1.3. Формы организации учебного процесса для освоения дисциплины «Тренинги по актёрскому мастерству» студентами очной и заочной форм обучения***

В ходе освоения дисциплины студентами очной и заочной форм обучения предусматривается выделение одинакового количества часов на изучение каждой из тем. Отличия в программе для студентов-заочников: организация практических групповых занятий (вместо практических индивидуальных), а также увеличение количества часов, предусмотренных на самостоятельную работу.

Для проведения практических занятий необходима просторная аудитория, обеспеченная зеркалами, гимнастическими матами, всем необходимым реквизитом для использования в этюдах, зарисовках и упражнениях.

Для просмотра обучающих видеозаписей или видео, записанных в процессе проведения занятия, следует предусмотреть наличие компьютера (ноутбука); для проведения тренингов с использованием музыкального материала нужно подготовить звуковоспроизводящее оборудование.

***Таблица 3.***

***Темы практических занятий***

№ п/п	Название темы	Количество часов	
		очная форма	заочная форма
1	Суть и содержание психофизического тренинга в профессиональной актёрской подготовке.	-	1
2	Взгляды К. С. Станиславского и Н. В. Демидова на цели, задачи и особенности организации актёрских тренингов.	-	1
3	Цели, задачи и специфика актёрского тренинга в работах М. А. Чехова, Л. В. Грачёвой и др.	-	1
4	Упражнения на внимание.	-	4
5	Упражнения на снятие мышечных зажимов.	-	4
6	Упражнения на развитие воображения и целенаправленную полушарную дестабилизацию	-	4
7	Упражнения на развитие энергетики, на взаимодействие с партнером. Демидовские этюды.	-	4
8	Упражнения на развитие импровизационного самочувствия.	-	4
9	Работа над пластическими зарисовками и этюдами.	-	4
10	Комплексный тренинг.	-	4
11	Экспресс-тренинг.	-	4
<b>Всего:</b>		-	<b>35</b>

**Таблица 4.**

**Темы индивидуальных занятий**

№ п/п	Название темы	Количество часов	
		очная форма	заочная форма
1	Суть и содержание психофизического тренинга в профессиональной актёрской подготовке.	1	-
2	Взгляды К. С. Станиславского и Н. В. Демидова на цели, задачи и особенности организации актёрских тренингов.	1	-
3	Цели, задачи и специфика актёрского тренинга в работах М. А. Чехова, Л. В. Грачёвой и др.	1	-
4	Упражнения на внимание.	4	-
5	Упражнения на снятие мышечных зажимов.	4	-
6	Упражнения на развитие воображения и целенаправленную полушарную дестабилизацию	4	-
7	Упражнения на развитие энергетики, на взаимодействие с партнером. Демидовские этюды.	4	-
8	Упражнения на развитие импровизационного самочувствия.	4	-
9	Работа над пластическими зарисовками и этюдами.	4	-
10	Комплексный тренинг.	4	-
11	Экспресс-тренинг.	4	-
<b>Всего:</b>		<b>35</b>	<b>-</b>

**1.4. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов**

Основной формой самостоятельной работы студента является изучение конспекта занятий, его дополнение, изучение рекомендованной литературы, самостоятельная работа над выполнением упражнений тренинга.

Для успешной учебной деятельности, ее интенсификации, необходимо учитывать следующие субъективные факторы:

1. Наличие умений, навыков умственного труда:

- умение конспектировать на занятии и при работе с книгой;
- владение логическими операциями: сравнение, анализ, синтез, обобщение, определение понятий;
- специфика познавательных психических процессов: внимание, память, речь, наблюдательность, интеллект и мышление. Слабое развитие каждого из них становится серьезным препятствием в учебе.

3. Хорошая работоспособность, которая обеспечивается нормальным физическим состоянием, ведь учебный процесс – это большой многосторонний и разнообразный труд. Результат обучения оценивается не количеством сообщаемой информации, а качеством ее усвоения, умением ее использовать и развитием у себя способности к дальнейшему самостоятельному образованию.

4. Соответствие избранной деятельности, профессии индивидуальным способностям. Необходимо выработать у себя способность к саморегуляции своего

эмоционального состояния для обеспечения эффективной и результативной самостоятельной работы.

5. Владение оптимальным стилем работы, обеспечивающим успех в деятельности. Чередование труда и пауз в работе, периоды отдыха, индивидуально обоснованная норма продолжительности сна, предпочтение вечерних или утренних занятий, стрессоустойчивость на экзаменах и особенности подготовки к ним.

6. Уровень требований к себе, определяемый сложившейся самооценкой. Адекватная оценка знаний, достоинств, недостатков – важная составляющая самоорганизации человека, без нее невозможна успешная работа по управлению своим поведением, деятельностью.

Одна из основных особенностей обучения в высшей школе заключается в том, что постоянный внешний контроль заменяется самоконтролем, активная роль в обучении принадлежит уже не столько преподавателю, сколько студенту.

Самостоятельные занятия потребуют интенсивного умственного и физического труда, которые необходимо не только правильно организовать, но и стимулировать. При этом очень важно уметь поддерживать устойчивое внимание к изучаемому материалу, а также настойчивость в овладении практическими умениями и навыками. Выработка внимания требует значительных волевых усилий. Устойчивое внимание появляется тогда, когда человек относится к делу с интересом.

*Виды самостоятельной работы студентов:* изучение теоретического материала по теме, составление опорных конспектов, выполнение упражнений для выработки необходимых умений и навыков в рамках рассматриваемых тем, практическая работа над созданием этюдов, практическая репетиционная работа; работа с литературными источниками.

**Таблица 5.**

**Самостоятельная работа**

№ п/п	Название темы	Количество часов	
		очная форма	заочная форма
1	Суть и содержание психофизического тренинга в профессиональной актёрской подготовке.	1	1
2	Взгляды К. С. Станиславского и Н. В. Демидова на цели, задачи и особенности организации актёрских тренингов.	1	1
3	Цели, задачи и специфика актёрского тренинга в работах М. А. Чехова, Л. В. Грачёвой и др.	1	1
4	Упражнения на внимание.	4	4
5	Упражнения на снятие мышечных зажимов.	4	4
6	Упражнения на развитие воображения и целенаправленную полушарную дестабилизацию	4	4
7	Упражнения на развитие энергетике, на взаимодействие с партнером. Демидовские этюды.	4	4
8	Упражнения на развитие импровизационного самочувствия.	4	4
9	Работа над пластическими зарисовками и этюдами.	4	4
10	Комплексный тренинг.	4	4
11	Экспресс-тренинг.	6	6
<b>Всего:</b>		<b>37</b>	<b>37</b>

### ***1.5. Примеры заданий для самостоятельной работы студентов***

Одной из важных задач освоения дисциплины «Тренинги по актёрскому мастерству» является самостоятельное изучение студентами специальной литературы. Вдумчивое прочтение и конспектирование основных источников из приведенного ниже списка рекомендуемой литературы вполне способно обеспечить базовый уровень теоретических знаний по данной дисциплине.

Последующее обсуждение прочитанного в ходе проведения практических занятий, на наш взгляд, поможет не только закрепить полученные знания, но и простимулирует интерес к самостоятельному изучению студентами источников из предложенного списка дополнительной литературы.

Программой также предусмотрено самостоятельное освоение отдельных упражнений тренинга, работа над созданием этюдов, написание программы комплексного и экспресс-тренинга. С учётом личностно-ориентированного подхода, программа самостоятельной работы для каждого студента может варьироваться, исходя из его способностей, интересов, скорости овладения тем или иным умением и навыком и т. д. Поэтому в таблице 6 приводятся примерные задания для самостоятельной работы студентов. Задания могут меняться и дополняться в зависимости от потребностей конкретного студента или группы.

***Таблица 6.***

Примеры индивидуальных заданий для практической самостоятельной работы

<b>№ п/п</b>	<b>Название темы.</b>	<b>Индивидуальные задания.</b>
1.	Упражнения на внимание.	1. Наблюдение за объектами ближнего круга. Рассматривать: книгу, люстру, телефон, рисунок на обоях. Рассматривая эти предметы, постарайтесь вникнуть в их сущность, понять их значение, оценить необходимость. 2. Возьмите в качестве объекта наблюдения любой объект из вашего ближнего круга, например, чашку, и придумайте «историю». Не ограничивайте свою фантазию, выдумывайте, творите, даже если ваша история будет похожа на сказку.
2.	Упражнения на внимание.	«Погружение» в арбуз. Представьте большой арбуз. Мысленно оглядите его, проследите за рисунком темных и светлых полос, погладьте рукой его круглые, гладкие бока. Чем больше вы будете фантазировать на тему арбуза, тем больше ассоциаций, идей и образов возникнет в вашем сознании.
3.	Упражнения на снятие мышечных зажимов.	Придумывание визуальных образов для пластического воплощения слов и понятий: «любовь», «радость», «шторм», «музыка», «солнце» и т. д.
4.	Упражнения на снятие мышечных зажимов.	1.«Прыгающая тряпочка». Задача: прыгая с одной ноги на другую, встряхнуть тело и ощутить постепенно напряжение в мышцах шеи, плеч, спины. Меняя положение корпуса немного

№ п/п	Название темы.	Индивидуальные задания.
		<p>вперед, назад, вправо, влево, продолжать прыжки с одной ноги на другую.</p> <p>2. «Прыгающий столбик» Строго фиксировать позицию: корпус прямой, руки вдоль тела, взгляд перед собой, ноги прямые; прыжки мелкие работает только стопа.</p>
5.	Упражнения на развитие воображения и целенаправленную полушарную дестабилизацию	<p>Тест К. Чернозёмова: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз; правая рука начинает совершать движения – вперед, вверх, в сторону, вниз – на четыре счета (четверти), левая рука совершает те же движения на восемь счетов (восьмушки).</p> <p>Постепенно усложнять данное упражнение можно меняя задания для правой и левой руки, комбинируя первый и второй вариант. К заданию для рук можно добавить простой алгоритм для ног (шаг вперед с правой, с левой ноги; шаг назад с левой, с правой ноги и т. п.). Можно дополнить упражнение чтением стихотворения, пением т. д.).</p>
6.	Демидовские этюды (упражнение для самостоятельной работы над одиночным этюдом).	<p>Подготовительное упражнение на «отпускание», «реакцию на первый импульс». Отследить первую реакцию на спонтанно выбранное слово, словосочетание (возможна работа с аудиозаписью или списками слов и словосочетаний).</p> <p>Слушаете/читаете, реагируете, используете все реакции на данную тему, отдыхаете, переходите к следующему слову, словосочетанию.</p>
7.	Работа над пластическими зарисовками и этюдами.	<p>Сделать актёрскую зарисовку на основе упражнения «Иероглифы». Поводом для творчества в данном упражнении становится стихотворный текст.</p> <p>Суть упражнения в поисках визуального знака-иероглифа, воплощающего каждое слово стихотворения. Выразительность и наглядность каждого «иероглифа» студенты проверяют, работая перед зеркалом.</p> <p>Позже отдельные слова-знаки соединяются в строфы и превращаются в пластическое воплощение выбранного поэтического текста. Заключительным этапом работы над зарисовкой является подбор музыкального фрагмента для исполнения «танца иероглифов».</p>
8.	Экспресс-тренинг	Изучить и опробовать упражнения из разных разделов программы тренинга. Составить комплекс экспресс-тренинга. После проведения данного комплекса с однокурсниками на практическом занятии, внести необходимые коррективы.

## РАЗДЕЛ 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ТРЕНИНГИ ПО АКТЁРСКОМУ МАСТЕРСТВУ»

Учебная дисциплина «Тренинги по актёрскому мастерству» планируется в формате проведения практических занятий (индивидуальных и групповых). Однако большую роль в формировании общепрофессиональных и профессиональных компетенций играет освоение теоретического материала, самостоятельное изучение которого также предусматривается программой. Вот почему разрабатывая планы практических занятий, помимо перечисления этапов тренинга и упоминания отдельных упражнений, мы предлагаем некоторый объём теории по изучаемой студентом теме.

При разработке планов практических занятий, представленных во втором разделе данного издания, нами использовались теоретические труды и практические рекомендации, найденные в работах К. С. Станиславского, Н. В. Демидова, Л. В. Грачёвой, М. А. Чехова и др. Фрагменты из теоретических статей и книг вышеупомянутых авторов мы поместили в Приложении 1 данного пособия; описание некоторых упражнений из их педагогической практики представлены в Приложении 2.

В Приложении 2 также приводятся авторские упражнения и методические рекомендации по их выполнению. Комплексы упражнений сгруппированы по отдельным темам. Отдельно предлагается глоссарий, содержащий основные понятия представленной программы и фотоматериалы.

Ценным для нашей практики также стало использование опыта и практических рекомендаций театральных педагогов: В. М. Фильштинского, Н. В. Рождественской, А. В. Толшина, А. И. Кацмана, С. В. Гиппиуса и др. Авторы определяют значение актёрского тренинга в развитии психофизического аппарата актёра; раскрывают механизмы воздействия регулярных тренингов на психофизику студентов; предлагают свои авторские упражнения и пояснения по их эффективному применению.

Для разработки представленных в данном разделе планов использованы методические рекомендации М. Л. Сосновой, в частности, её видение структуры художественно-педагогического процесса; взгляды на подбор учебно-художественных средств и форм обучения.

Отдельно хотелось бы остановиться на функциях и, возможно, неожиданном для некоторых, статусе преподавателя на занятиях тренингами. По мнению Л. В. Грачёвой, с которым мы абсолютно солидарны, следует разграничивать задачи тренинга и актёрского мастерства. Именно поэтому Грачёва предлагает назвать преподавателя тренингов – «тренером». «Спортивность термина не должна смущать,



ведь спортивный тренер добивается видимого результата: отжимался 10 раз – теперь 50, не делал переворота – теперь делает. Такой же определённой, на наш взгляд, должна быть задача актёрского тренера» [6, с. 15].

В ходе проведения индивидуальных занятий именно тренер (условимся пользоваться данным термином в этом разделе) становится партнёром для студента при выполнении упражнений в паре. Есть в спорте понятие «играющий тренер», по нашему мнению, этот термин очень точно характеризует суть функций и действий преподавателя на занятиях тренингом. При проведении групповых практических занятий педагог-тренер также может активно подключаться к выполнению упражнений для обеспечения их правильного и более эффективного проведения.

Далее представлены методические рекомендации по содержанию и формам организации занятий по всем содержательным модулям и темам, заявленным в рабочей программе.

## ***2.1. Содержательный модуль 1. Введение в основы дисциплины «Тренинги по актёрскому мастерству»***

### **Тема 1. Суть и содержание психофизического тренинга в профессиональной актёрской подготовке**

**Цель:** рассмотреть место и значение тренингов в профессиональной актёрской подготовке; познакомить студентов с понятиями «тренинг», «психофизический аппарат».

**Учебно-художественные задачи:**

- 1) обсудить суть и содержание актёрских тренингов в профессиональной подготовке;
- 2) познакомить студентов с понятиями «тренинг», «психофизический аппарат» и др.;
- 3) спровоцировать интерес к дальнейшему изучению учебной дисциплины.

**Учебно-художественные средства:** объяснение тренера; отрывки и цитаты из работ К. С. Станиславского, Н. В. Демидова и др.; результаты наблюдений студентов.

**Учебно-художественные методы:** метод проблемной беседы; объяснительно-иллюстративный метод.

**Учебно-художественный материал:** отрывки из работ теоретиков и практиков театрального искусства.

#### **Рекомендации по изучению темы**

Начать изучение темы можно с обсуждения следующих вопросов: «Нужен ли актёру тренинг?», «Что студенты знают об актёрских тренингах?», «Занимались ли они развитием своего психофизического аппарата раньше?» и т. д. Цель этого обмена мнениями: во-первых, обозначить стартовые позиции первокурсников в их отношении к изучаемой дисциплине и получить некоторое представление об их опыте в сфере

актёрского тренинга, во-вторых, стимулировать интерес к дальнейшему изучению темы.

Тренер приводит отрывок из работы К. С. Станиславского «Этика», в котором проводится сравнение людей творческих профессий с точки зрения их ежедневного обязательного тренажа для повышения собственного профессионального мастерства (Приложение 1). После прочтения и обсуждения отрывка в качестве промежуточного вывода тренером (или студентом) озвучивается мысль о важности и необходимости ежедневной работы – тренинга.

Далее нужно обсудить со студентами принципиальную разницу целей и задач тренинга, проводимого в рамках дисциплин «Актёрское мастерство» и «Тренинги по актёрскому мастерству». Для этого зачитывается и обсуждается цитата из работы «Актёрский тренинг: теория и практика» Л. В. Грачёвой: «Если постигаемой основой профессии в первом семестре является задача „Я“ в предлагаемых обстоятельствах, то задачей тренинга должно стать исследование и изучение каждым студентом своего „Я“, изучение возможностей своих органов чувств, внимания, воображения» [7, с. 15]. Обсуждается суть и значение процесса самопознания и самосовершенствования для человека творческой профессии.

Студентам предлагается записать определения базовых понятий курса: «тренинг», «психофизический аппарат», а также зафиксировать в нескольких предложениях свои мысли по поводу обсуждаемой на занятии темы. После этого тренер акцентирует внимание студентов на том, что ведение «Актёрского дневника» станет обязательной частью самостоятельной работы. В данном дневнике можно будет записывать не только теоретический материал, предлагаемый к изучению в аудитории или в ходе самостоятельной работы. Ежедневно заполняя этот дневник, возможно получить навык и сформировать привычку к самоанализу, к постоянному фиксации сути и результатов процесса работы над собой и т. д.

Подводя итоги, следует предложить студентам в качестве домашнего задания письменно ответить на вопрос: «Изменилось ли моё отношение к необходимости осваивать актёрские тренинги после сегодняшнего занятия?»

Для подготовки к изучению следующих тем тренер предлагает студентам составить короткий доклад или выписать цитаты из работ К. С. Станиславского, Н. В. Демидова, М. А. Чехова, Л. В. Грачёвой о различных аспектах организации и проведения актёрских тренингов.

### **Варианты заданий для самостоятельной работы**

1. Сделать запись в «Актёрском дневнике» (ответить на вопрос: «Изменилось ли моё отношение к необходимости осваивать актёрские тренинги после сегодняшнего занятия?»).

2. Подготовить устный доклад или несколько цитат из работ К. С. Станиславского, Н. В. Демидова, М. А. Чехова, Л. В. Грачёвой, посвящённых актёрским тренингам для обсуждения на занятиях.

### Комментарий

Одной из главных задач изучения темы является стимулирование интереса к дальнейшему освоению данной учебной дисциплины. В ходе первого занятия следует предложить небольшой список рекомендуемой литературы для самостоятельного изучения студентами. Интересным может быть задание найти «своего» автора из данного списка, то есть выяснить, чьи взгляды и подходы к актёрскому тренингу наиболее созвучны пониманию и взглядам студента.

Безусловно, освоение предложенного ниже списка потребует большого количества времени, но следует изначально объяснить студентам, что изучение теории и практики будет поэтапным: на каждом из занятий тренер будет концентрировать внимание студентов на конкретных разделах рекомендованной литературы, в зависимости от изучаемой темы.

### Рекомендованная литература:

1. Гиппиус, С. В. Актёрский тренинг. Гимнастика чувств / С. В. Гиппиус. – Санкт-Петербург : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2007. – 377, [7] с. : ил. – (Золотой фонд актёрского мастерства).

2. Грачёва, Л. В. Актёрский тренинг: теория и практика. – / Л. В. Грачёва. – Санкт-Петербург : Речь, 2003. – 168 с., ил.

3. Грачёва, Л. В. Психотехника актёра: Учебное пособие. – / Л. В. Грачёва. – Санкт-Петербург : Издательство «Лань»; Издательство «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2015. – 384 с.: ил. – (Учебники для вузов. Специальная литература).

4. Станиславский, К. С. Работа актёра над собой. Работа над собой в творческом процессе переживания. Дневник ученика / К. С. Станиславский. – Санкт-Петербург : Прайм-Еврознак, 2010. – 408. [8] с.

5. Станиславский, К. С. Этика / К. С. Станиславский. – Москва : Издания Музея МХАТ СССР им. М. Горького, 1947. – 48 с. – (Библиотека ежегодника Московского Художественного театра).

6. Творческое наследие : в 4 т. / Н. В. Демидов ; Санкт-Петерб. гос. театр. б-ка. – Т. 4, кн. 5 : Теория и психология творчества актёра аффективного типа / сост., подгот. текста, примеч. М. Н. Ласкиной. – Санкт-Петербург : Балтийские сезоны, 2009. – 654 с. – Библиогр. в примеч. – Имен. указ.: с. 623-650. – Содерж.: Дополнения. Разное. Биографические материалы. Из переписки.

7. Чехов, М. А. О технике актёра: сборник / М. А. Чехов. – Москва : Издательство АСТ, 2022. – 288 с. – (Эксклюзив: Русская классика).

8. Шульга, Л. Педагогические принципы Н. В. Демидова. По материалам практических занятий в студиях московского художественного театра (1921-1925 гг.) / Л. Шульга // Вопросы театра – Текст : электронный // URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/pedagogicheskie-printsipy-n-v-demidova-po-materialam-prakticheskikh-zanyatiy-v-studiyah-moskovskogo-hudozhestvennogo-teatra-1921-1925-gg> (дата обращения: 11.10.2022).

## **Тема 2. Взгляды К. С. Станиславского и Н. В. Демидова на цели, задачи и особенности организации актерских тренингов**

**Цель:** познакомить студентов с теоретическими взглядами К. С. Станиславского и Н. В. Демидова на место и значение актёрского тренинга в системе профессиональной актёрской подготовки; предложить задания и упражнения из практики выдающихся театральных педагогов.

### **Учебно-художественные задачи:**

- 1) получить представление о взглядах К. С. Станиславского и Н. В. Демидова на цели, задачи и содержание актёрского тренинга;
- 2) познакомиться со спецификой подхода К. С. Станиславского и Н. В. Демидова к воспитанию актёра-инструмента творчества;
- 3) узнать об упражнениях из практики К. С. Станиславского и Н. В. Демидова.

**Учебно-художественные средства:** сведения, взятые из книг и статей К. С. Станиславского и Н. В. Демидова; объяснение тренера; знакомство с упражнениями тренинга; корректировка и объяснение нюансов выполнения упражнений.

**Учебно-художественные методы:** метод проблемной беседы; метод эвристической беседы.

**Учебно-художественный материал:** выдержки из теоретических трудов К. С. Станиславского и Н. В. Демидова; упражнения; психофизический аппарат студентов.

### **Рекомендации по изучению темы**

Учебные дисциплины «Актёрское мастерство» и «Тренинги по актёрскому мастерству» должны дополнять, но не дублировать друг друга. Именно поэтому в рамках занятий по мастерству актёра мы предлагаем для изучения систему Станиславского в целом, а в рамках занятий тренингами фокусируем внимание студентов на одном из её аспектов – на отношении К. С. Станиславского к «тренингу и муштре».

Одновременно с изучением теории «по Станиславскому» целесообразно, по нашему мнению, предложить основные положения школы Демидова и знакомство с её инструментарием. Два выдающихся театральных педагога смотрели на природу актёрского творчества с разных позиций, вот почему сравнительный анализ взглядов и подходов Станиславского и Демидова – соратников и оппонентов – может быть очень интересной задачей.

Изучение темы рекомендуем начать с предварительного самостоятельного знакомства студентов с фрагментами и отдельными цитатами из работ К. С. Станиславского и Н. В. Демидова. Полезным может быть прочтение авторской статьи «О некоторых аспектах воспитания актёра демидовской школы», отрывки из которой приводятся в Приложении 1 данного издания. Тренер и каждый из студентов

предлагает к обсуждению цитату, которая, по его мнению, точно характеризует один из подходов к воспитанию артиста-творца.

Тренер акцентирует внимание на том, что принципиальными отличиями школы Демидова и системы Станиславского являются, в частности, позиции этих выдающихся театральных педагогов относительно действия и его основных характеристик. «Станиславский считал, что главное для артиста – действие, которое и приводит актёра к творческому состоянию. Действие, активность, волевое начало ведет артиста. Демидов пришёл к выводу, что в основе творческого самочувствия лежит восприятие» [3].

Рассматривая действие не в качестве принципа, а в качестве приёма, Демидов настаивает на том, что именно восприятие становится истинным двигателем всего. Демидов провозглашает, что пассивность, а не активность, восприятие, а не действие должны быть на первом месте. При этом неизменным условием установления и утверждения творчества (по Демидову) является чувство, а не разумный императив (или воля и ум – по Станиславскому).

Кроме того, согласно взглядам Демидова, творческий процесс не поддаётся расщеплению на отдельные элементы (что характерно для системы Станиславского). Здесь нужно обязательно упомянуть о том, что основная работа по «системе» велась в театральных студиях учениками и соратниками Станиславского. И Демидов посвятил более тридцати лет именно театральной педагогике, в отличие от Станиславского, который применял свои педагогические приёмы в репетиционной работе с профессиональными артистами. «Тренируя по Системе каждый из элементов отдельно, Демидов столкнулся с тем, что с трудом добытое сегодня правильное самочувствие на следующий день улетучивалось безвозвратно. Попытки закрепить и повторить внешние проявления подлинного существования в образе приводили все к тому же пресловутому представлению чувств, но не рождали их истинное переживание [3].

Школа Демидова предлагает вместо отработки отдельных элементов, обеспечивающих процесс возникновения творческого переживания, работать над самим процессом творческого переживания, так сказать, в целом виде.

Студентам предлагается знакомство с терминологией Станиславского и Демидова. В частности, в обиход вводятся термины демидовской школы «хотение», «пускание», «автоматизмы» и др. С терминологией Станиславского, по большей мере, студенты активно знакомятся на занятиях актёрским мастерством, поэтому в рамках освоения актёрских тренингов допустим некоторых «перекося» в пользу терминологии и инструментария демидовской школы.

Следующим этапом будет освоение отдельных упражнений и заданий из практики Станиславского и Демидова, а в процессе изучения данной темы тренер должен обеспечить первое знакомство с теоретическими взглядами выдающихся театральных деятелей на актёрский тренинг, дать описание отдельных упражнений для предварительного ознакомления.

### **Варианты заданий для самостоятельной работы**

1. Проработать соответствующие разделы рекомендованной литературы.
2. Написать эссе на одну из предложенных тем: «Станиславский и Демидов: соратники или оппоненты»; «Вклад К. С. Станиславского в развитие актёрского тренинга»; «Особенности школы Демидова» и т. п.

### **Комментарий**

В процессе изучения данной темы важно обеспечить студентам доступ к альтернативным взглядам на процесс подготовки актёра-инструмента творчества. Поэтому открытия К. С. Станиславского целесообразно рассмотреть в сравнении с находками Н. В. Демидова. Следует изначально озвучить, что Н. В. Демидов оказал значительное влияние на уточнение некоторых положений системы Станиславского. Отдельные демидовские замечания и предложения были приняты и учтены Станиславским, в других принципиальных аспектах понимания природы актёрского творчества, они так и остались оппонентами. Противоречия во взглядах обнаружились, например, в определении путей и способов достижения актёром творческой свободы; в понимании «правды» и «правдоподобия» театрального спектакля; в вопросах методики подготовки актёра.

Важно показать будущим актёрам, что освоение профессии невозможно вне знания альтернативных подходов к развитию психофизического аппарата актёра и без учёта современных открытий в сфере природы и психологии театра.

### **Рекомендованная литература**

1. Гиппиус, С. В. Актёрский тренинг. Гимнастика чувств / С. В. Гиппиус. – Санкт-Петербург: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2007. – С. 300-306.
2. Ласкина, М. Н. Неизвестный Демидов // Демидов Н. В. Творческое наследие: В 3-х т. Т.1: Искусство актёра в его настоящем и будущем. Типы актёра / Под ред. М. Н. Ласкиной. Санкт-Петербург.: Гиперион, 2004. – С. 3-17.
3. Шульга, Л. Педагогические принципы Н. В. Демидова. По материалам практических занятий в студиях московского художественного театра (1921-1925 гг.) / Л. Шульга // Вопросы театра – Текст : электронный // URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/pedagogicheskie-printsipy-n-v-demidova-po-materialam-prakticheskikh-zanyatij-v-studiyah-moskovskogo-hudozhestvennogo-teatra-1921-1925-gg> (дата обращения: 11.10.2022).

### **Тема 3. Цели, задачи и специфика актёрского тренинга в работах М. А. Чехова, Л. В. Грачёвой и др.**

**Цель:** познакомить студентов с теоретическими взглядами М. А. Чехова и Л. В. Грачёвой на цели, задачи и специфику актёрского тренинга в системе профессиональной актёрской подготовки; предложить задания и упражнения из их практики.

**Учебно-художественные задачи:**

- 1) получить представление о взглядах М. А. Чехова и Л. В. Грачёвой на цели, задачи и содержание актёрского тренинга;
- 2) сравнить инструментарий и подходы М. А. Чехова и Л. В. Грачёвой к актёрскому тренингу;
- 3) узнать об упражнениях из практики М. А. Чехова и Л. В. Грачёвой.

**Учебно-художественные средства:** сведения, взятые из книг и статей М. А. Чехова и Л. В. Грачёвой; объяснение тренера; знакомство с упражнениями тренинга; корректировка и объяснение нюансов выполнения упражнений.

**Учебно-художественные методы:** метод проблемной беседы; метод эвристической беседы.

**Учебно-художественный материал:** выдержки из книг и статей М. А. Чехова и Л. В. Грачёвой; упражнения; психофизический аппарат студентов.

#### **Рекомендации по изучению темы**

В ходе изучения данной темы студенты знакомятся с наследием выдающегося драматического актёра, режиссёра и театрального педагога М. А. Чехова. Театральная система Чехова является одной из наиболее значительных и востребованных в мировом театральном пространстве. Её автор, ученик Станиславского, актёр МХАТа «в течение всей своей сознательной творческой жизни пытался понять, осмыслить происходящий в нём творческий процесс, постичь его законы, зафиксировать его технологию и научить этому других» [22, с. 163].

Начать знакомство с теоретическими взглядами Чехова можно с краткого изложения биографии актёра, а также информации о том, что выдающийся актёр продолжал поиски К. С. Станиславского и В. И. Немировича-Данченко, самостоятельно постигая законы актёрской природы. Можно предложить к обсуждению идею М. А. Чехова опубликовать статью о системе Станиславского гораздо раньше, чем сам автор системы решился её обнародовать. Для этого приводим цитату из статьи Чехова в Приложении 1.

Далее для обсуждения предлагается цитата из статьи М. О. Кнебель: «Иногда в статьях и воспоминаниях о Чехове приходится читать, что его трагедией стал отрыв от Станиславского и от реализма. Это глубоко неверно. Во всех своих ролях Чехов

<...> оставался талантливейшим учеником именно Станиславского, нередко постигая те высоты “жизни человеческого духа”, о которых мечтал его учитель» [22, с. 166]. М. О. Кнебель утверждает, что Чехов испытывая «гипертрофированную личную ответственность за решение сложнейших проблем творчества», сумел чрезвычайно интересно и своеобразно развить открытия К. С. Станиславского, В. И. Немировича-Данченко, Е. Б. Вахтангова в области актёрской техники.

После этого тренер акцентирует внимание студентов на том, что в рамках изучения дисциплины «Тренинги по актёрскому мастерству» невозможно внимательно и детально изучить творческое и педагогическое наследие М. А. Чехова, поэтому знакомство со специальной литературой по данной теме станет хорошим дополнением к программе самостоятельной работы. Студентам предлагается список рекомендуемых источников.

Далее можно кратко оговорить основные открытия М. А. Чехова. Например, специфику его взглядов на творческую фантазию и творческое самочувствие; на роль атмосферы как источника вдохновения и способа репетировать. Обсуждаются также предложенные Чеховым понятия «психологический жест», «воображаемое тело», «воображаемый центр» и т. д.

Внимание студентов концентрируется на том, что в рамках данной дисциплины будут использоваться упражнения Чехова для развития внимания, взаимодействия с партнёром и импровизационного самочувствия.

Дальше на занятии говорится о вкладе Л. В. Грачёвой в развитие современного научного подхода к изучению и внедрению психофизического тренинга в театральную педагогику. Можно предложить краткую биографическую справку об основных этапах творческой и педагогической биографии выдающегося педагога-тренера; дать список рекомендуемой для самостоятельного изучения литературы.

С упражнениями Л. В. Грачёвой студенты будут неоднократно встречаться в освоении разных содержательных модулей, поэтому в ходе освоения данной темы достаточно, на наш взгляд, перечислить главные направления поисков Грачёвой. Основной целью своего исследования она считала изучение психотехники актёра во всём многообразии проявлений. В частности, Грачёва продолжила поиски Станиславского в сфере целенаправленного изменения психофизиологических характеристик будущих актёров, но осуществила эти поиски на принципиально новом уровне. Для изучения тренинга с точки зрения психофизиологии была создана совместная лаборатория, в которую вошли педагоги Санкт-Петербургской государственной академии театрального искусства и группа учёных из Института мозга человека РАН под руководством Н. П. Бехтеревой. Подробнее о результатах работы лаборатории можно узнать из книг Л. В. Грачёвой «Актёрский тренинг: теория и практика» (2003) и «Психотехника актёра» (2015).



Тренеру следует только наметить для студентов основные пути изучения наследия Грачёвой, а дальше каждый из них может самостоятельно выбрать степень своего погружения в данный аспект театральная науки.

Студентам озвучиваются отдельные открытия учёной, которые будут подробнее рассматриваться и применяться в ходе освоения дисциплины «Тренинги по актёрскому мастерству». Например, обоснование этапов актёрского тренинга; авторские упражнения из практики Грачёвой на развитие внимания, воображения, координации движений, целенаправленную полушарную дестабилизацию, упражнения на борьбу с «бронёй характера» и т. д.

Подытожить изучение темы и содержательного модуля в целом тренер может мыслью о том, что наука об актёрском искусстве и, в частности, о психофизическом тренинге, динамично развивается. И современный актёр должен свободно ориентироваться в многообразии предлагаемых наукой взглядов на природу актёрского творчества. Как писала Л. В. Грачёва: «Продолжение пути, как представляется, не в придумывании новых техник или анализе методов разных театральных школ, а в изучении природы актёрского творчества и поиске способов сценической педагогики, изучения её и приближения к ней» [7, с. 10].

#### **Варианты заданий для самостоятельной работы**

1. Прочитать соответствующие разделы рекомендованной литературы.
2. Написать эссе на одну из предложенных тем: «Актёрский тренинг: искусство или наука», «Вклад Л. В. Грачёвой в развитие теории и практики психофизического тренинга», «М. А. Чехов и К. С. Станиславский о технике актёра» и т. п.

#### **Комментарий**

Одним из основных результатов изучения тем первого содержательного модуля, по нашему мнению, должно стать формирование устойчивого интереса студентов к данной учебной дисциплине. Важно, чтобы студенты поняли, что теория и практика психофизического тренинга имеют существенный фундамент и традиции, но при этом постоянно дополняются и развиваются. Современному актёру, режиссёру, театральному педагогу необходимо знать не только базу – систему Станиславского. Он должен ориентироваться во всём многообразии подходов, методов, знаний, предлагаемых наукой о природе актёрского творчества.

«Величие Станиславского, величие его творческого духа – в непрерывности поисков, сопровождавших его всю жизнь. Продолжение поисков – главная задача его наследников» [7, с. 341]. Ощутить эту преемственность поколений, почувствовать свою причастность к настоящему и будущему театра – вот одна из главных задач профессиональной актёрской подготовки, наряду с овладением техникой и технологией профессии.

## Рекомендованная литература

1. Грачёва, Л. В. Актёрский тренинг: теория и практика. / Л. В. Грачёва. – Санкт-Петербург : Речь, 2003. – 168 с., ил.
2. Грачёва, Л. В. Психотехника актёра: Учебное пособие. / Л. В. Грачёва. – Санкт-Петербург : Издательство «Лань»; Издательство «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2015. – 384 с.: ил. – (Учебники для вузов. Специальная литература).
3. Грачева, Л. В. Тренинг внутренней свободы. Актуализация творческого потенциала. / Л. В. Грачёва. – СПб.: Издательство «Речь», 2005. – 60 с.
4. Чехов, М. А. О технике актёра: [сборник] / М. А. Чехов. – Москва : Издательство АСТ, 2022. – 288 с.
5. Чехов, М. А. Воспоминания. Письма. Об искусстве актёра: в 2-х томах / М. А. Чехов. – Москва : Локид, 2001. – 668 с.

### *2.2. Содержательный модуль 2. Базовые тренинги*

#### Тема 4. Упражнения на внимание

**Цель:** познакомить студентов с понятием «внимание» и разнообразием его видов; обсудить понятие «многоплоскостное внимание»; познакомить студентов с упражнениями на развитие внимания.

**Учебно-художественные задачи:**

- 1) обсудить суть понятия «внимание», «многоплоскостное внимание»;
- 2) рассмотреть разнообразие видов внимания, в том числе внимание многоплоскостное;
- 3) освоить упражнения на развитие внимания, представленные в работах К. С. Станиславского, Н. В. Демидова, М. А. Чехова, Л. В. Грачёвой.

**Учебно-художественные средства:** объяснение тренера; показ; демонстрация отдельных упражнений; практическая работа над упражнениями; корректировка и объяснение нюансов выполнения упражнений.

**Учебно-художественные методы:** объяснение тренера; показ; тренинг внутренней и внешней техники актёра; метод проблемной беседы.

**Учебно-художественный материал:** упражнения, заимствованные из различных источников; авторские упражнения тренера; психофизический аппарат студентов.

## Рекомендации по изучению темы

В процессе освоения темы важно объяснить, что внимание это один из самых главных и необходимых элементов актёрской техники. На начальном этапе освоения данной темы следует предложить несколько определений понятия «внимание».

Г. Ф. Богданов характеризует внимание, как деятельность «с помощью которой человеку удаётся, во-первых, выделить в разнообразном и сложном потоке раздражителей наиболее важную часть, во-вторых, сосредоточить на ней всю силу своей активности, тем самым облегчить ей проникновение в сознание» [2, с. 59-60]. М. А. Чехов, считая именно внимание основным элементом творческого самочувствия, рассматривал его «как напряжённую и сконцентрированную сосредоточенность» [5, с. 37].

Рассуждая о функциях внимания в деятельности артиста, К. С. Станиславский называл его «орудием добывания творческого материала» [18, с. 135]. По мнению М. О. Кнебель внимание это «своеобразные щупальцы, данные человеку для общения с окружающим его миром. Чем цепче внимание человека, тем больше он замечает в жизни, тем глубже проникает в суть явлений» [12, с. 57].

Следует уточнить, что речь идет о развитии внимания именно сценического, а не жизненного. В жизни внимание, являясь произвольным и инстинктивным, сосредотачивается на наиболее значимом в каждый момент времени объекте. А в моменты творчества жизненное внимание преобразуется, обретает новые качества и подчиняется другим закономерностям. Как писал К. С. Станиславский: «даже самые простые элементарные действия, которые мы прекрасно знаем в жизни, вывихиваются, когда человек выходит на подмостки, перед освещённой рампой и перед тысячной толпой. Вот почему на сцене необходимо заново учиться ходить, двигаться, сидеть, лежать <...> в связи с вопросом о внимании, добавлю к сказанному, что вам необходимо еще научиться на сцене смотреть и видеть, слушать и слышать» [19, с. 112].

Далее тренер предлагает варианты упражнений на внимание, которые содержатся в работах К. С. Станиславского, Н. В. Демидова, М. А. Чехова, Л. В. Грачёвой. Например, можно начинать с простых упражнений на развитие зрительного, слухового, обонятельного, осязательного и тактильного внимания из практики К. С. Станиславского (Приложение 2).

Процесс освоения упражнений можно сочетать с рассказом о видах внимания, чередуя теорию и практику.

В частности, следует упомянуть, что внимание может быть *произвольным* и *непроизвольным*. При непроизвольном внимании не субъект овладевает объектом, а объект приковывает к себе внимание субъекта. Поэтому непроизвольное внимание является в то же время *пассивным* вниманием. Причина его возникновения в особых свойствах объекта (новизна, яркость предмета, его

необычайный вид, сила, с которой он подвергает раздражению воспринимающие органы и т. д.).

*Произвольное* внимание, наоборот, тесно связано с процессами, происходящими в сознании человека, и носит *активный* характер. При произвольном внимании предмет становится объектом сосредоточения не потому (или не только потому), что он интересен сам по себе, а непременно в связи с процессами, происходящими в сознании субъекта. Объект неизбежно включается в процесс мышления человека. «Содержание непосредственно данного нам объекта в этом случае вступает в нашем сознании в различные новые связи, включается в ситуации, в которых оно непосредственно нам не было дано. То есть произвольное (или активное) внимание человека всегда выходит за пределы непосредственно данного ему чувственного содержания» [9, с. 76].

В зависимости от характера объекта следует различать внимание *внешнее* и *внутреннее*. *Внешним* мы будем называть такое внимание, которое связано с объектами, находящимися *вне самого человека*. Объектами внешнего внимания, таким образом, могут быть окружающие нас предметы (как одушевленные, так и неодушевленные) и звуки. В зависимости от того, при помощи каких органов чувств осуществляется внешнее внимание, оно может быть зрительным, слуховым, осязательным, обонятельным и вкусовым.

Объектами *внутреннего внимания* являются те ощущения, которые порождаются раздражителями, находящимися *внутри организма* (голод, жажда, болевые ощущения), а также *мысли и чувства* человека, *образы, создаваемые силою воображения или фантазии*. Внимание постоянно меняет характер: то оно внешнее, то внутреннее, то активное, то пассивное; иногда оно находится в стадии перехода из одной формы в другую, иногда взаимосочетаются обе формы.

Изучая объекты внутреннего внимания целесообразно предложить упражнения из практики Н. В. Демидова или М. А. Чехова (Приложение 2).

Далее переходим к понятию «многоплоскостное» внимание. В работах разных авторов предлагаются и другие формулировки по сути одного и того же явления. Так, И. Э. Кох писал о «распределенном или рассредоточенном» внимании; Л. В. Грачёва называет его «многоуровневым», В. В. Стародубцев – «многослойным», для С. В. Гиппиуса это внимание «многоплановое». По сути же речь идет о таком качестве внимания, которое позволяет актеру сосредотачиваться на главном объекте, не теряя контроля над остальными объектами.

И. Э. Кох, описывая степень владения разными объектами внимания на примере оперного певца, который «контролируя одновременно пять объектов, последовательно сосредоточивается то на пении (когда надо взять высокую ноту), то на дирижёре (в сложном ритмическом куске), то на общении с партнером, то на движении в сценическом пространстве» [13, с. 5]. Скорость такого переключения должна быть мгновенной, а процесс активной работы внимания непрерывным и

длительным по времени. При этом следует подчеркнуть, что данные требования к уровню владения активным многоплоскостным вниманием справедливы и в отношении артистов всех других жанров.

С. В. Гиппиус обозначил владение многоплановым вниманием как умение «производить свободные произвольные включения и выключения различных чувственно-эмоциональных сфер в любой последовательности» [5, с. 105].

Далее тренер предлагает варианты упражнений на внимание из практики Л. В. Грачёвой (Приложение 2).

В Приложении 2 также представлены авторские упражнения и методические рекомендации по их выполнению.

Все упражнения на внимание студентами выполняются с последующей корректировкой тренера, повторяются несколько раз для достижения приемлемого на данном этапе результата.

В финале изучения темы тренер ещё раз акцентирует внимание студентов на необходимости регулярной самостоятельной работы для выработки навыка быстрого переключения с одного объекта внимания на другой, навыка решения одновременно нескольких задач.

### **Варианты заданий для самостоятельной работы**

1. Отработать упражнения, освоенные на занятии.
2. Придумать новые упражнения на развитие многоплоскостного внимания (по образцу изученных).
3. Проработать соответствующие разделы рекомендуемой литературы.

### **Комментарий**

Упражнения на развитие внимания на первых этапах их освоения требуют времени, терпения и понимания необходимости регулярного тренажа. Вот почему перед началом их выполнения следует обязательно провести беседу о сценическом внимании, о значении этого элемента актёрской техники в профессиональной деятельности, о необходимости вдумчивой, скрупулёзной работы над воспитанием внимания. Важно так же, чтобы эта работа не ограничивалась занятиями в аудитории, а задания на совершенствование внимания становились обязательными в программе самостоятельной работы студентов.

Необходимо помнить, что следует дифференцировано подходить к определению задач в зависимости от уровня предварительной подготовки первокурсников и усложнять задания постепенно. Нужно заинтересовать будущих артистов самим процессом самовоспитания, самопознания и самоподготовки, тогда тренаж на развитие разных элементов актёрской техники станет для них потребностью.

Отметим, что упражнения на развитие многоплоскостного внимания также способствуют совершенствованию важных для артиста театра навыков речедвигательной и вокально-двигательной координации. В творческой деятельности артиста, разнообразии ритмических сочетаний движения и речи, движения и пения (в опере, оперетте, водевиле, мюзикле) должно быть обеспечено умением артиста соединять в едином сценическом действии речь и движение в одинаковых и меняющихся ритмах, не снижая при этом качества взаимодействия с партнёром, дирижёром, реквизитом и т. д.

#### **Рекомендованная литература:**

1. Гиппиус, С. В. Актёрский тренинг. Гимнастика чувств / С. В. Гиппиус. – Санкт-Петербург : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2007. – С. 86-108.
2. Станиславский, К. С. Работа актёра над собой. Работа над собой в творческом процессе переживания. Дневник ученика / К. С. Станиславский. – Санкт-Петербург : Прайм-Еврознак, 2010. – С. 104-148.
3. Чехов, М. А. О технике актёра: сборник / М. А. Чехов. – Москва : Издательство АСТ, 2022. – С. 65-83.

#### **Тема 5. Упражнения на снятие мышечных зажимов**

**Цель:** формирование у студентов умения и навыков избавления от мышечных зажимов для качественного управления своей внешней и внутренней техникой.

##### **Учебно-художественные задачи:**

- 1) получить представление о важности умения контролировать непроизвольные мышечные зажимы, мешающие органическому процессу творчества;
- 2) познакомиться с упражнениями из практики К. С. Станиславского, М. А. Чехова, Л. В. Грачёвой на снятие мышечных зажимов;
- 3) запомнить и усвоить упражнения на «освобождение мышц».

**Учебно-художественные средства:** объяснение тренера; показ; демонстрация отдельных упражнений; практическая работа над упражнениями; корректировка и объяснение нюансов выполнения упражнений.

**Учебно-художественные методы:** метод проблемной беседы; частично – метод эмпирической беседы; объяснения тренера; тренинг внутренней и внешней техники актёра;

**Учебно-художественный материал:** упражнения, заимствованные из различных источников; авторские упражнения тренера; психофизический аппарат студентов.

### Рекомендации по изучению темы

Мышечную свободу актёра считали важнейшим условием создания творческого самочувствия К. С. Станиславский и Н. В. Демидов, М. А. Чехов и Л. В. Грачёва. Каждый из этих театральных педагогов выделял в качестве обязательного к изучению данный раздел внутренней техники актёра, акцентируя тем самым внимание на особой роли мышечного контроля не только для телесной, но и для духовной стороны творчества.

В условиях публичного творчества актёру мешает излишнее волнение, которое вызывает повышение кровяного давления, учащение пульса, нарушение ритма дыхания и, наконец, возникновение непроизвольного мышечного напряжения. Как следствие, появляется и психическое торможение.

Начать изучение темы «Упражнения на снятие мышечных зажимов» целесообразно с обсуждения специально подобранных цитат из работ К. С. Станиславского, Н. В. Демидова, М. А. Чехова, Л. В. Грачёвой, свидетельствующих о важности победы над мышечными зажимами, над необходимостью борьбы с «бронёй характера» (Л. В. Грачёва). В Приложении 1 предлагается несколько фрагментов из работ вышеперечисленных авторов для организации беседы, возможно, дискуссии со студентами. Финалом данного этапа должно стать формирование убеждённости в том, что развитие мышечной свободы требует серьёзного внимания на каждом занятии по технике актёра, в начале каждого тренинга, пока привычка контролировать и снимать мышечные зажимы не будет доведена до автоматизма.

Далее следует этап практического освоения темы. Студентам предлагаются упражнения из Приложения 2. Здесь хотелось бы снова акцентировать внимание на необходимости индивидуального подхода к каждому из студентов, ведь степень и локализация «зажимов тела и души» будет у каждого своя. Как правило, чтобы устранить мышечные зажимы, можно сначала довести напряжение во всем теле до возможного предела, после чего сразу ослабить мышцы и, наконец, вернуться к нормальному физическому состоянию.

Освоение упражнений, по нашему мнению, можно начать, например, со знакомства с комплексом заданий, предложенным К. С. Станиславским, а позже перейти к более сложным и энергозатратным упражнениям из практики Л. В. Грачёвой.

«Освобождение от “зажимов” не произойдёт само собой: появится, может быть, сценическая смелость, но не мышечная свобода. Нельзя избавиться от хронических мышечных перенапряжений, обусловленных всем предыдущим развитием личности, только привычкой публичного высказывания <...> без специальных, направленных на уничтожение данного очага перенапряжения, индивидуальных упражнений, зачастую существенных изменений не происходит» [6, с. 15-16].

Л. В. Грачёва предлагает даже этап работы будущих актёров над изучением возможностей своих органов чувств, внимания, воображения назвать «актёрской терапией», так как акцент делается на «излечение» студентов от барьеров восприятия-реактивности, сформированных предшествующей жизнью.

Далее тренер знакомит студентов с понятием «броня характера», а это «барьеры восприятия-реактивности, сформированные предыдущим опытом, которые ограничивают восприятие и останавливают реакцию; физически “броня характера” выражается в виде очагов хронических мышечных перенапряжений в отдельных группах мышц» [6, с. 15].

Следующими этапами освоения темы будет практическая работа над упражнениями «Кулак», «Электрический ток», «Нитка» из практики Л. В. Грачёвой, а также Арками Лоуэна (из телесной терапии А. Лоуэна).

В процессе изучения темы тренеру следует также обратить внимание студентов на то, что полное освобождение мышц – это крайность, которая может быть допущена лишь в упражнении. На сцене актер только освобождается от излишков напряжения, сохраняя его настолько, насколько это необходимо для совершения данного действия. Предупреждая об этом, К. С. Станиславский предлагал каждому актеру изучить свойственную ему в жизни и на сцене норму физического напряжения, то состояние, когда он ничем не взволнован и в то же время не собирается уснуть на глазах у публики [9, с. 81-82].

Также нужно упомянуть о мимическом напряжении, которое можно устранять с помощью подсказа со стороны, просмотра видео, записанных в процессе тренажа, или с помощью зеркала. Процесс самопроверки и снятия излишнего напряжения должен быть доведен до степени автоматизма. Для этого путем систематических упражнений необходимо воспитать в себе внутреннего наблюдателя, или мышечного контролера.

«Конечно, при выработке механической привычки вначале приходится много думать о контролере и направлять его действие, а это отвлекает от творчества. Но впоследствии освобождение мышц или, по крайней мере, стремление к нему в минуты волнения становится нормальным явлением. Мышечного контролера необходимо внедрить в свою физическую природу, сделать его своей второй натурой» [19, с. 147].

### **Варианты заданий для самостоятельной работы**

1. Проанализировать и письменно зафиксировать в «Актёрском дневнике» свои ощущения, эмоции, возникшие в процессе выполнения упражнений на снятие мышечных зажимов.
2. Отработать упражнения, освоенные на занятии.
3. Прочитать соответствующие разделы рекомендуемой литературы.



### Комментарий

При подборе инструментария по теме «Упражнения на снятие мышечных зажимов» мы неслучайно делаем акцент на находки и методические рекомендации Л. В. Грачёвой. По нашему мнению для современной театральной практики очень важно опираться на новейшие открытия в области психофизического тренинга. Вот почему мы предлагаем внимательно «присмотреться» к наследию Грачёвой, посвятившей многие годы системному изучению динамики развития студентов-актёров в процессе обучения; изучению изменений психофизиологических характеристик в результате воздействия специальных направлений тренировки, а также анализу структуры и этапов тренинга на протяжении всех лет обучения [7, с. 14].

### Рекомендованная литература:

1. Грачёва, Л. В. Актёрский тренинг: теория и практика. – / Л. В. Грачёва. Санкт-Петербург : Речь, 2003. – С. 20-23.
2. Станиславский, К. С. Работа актёра над собой. Работа над собой в творческом процессе переживания. Дневник ученика / К. С. Станиславский. – Санкт-Петербург : Прайм-Еврознак, 2010. – С. 148-160.
3. Чехов, М. А. О технике актёра: сборник / М. А. Чехов. – М. : Издательство АСТ, 2022. – С. 65-83.

### Тема 6. Упражнения на развитие воображения и целенаправленную полушарную дестабилизацию

**Цель:** познакомить студентов с особенностями тренировки и развития творческого воображения путём тренинга на «раздвоение» тела и мышления.

#### Учебно-художественные задачи:

- 1) получить представление о взаимосвязи творческого воображения и изменённого сознания;
- 2) познакомиться с понятиями «активное воображение», «целенаправленная полушарная дестабилизация» и др.;
- 3) освоить упражнения из практики Л. В. Грачёвой.

**Учебно-художественные средства:** объяснение тренера; практическая работа над упражнениями; корректировка и объяснение нюансов выполнения упражнений.

**Учебно-художественные методы:** метод проблемной беседы; объяснение тренера; тренинг внутренней и внешней техники актёра.

**Учебно-художественный материал:** цитаты из работ Л. В. Грачёвой, Ф. А. Степуна, Н. В. Демидова и др.; упражнения из практики Л. В. Грачёвой; психофизический аппарат студентов.

### **Рекомендации по изучению темы**

Начать изучение темы следует, по нашему мнению, с обсуждения фрагментов из работ Л. В. Грачёвой, Ф. А. Степуна, Н. В. Демидова, в которых речь идёт о развитии актёрского воображения и способности актёра к «раздвоению» в процессе создания образа.

Например, можно привести следующую цитату из работы Н. В. Демидова: «Сальвини, Росси, Ермолова, Станиславский и другие столпы сценического искусства (типа “живущих на сцене”) определённо говорят о раздвоении своего сознания в минуты творчества: одна часть сознания живёт жизнью действующего лица, другая остаётся не втянутой в этот процесс и исподтишка наблюдает, а иногда и направляет первый процесс <...> не только знаменитые и хорошие, признанные актёры, но *все актёры без исключения* в творческие минуты своей работы чувствуют эту “странную раздвоенность”» [25, с. 73].

Далее идёт обсуждение вопросов «двойственности» актёрского существования в роли. Обсуждается место и значение развитого воображения для обеспечения этой «двойственности», поднимается вопрос о творческом вдохновении.

Приводится содержание «триады» элементов, из которых состоит внутренняя жизнь, предложенное В. М. Фильштинским (Л. В. Грачёва многие годы являлась одним из педагогов мастерской В. М. Фильштинского). Первый элемент – это физические ощущения, второй – думанье, мысли, третий – воображение [26, с. 46].

По мнению Л. В. Грачёвой, эти три элемента более осязаемы, управляемы, тренируемы, чем классические «ум, воля, чувство». «Давая такую триаду жизни человеческого духа в жизни и на сцене, мы, тем самым, открываем творческую копилку будущих актёров» [6, с. 33-34].

И дальше тренер выводит студентов на понимание необходимости развития важнейшего компонента актёрской психотехники – воображения. Многолетние исследования позволили сделать Л. В. Грачёвой следующий вывод: «Активное воображение требует особого состояния сознания, которое некоторые учёные называют изменённым; не отягощая текст сложными терминами, назовём его особым, отличным от нормального. Бытовое воображение, пассивное,двигающееся за действием присуще каждому человеку или почти каждому. Творческое воображение активно и продуктивно, оно нуждается в специальной тренировке, и для его возбуждения маловато таких привычных для нас слов, как “действие” или “если бы”» [6, с. 34-35].

Далее указываем на то, что требуется специальная работа с сознанием в ходе проведения тренинга, и в программе самостоятельной работы. Эта работа напоминает работу с мышечными группами. Для начала нужно осознать их разделённость, чтобы

потом бороться с хроническими очагами мышечных зажимов отдельно. Применительно к сознанию речь так же идёт о разных состояниях. Ю. М. Лотман связывает состояние, которое мы называем вдохновением, с «целенаправленной полушарной дестабилизацией». (Фрагмент из работы Ю. М. Лотмана приводим в Приложении 1).

Безусловно, творческое самочувствие отлично от «средне-нормального», вот почему студентам необходимо в ходе актёрского тренинга обучаться «управлению состояниями сознания». «Уже “старинные” на сегодняшний день открытия имеют современные психофизиологические подтверждения особых состояний сознания, сопутствующих творческому самочувствию» [6, с. 36].

Когда студенты узнали о важности упражнений на «раздвоение» тела и мышления, то следует предложить им первые задания на «целенаправленную полушарную дестабилизацию», например, из практики Л. В. Грачёвой.

Упражнение выполняется в три этапа. Сначала выполняется тест К. Н. Чернозёмова (Приложение 2), если он выполнен студентами без особых проблем, то можно перейти ко второму этапу. После выполнения любого из упражнений на активное расслабление («Электрически ток», «Нитка» и т. п.), нужно лечь на пол. Представляем себе, что левая половина тела лежит на льду, а правая в это же время – на горячем песке. Выдумывать обстоятельства не надо, нужно только по-настоящему вспомнить физические ощущения «холодное-горячее». Если не получается с первого раза, можно начать с кистей рук: одну руку «опустить в горячую воду», вторую – «положить на лёд».

«Если упражнение получилось, то педагог может проконтролировать результат визуально. Обычно дрожать (зримо вибрировать) начинает всё тело, но при этом одна половина ощутимо нагревается, другая – ощутимо остывает. <...> Механизм упражнения основан на самовнушении через воспоминание физических ощущений» [6, с. 37].

Для успешного выполнения данного этапа Грачёва рекомендует тренировать память физических ощущений, концентрироваться на них.

Третий этап упражнения заключается в разделении тела на две половинки – двух разных людей. «Например, одна половинка – мужчина, другая – женщина, одна половина любит, другая – ненавидит, одна хватает, другая отбрасывает» [6, с. 37-38].

Изучение данной темы завершается анализом результатов работы над этим, очень необычным, комплексом упражнений. Студентам представляется возможность высказать своё мнение о своих ощущениях, мыслях, впечатлениях от работы. В качестве домашнего задания (на протяжении всего периода освоения темы) даются задания на развитие памяти физических ощущений.

### **Варианты заданий для самостоятельной работы**

1. Проанализировать письменно в «Актёрском дневнике» свои ощущения, эмоции, впечатления, возникшие в процессе выполнения упражнений на «раздвоение тела и сознания».
2. Самостоятельно практиковать упражнения, освоенные на занятиях.
3. Проработать соответствующие разделы рекомендуемой литературы.

### **Комментарий**

Обязательно следует упомянуть, что данный тип упражнений не подходит для создания этюдов или открытых показов. Данное принципиальное требование Л. В. Грачёва, объясняет тем, что показ «превратит упражнение в пластическую муштру без всякого разделения сознания». И далее учёная указывает на то, что ошибки тела вполне допустимы, так как не оно в процессе главенствует. «Главное, чтобы “разделилось” на две половины сознание, вначале это вызовет дисгармонию и хаос в сознании, а потом будет пережито новое состояние сознания, “отличное от средненормального”» [6, с. 38].

### **Рекомендованная литература:**

1. Грачёва, Л. В. Актёрский тренинг: теория и практика. – / Л. В. Грачёва. Санкт-Петербург : Речь, 2003. – С. 33-38.
2. Станиславский, К. С. Работа актёра над собой. Работа над собой в творческом процессе переживания. Дневник ученика / К. С. Станиславский. – Санкт-Петербург : Прайм-Еврознак, 2010. – С. 74-104.
3. Степун Ф. А. Природа актёрской души. / Ф. А. Степун. – Текст : электронный // URL : <https://religion.wikireading.ru/hnPHG92mgN> (дата обращения: 15.02.2023).

## **Тема 7. Упражнения на развитие энергетики, на взаимодействие с партнером.**

### **Демидовские этюды**

**Цель:** рассмотреть взгляды К. С. Станиславского и Н. В. Демидова на «внутреннее, невидимое, душевное общение» актёров в упражнении, этюде, роли.

#### **Учебно-художественные задачи:**

- 1) познакомить студентов с теоретическими взглядами К. С. Станиславского и Н. В. Демидова на проблему энергообмена в актёрском взаимодействии;
- 2) ввести в профессиональный словарь понятия «излучение», «влучение», «лучеиспускание», «лучевосприятие» и т. п.;
- 3) рассмотреть суть и содержание демидовских этюдов.

**Учебно-художественные средства:** объяснение тренера; изучение и практическая работа над упражнениями; этюдная работа.

**Учебно-художественные методы:** метод проблемной беседы; частично – метод эмпирической беседы; объяснения тренера; тренинг внутренней и внешней техники.

**Учебно-художественный материал:** цитаты из работ К. С. Станиславского и Н. В. Демидова; упражнения из практики К. С. Станиславского и Н. В. Демидова; психофизический аппарат студентов.

### Рекомендации по изучению темы

Изучение темы можно начать с обсуждения вопроса о наличии или отсутствии в актёрской профессии процесса, который К. С. Станиславский определил как «внутреннее, невидимое, душевное общение». Студенты высказывают свои аргументы «за» и «против».

Далее тренер приводит цитату из книги К. С. Станиславского «Работа актёра над собой»: «До сих пор мы имели дело с процессом *внешнего, видимого, телесного общения* на сцене <...> Но существует иной, притом более важный вид: внутреннего, невидимого, душевного общения <...> Трудность предстоящей задачи заключается в том, что мне придётся говорить вам о том, что я ощущаю, но чего не знаю, что испытал лишь на практике, для чего у меня нет ни теоретической формулы, ни готовых ясных слов, о том, что я могу объяснить вам лишь намёком, стараясь заставить вас самих испытать те ощущения, о которых будет идти речь» [19, с. 289].

Станиславский предлагает рассмотреть данный процесс на примере общения Гамлета и Офелии (отрывок из пьесы В. Шекспира приводим в Приложении 1). Читается и обсуждается отрывок, а также выводы Станиславского об «ощущении исходящего волевого тока», который как бы «струится через глаза, через концы пальцев, через поры тела».

Дальше предлагаются понятия, придуманные для данного процесса Станиславским, такие как, «излучение», «влучение», «лучеиспускание», «лучевосприятие». Можно записать следующее определение понятий: «лучеиспускание <...> Само название прекрасно определяет ощущение. В самом деле: точно наши внутренние чувства и желания испускают лучи, которые просачиваются через наши глаза, через тело и обливают других людей своим потоком. <...> Лучевосприятие – это обратный процесс, то есть вбирание в себя чужих чувств и ощущений» [19, с. 295].

По утверждению Станиславского, в спокойном состоянии эти процессы едва уловимы, но в моменты сильных переживаний, «повышенных чувствований» эти излучения и влучения становятся всё более определёнными и ощутимыми, как для того, кто их отдаёт, так и для того, кто их воспринимает. Студенты обсуждают данное утверждение, приводят случаи, иллюстрирующие процессы «влучения» и «излучения» из своей жизни или творческой практики.

В ходе обсуждения обнаруживается взаимосвязь между мышечной свободой и способностью к процессу энергообмена между партнёрами на площадке: чем

свободнее и органичнее ощущение себя в данном процессе, тем он легче и успешнее. Обсуждается тезис о том, что «невидимое общение через влечение и излучение, которое, наподобие подводного течения, непрерывно движется под словами и в молчании, образует ту невидимую связь между объектами, которая создаёт внутреннюю сцепку» [19, с. 292].

Станиславский, определяя принципиальную разницу данного процесса в жизни и на подмостках, отмечал, что «в жизни можно жить без хватки, а на сцене она нужна почти сплошь, постоянно, во всякую минуту возвышенного творчества. И тут не забывайте, что хватка отнюдь не чрезмерное физическое напряжение, а большое активное внутреннее действие» [19, с. 296-297].

Далее можно предложить упражнения на «излучение» и «влечение» из практики Станиславского, представленные в Приложении 2. Практическая работа над упражнениями может быть дополнена заданиями, которые придумывают сами студенты.

После подведения промежуточного итога, студентам предлагается знакомство с мнением Н. В. Демидова о сути процесса общения между партнёрами в ходе этюдной работы и сценического общения. Тренер предлагает для ознакомления алгоритм работы над демидовскими этюдами. В данном виде этюда (в парных и групповых его вариантах) невозможно обойтись без активного энергообмена между партнёрами. Причем этот обмен, на наш взгляд, по большей части обеспечивается именно активным процессом «лучеиспускания» и «лучевосприятия».

А. А. Иванова так пишет о сути демидовского этюда: «Демидов нашел способ, который заключает в себе, как в капле воды, весь объём сложного процесса рождения, созревания и воплощения ранее не бывшего и даёт возможность постичь этот процесс на практике сразу и целиком. Постичь не рационально, а иррационально, интуитивно» [11, с. 19].

Следует добавить, что, исходя из наших наблюдений, работа по методу Демидова помогает значительно интенсифицировать процесс освоения актёрской техники. Отметим, что работа над этюдами по данному методу больше напоминает процесс «вспоминания», в отсутствии мышечных или «интеллектуальных» зажимов.

После процесса «задавания текста» история рождается сама собой, причем партнеры по парным или групповым этюдам, невероятно настроены друг на друга, внимательны и активны, что очень важно в контексте нашей темы. При неоднократном повторении этюда «по мотивам» одного и того же заданного текста сам этюд постоянно дополняется новыми нюансами, становится более объемным, интересным и выразительным.

Более того, психофизический аппарат исполнителей без особых проблем откликается на самые неожиданные реакции и поступки партнеров по этюду: смех, слёзы, жесты, интонации, рождающиеся в процессе исполнения, порой, удивляют

участников своей спонтанностью и точностью. Они не «придумываются» или «находятся», а именно рождаются естественно и органично.

Предлагается алгоритм работы над этюдом. Он описан в работах Н. В. Демидова неоднократно, поэтому в Приложении 1 представлено сразу два описания данного алгоритма «от Демидова». Здесь же мы укажем ещё один – предложенный А. А. Ивановой, с её комментариями.

«Демидовское изобретение, на первый взгляд, может показаться поверхностным и даже примитивным, но процесс, которое оно запускает, отнюдь не прост. По внутреннему содержанию в этюдах происходит следующее:

1. Загрузка («задавание» по Демидову) исходной информации (строчки текста или диалога, которые падают в глубину сознания и оседают там).

2. Созревание иной реальности (чтобы не мешать этому процессу, мы отключаем рассудок, а для этого “забываем”, “выкидываем” текст из головы).

3. Проклёвывание нежных ростков новой реальности (мы слышим её тонкие импульсы и доверяем им, также тонко откликаясь на них).

4. Прораствание более отчётливого сигнала (смело и свободно пускаем себя на него).

5. Жизнь в новой, иной, ранее не бывшей реальности» [11, с. 20].

Следующими этапами освоения темы идут практические занятия, в которых чередуются упражнения (описание упражнений дано в Приложении 2), этюдная работа (одиночные, парные демидовские этюды).

Изучение темы завершается подготовкой письменных работ об одном из аспектов рассмотренных вопросов. Письменная работа должна содержать в себе анализ собственного опыта работы над упражнениями и этюдами, цитаты из работ К. С. Станиславского, Н. В. Демидова и других театральных педагогов.

### **Варианты заданий для самостоятельной работы**

1. Письменно проанализируйте суть «лучеиспускания» и «лучевосприятия» в вашем понимании этих процессов. Приведите примеры из своей жизни или сценической практики.

2. Найдите другие переводы пьесы В. Шекспира «Гамлет». Проанализируйте монолог Гамлета (в беседе с Офелией о процессе общения с призраком отца). Какой из переводов, по вашему мнению, наиболее близок к описанию сути процессов «лучеиспускания» и «лучевосприятия». Аргументируйте своё мнение.

3. Изучите список рекомендованной литературы и сделайте краткий конспект.

### Комментарий

В рамках темы (на её изучение предусмотрено всего 8 часов), безусловно, невозможно освоить всё то, чем может быть наполнено её содержание, как описано в данном плане. Тренер на своё усмотрение может сделать акцент на одних упражнениях и лишь ознакомить с содержанием других. Важная задача освоения темы – спровоцировать устойчивый интерес к самостоятельному изучению студентами данных вопросов, активизировать процесс их практической работы над развитием собственного психофизического аппарата.

### Рекомендованная литература:

1. Гиппиус, С. В. Актёрский тренинг. Гимнастика чувств / С. В. Гиппиус. – Санкт-Петербург : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2007. – С. 364-368.
2. Иванова, А. А. Актёрский тренинг. Демидовский подход / А. А. Иванова. – Москва : Изд-во ГИТИС, 2022. – с. 18-25.
3. Станиславский, К. С. Работа актёра над собой. Работа над собой в творческом процессе переживания. Дневник ученика / К. С. Станиславский. – Санкт-Петербург : Прайм-Евроснак, 2010. – С. 289-303.
4. Творческое наследие : в 4 т. / Н. В. Демидов ; Санкт-Петерб. гос. театр. б-ка. – Т. 2, кн. 3 : Искусство жить на сцене / С.-Петерб. гос. театр. б-ка / ред.-сост. М. Н. Ласкина]. – 2004. – С. 349-351.

### *2.3. Содержательный модуль 3. Пластические зарисовки, этюды и импровизации на основе упражнений тренинга*

#### **Тема 8. Упражнения на развитие импровизационного самочувствия**

**Цель:** познакомиться с подходом М. А. Чехова к психологии и технике актёра-импровизатора; освоить упражнения на развитие импровизационного самочувствия.

#### **Учебно-художественные задачи:**

- 1) определить суть и значение понятия «импровизация» в актёрском искусстве;
- 2) познакомиться с находками М. А. Чехова в области психологии и техники импровизации;
- 3) ввести в профессиональный словарь понятия «психологический жест», «атмосфера» в понимании их М. А. Чеховым;
- 4) изучить и опробовать упражнения на развитие импровизационного самочувствия из творческого наследия М. А. Чехова.

**Учебно-художественные средства:** объяснения тренера; изучение отдельных упражнений и практическая работа над ними.



**Учебно-художественные методы:** метод проблемной беседы; частично – метод эмпирической беседы; тренинг внутренней и внешней техники актёра.

**Учебно-художественный материал:** цитаты из работ М. А. Чехова, А. А. Малаева-Бабея, Н. В. Рождественской, А. В. Толшина и др.; упражнения из инструментария М. А. Чехова; психофизический аппарат студентов.

### Рекомендации по изучению темы

Начинать изучение темы лучше всего с выяснения места и значения импровизации в творчестве актёра. Тренеру очень важно убедить студентов в необходимости постоянно совершенствовать свои навыки импровизации, любовь к живому, сиюминутному творчеству. Поэтому начать следует с проблемной беседы о психологии и технологии актёра-импровизатора в современном театре.

Импровизационная природа актёрского искусства бесспорна только на первый взгляд. Если же мы проанализируем подходы большого количества театральных педагогов, режиссёров и самих актёров, то заметим, как часто они пытаются «зафиксировать» удачно найденное. Тут можно говорить и о бездумном выполнении отдельных упражнений тренажа, когда процесс больше похож на дрессуру, а не на обучение; и о проблеме «постановки и репетиции» этюдов; и об актёрской лени и несамостоятельности, при которых работа над образом заключается в фиксации первого же удавшегося рисунка; и о режиссёрском диктате, когда артисту практически запрещают «самовольничать» в процессе репетиций и демонстрации спектакля. Студентов важно втянуть в дискуссию, пытаясь подвести их к пониманию импровизации, как обязательной составляющей актёрского творчества. Материалом-стимулом дискуссии могут стать выдержки из работ А. А. Малаева-Бабея, Н. В. Рождественской, А. В. Толшина, помещённые в Приложение 1 данного пособия.

Далее предлагаются для ознакомления понятия «психологический жест», «атмосфера» в понимании их М. А. Чеховым, а также отдельные выдержки из работ М. А. Чехова, который очень много внимания уделял развитию импровизационной природы (своей собственной и своих учеников).

По утверждению М. А. Чехова: «Всё, что в игре актёра принимает застывшую, неподвижную форму, уводит его от самой сущности профессии – импровизации» [27, с. 190]. Выдающийся актёр и театральный педагог считал, что импровизирующий актёр использует тему или текст, предложенные драматургом, лишь в качестве *предлога, повода* для свободного проявления *своей* творческой индивидуальности.

Сравнивая психологию актёра-импровизатора с актёром не способным к импровизации, Чехов отмечает: «В то время как последний педантически держится за найденные им однажды удачные приёмы игры, за ремарки автора, стремится к точному повторению указанных ему мизансцен и полагает главной своей задачей произнесение текста, данного ему автором, – импровизирующий актёр чувствует себя гораздо независимее. Сколько бы раз он не исполнял одну и ту же роль, он всегда

находит новые нюансы для своей игры в каждый момент своего пребывания на сцене» [27, с. 190-191].

Обсуждая выдержки из работ Чехова, нужно стимулировать студентов к анализу уже имеющегося у них опыта работы с педагогами и режиссёрами, ведь многие из первокурсников до поступления в театральный вуз занимались в любительских театральных коллективах. Как правило, вспоминаются яркие случаи из «театральной самодеятельности», иллюстрирующие стремление педагога-режиссёра «зафиксировать», «отрепетировать так, чтоб от зубов отлетало» и т. п. Иногда студенты могут поделиться опытом своих удачных импровизаций и ощущениями, которые сопровождали этот «прорыв в неведомое».

Далее студентам предлагается комплекс чеховских упражнений на освоение психологии и техники актёра-импровизатора (упражнения описаны в Приложении 2). Можно также воспользоваться упражнениями из практики других театральных педагогов. После освоения упражнений студентами, анализируются их ощущения, впечатления, мысли.

Следующим этапом изучения темы может стать знакомство с подходом Чехова к импровизации как способу репетирования. Конечно, до создания образов в процессе работы над ролью первокурсникам ещё далеко. Но важно показать им перспективу дальнейшего развития умений и навыков, приобретаемых в процессе тренинга.

Анализируя разные этапы работы артиста над ролью М. А. Чехов указывает, что «приступая к работе над готовой пьесой обычным путём, вы забываете *себя* как импровизатора и предполагаете бессознательно, что автор *уже* сделал за вас всю творческую импровизационную работу и вам остаётся только в точности выполнить его указания» [27, с. 195]. По мнению Чехова, актёр, таким образом, снижает значение собственного творческого процесса, отводя ему второстепенную роль. «Но если вы устраните эту чисто *психологическую* ошибку и разовьёте путём упражнений свою способность импровизации, вы скоро придёте к убеждению, что *театральное искусство есть непрестанная импровизация*, что нет такого момента на сцене, когда вы как актёр были бы лишены возможности импровизировать» [27, с. 195].

Обязательно следует продолжить изучение темы обсуждением недопустимости актёрского произвола, ведь важно осознавать с первых шагов в профессию свою ответственность перед партнёром, драматургом, режиссёром, зрителем. Актёр не имеет права искажать авторский текст, пренебрегать режиссёрским замыслом и трактовкой, нивелировать наработки, сделанные в процессе репетиций, чтобы «тянуть одеяло на себя».

Как писал М. А. Чехов: «Свобода импровизирующего актёра выражается в том, *как* он произносит эти слова, *как* следует мизансценам режиссёра, *как* нюансирует интерпретацию роли, найденную в период репетиций. Опыт показывает: чем бережливее относится актёр к общей композиции спектакля, тем свободнее он

чувствует себя как импровизатор» [27, с. 196]. Парадокс, на первый взгляд, существующий в данном тезисе, стоит обсудить со студентами, чтобы ещё раз убедиться в правоте Чехова.

Дальнейшее изучение темы, по нашему мнению, стоит разделить между практическими опытами импровизации в упражнениях и продолжением знакомства с теорией Чехова. Например, прочитать и обсудить фрагмент из работы Чехова, в котором описываются возможности импровизации как способа репетирования (отрывок представлен в Приложении 1). На данном этапе студенты могут только узнать об этом способе репетирования, а применить его смогут на следующих этапах обучения в процессе репетиций отрывков и подготовки учебных спектаклей.

Изучение темы целесообразно завершить письменным анализом опыта, полученного студентами в процессе выполнения упражнений на развитие импровизационного самочувствия.

### **Варианты заданий для самостоятельной работы**

1. Продолжить осваивать упражнения на развитие импровизационного самочувствия, включив их в программу своей домашней тренировки.
2. Написать работу на тему: «Мои опыты в сфере актёрской импровизации». Студенты могут письменно проанализировать свои воспоминания о репетициях и показах в до студенческую пору; написать об ощущениях и впечатлениях от освоения чеховских упражнений и т. п.
3. Придумать собственные задания и упражнения на развитие импровизационного самочувствия.
4. Изучить материалы по теме из списка рекомендованной литературы.

### **Комментарий**

Учитывая разницу в целях и задачах дисциплин «Актёрское мастерство» и «Тренинги по актёрскому мастерству» отметим, что прикосновение к миру импровизации должно поощряться педагогами этих двух дисциплин. Лучше всего, если преподаватели работают в тандеме, обсуждая результаты обучения своих студентов и корректируя наполнение каждого занятия. Тренинги предоставляют больше простора для свободы, потому что изучение этой темы не предусматривает организации открытого показа. То есть тренер может сосредоточить усилия обучающихся на воспитании в себе интереса к импровизации, на поиск подходов к импровизационному самочувствию для расширения актёрской палитры, тогда как преподаватель актёрского мастерства в это время помогает студентам осваивать профессиональные умения и навыки.

### **Рекомендованная литература:**

1. В театральной школе Николая Демидова / Автор и сост. А. А. Малаев-Бабель. – Москва : Российский институт театрального искусства. – ГИТИС, 2018. – С. 31-32; С. 190-192.
2. Рождественская, Н. В., Толшин, А. В. Креативность: пути развития и тренинги. / Н. В. Рождественская, А. В. Толшин. – Санкт-Петербург : Речь, 2006. – С. 148-178.
3. Строганов, А. Е. Психотерапия на базе театральных систем. Практическое руководство / А. Е. Строганов. – Санкт-Петербург : Наука и Техника, 2008. – С. 185-189.
4. Чехов М. А. О технике актёра: сборник / М. А. Чехов. – М. : Издательство АСТ, 2022. – С. 190-198.

### **Тема 9. Работа над пластическими зарисовками и этюдами.**

**Цель:** акцентировать внимание на пластике как средстве актёрской выразительности; предложить использование упражнений в качестве строительного материала для актёрских зарисовок и этюдов.

#### **Учебно-художественные задачи:**

- 1) обсудить проблему развития пластической выразительности;
- 2) получить представление о понятиях «зарисовка» и «этюд»;
- 3) освоить алгоритм работы над пластическими зарисовками и этюдами;
- 4) получить опыт создания зарисовок и этюдов.

**Учебно-художественные средства:** объяснение тренера; демонстрация отдельных упражнений и практическая работа над ними; этюдная работа.

**Учебно-художественные методы:** метод проблемной беседы; тренинг внутренней и внешней техники актёра.

**Учебно-художественный материал:** упражнения, заимствованные из различных источников; авторские упражнения тренера; цитаты из работ А. Б. Дроздина; психофизический аппарат студентов.

### **Рекомендации по изучению темы**

Интересным и полезным этапом освоения основ актёрской профессии может стать работа над созданием пластических зарисовок и этюдов, в том числе на основе упражнений психофизического тренинга. Данный вид работы требует от исполнителей мышечной свободы, способности к мгновенному живому отклику на инициативу партнёра и, вместе с тем, предоставляет будущим артистам театра возможность начать «мыслить телом», создавать пространственно-временные модели, не ограниченные бытовыми привычными жестами. Пластические зарисовки и этюды

«уводят» от банальных тем, при этом пластическая выразительность может ярче проявиться именно в процессе реализации «нестандартной» актёрской задачи.

Начать изучение темы следует с краткого знакомства студентов с высказываниями выдающихся деятелей театра о важности пластического мастерства актёра. Например, предложить для обсуждения цитату из статьи А. Б. Дрознина: «мастера, воспитывающие будущих актёров, занимаются исключительно „внутренней техникой“, не допуская мысли о том, что она изначально и далее – на всех этапах обучения – должна быть согласована с процессом формообразования и выработкой навыков, его обеспечивающих» [8]. А. Б. Дрознин отмечает, что весь спектр движенческих дисциплин, входящих на сегодняшний день в программу актёрской подготовки, не даёт главного – владения телом как выразительным средством, с помощью которого он был бы способен «в процессе игры моделировать сценическое пространство и время» [8]. В группе обсуждается данный тезис, студенты анализируют свой уровень пластической выразительности.

Далее нужно озвучить и обсудить этапы работы над созданием зарисовок и этюдов. Алгоритм работы над этюдами с элементами психофизического тренинга может быть условно разделён на следующие этапы:

1. освоение отдельных упражнений психофизического тренинга;
2. создание комбинаций на основе упражнений;
3. создание сюжетных зарисовок и этюдов на основе подобных комбинаций.

Коротко остановимся на каждом из вышеперечисленных этапов. Студенты, осваивая упражнения психофизического тренинга, активно работают над развитием внимания, фантазии и воображения, обучаются искусству взаимодействия с партнёром, избавляются от мышечных зажимов. Кроме широко распространённых в театральной практике упражнений («Тень», «Зеркало», «Отстающее движение», «Эмоции», «Пластилин» и т. д.), можно предложить также несколько упражнений из практики автора.

Например, упражнение «Разминка в образах». Студенту предлагается размять различные группы мышц, подключая фантазию и воображение. Внимательно прислушиваясь к своим ощущениям, студент находит первые ассоциации между своими движениями и их схожестью с явлением природы или повадками животного. На основе данного упражнения часто возникают первые зарисовки.

Что же подразумевается нами, когда речь идёт об актёрской зарисовке? Это предвосхищение этюда. Зарисовка может не иметь ярко выраженного сюжета и конфликта, мысль в таких работах до конца ещё не оформлена, но она, бесспорно, уже прослеживается. Этим зарисовка отличается от комбинации из упражнений (чередования одного упражнения за другим, механического соединения отдельных упражнений).

Для развития способности к пластической выразительности и импровизации успешно используются авторские упражнения «Пластические диалоги», «Фантазии на

тему» и др., подробное описание которых, а также методические рекомендации по их использованию будут даны в Приложении 2.

Создание комбинаций на основе ранее изученных упражнений является вторым этапом работы над этюдами с элементами психофизического тренинга. Студентам предлагается на начальном этапе просто объединить 2-3 упражнения в некую комбинацию. Например, чередовать упражнения «Зеркало» и «Отстающее движение» или комбинировать упражнения «Узкий мостик», «Зеркало» и «Эмоции» и т. п.

Уже на данном этапе (в процессе чередования упражнений) студенты замечают, что в этом есть «драматургия» и возникают сюжеты, развивающиеся при помощи комбинирования упражнений, добавления новых выразительных средств (упражнений) в уже существующий рисунок. На третьем этапе из подобных комбинаций зачастую возникают первые этюды.

Коротко остановимся на *дополнительных стимулах* для фантазирования и создания самостоятельных пластических этюдов. Это может быть музыкальная композиция, стихотворение или реквизит.

Зачастую именно при помощи музыки можно подстегнуть фантазию студентов, спровоцировать их на активное взаимодействие, даже значительным образом изменить первоначальный замысел пластических импровизаций, ведь мелодия, ритм, интонация способны стимулировать творческую мысль. Важное замечание: мы не обсуждаем действие, а действуем. То есть студентам сразу же предлагается станцевать, прожить музыкальную тему (в формате одиночной, парной или групповой импровизации). Полезным может быть упражнение из практики Л. В. Грачёвой «Танцевать жизнь». Описание упражнения приводится в Приложении 2.

Упражнение «Танцевать жизнь» можно первый раз провести для всей группы (если речь идёт о практическом занятии для студентов-заочников). Таким образом, студенты по сути танцуют, сосредоточившись на своих ощущениях и внутренних «картинках», не испытывая необходимости донести свою мысль до зрителя. Ещё одним вариантом может стать деление группы на две подгруппы. В этом случае одна часть группы становится зрителями и пытается «расшифровать» пластическую мысль однокурсников. После обсуждения результатов зрители и исполнители меняются местами. Тренер может предложить в качестве домашнего задания подготовку музыкальной партитуры для проведения упражнения «Танцевать жизнь» на следующих занятиях.

Как правило, в процессе пластического осмысления предложенного музыкального фрагмента, возникают интересные сюжеты, а иногда складываются очень любопытные экспромты, которые позже могут «вырасти» из зарисовки в этюд.

Стихотворный текст также используется нами в качестве повода для пластического выражения поэтического текста. Подготавливает студентов к данному виду работы упражнение «Иероглифы». Суть упражнения в поисках визуального знака-иероглифа, воплощающего каждое слово стихотворения. Выразительность и наглядность каждого «иероглифа» студенты проверяют, работая перед зеркалом.

Позже отдельные слова-знаки соединяются в строфы и превращаются в пластическое воплощение выбранного поэтического текста. Заключительным этапом упражнения является подбор музыкального фрагмента для исполнения «танца иероглифов».

Ресурсным может стать использование реквизита (мячей, вееров, масок, платков и т. д.) в качестве дополнительного стимула для создания зарисовок и этюдов на основе упражнений.

Подводя итоги изучения данной темы, тренер акцентирует внимание на том, что студенты освоили непривычный для большинства из них способ создания актёрского этюда: в основе не рациональное «придумывание» и обсуждение идей, а пластический импульс, фантазирование телом.

Итогом и результатом изучения данной темы должно стать создание каждым студентом пластического актёрского этюда (этюдов) на основе упражнений психофизического тренинга. Целесообразно завершить изучение темы открытым показом с участием всех студентов курса.

### **Комментарий**

Процесс работы над созданием зарисовок и этюдов на основе упражнений психофизического тренинга может стать действенным способом борьбы с мышечными зажимами, методом исследования уникальности собственного психофизического аппарата как инструмента для творчества, стимулом для развития креативности. Данный вид этюдной работы даёт студентам-первокурсникам возможность начать «мыслить телом», создавать пространственно-временные модели, не ограниченные бытовыми привычными жестами. Такие этюды чаще всего уводят от банальных, бытовых тем, провоцируя фантазию и воображение.

### **Варианты заданий для самостоятельной работы**

1. Подобрать упражнения (из ранее освоенных на занятиях или из специальной литературы) для практической работы над зарисовками и этюдами.

2. Подготовить (доработать) зарисовки и этюды на основе упражнений психофизического тренинга.

2. Подготовить музыкальную фонограмму для проведения упражнения «Танцевать жизнь» на следующих занятиях.

### **Рекомендованная литература:**

1. Грачёва, Л. В. Психотехника актёра: Учебное пособие. – / Л. В. Грачёва. – Санкт-Петербург : Издательство «Лань»; Издательство «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2015. – С. 228-238.

2. Дрознин, А. Дано мне тело... Что мне делать с ним? / А. Дрознин.– Текст : электронный // URL : <http://www.fb2club.ru/navona/dano-mne-telo-что-мне-делат-s-nim-kniga-pervaya/> (дата обращения: 20.06.21)

3. Казмин, Н. Изучение пантомимы в профессии «Актер драмы» / Н. Казмин // Академия пантомимы: теория и практика: Сб. статей / Отв. редакторы Е. В. Маркова, Т. Ю. Смирнягина. – Москва : Миттель Пресс, 2011. – Вып. 1. – С. 67-78.
- 2.

## *2.4. Содержательный модуль 4. Комплексный и экспресс-тренинги*

### **Тема 10. Комплексный тренинг**

**Цель:** получение знаний об основных принципах организации тренинга и отработка навыка составления программы тренажа в группе.

**Учебно-художественные задачи:**

- 1) получить знания об основных принципах подготовки и проведения программы группового актёрского тренинга;
- 2) составление и корректировка программы комплексного тренинга;
- 3) освоение практических навыков тренера в процессе создания и реализации программы комплексного актёрского тренинга.

**Учебно-художественные средства:** объяснение тренера; программы комплексных тренингов и практическая работа над ними.

**Учебно-художественные методы:** метод проблемной беседы; тренинг внутренней и внешней техники актёра.

**Учебно-художественный материал:** фрагменты из работ Н. В. Демидова, М. А. Чехова, Л. В. Грачёвой и др., посвящённые разным аспектам деятельности педагога-тренера; упражнения из различных источников; психофизический аппарат студентов и тренера.

### **Рекомендации по изучению темы**

Одной из основных задач освоения дисциплины «Тренинги по актёрскому мастерству», как упоминалось выше, становится формирование универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций будущих актёров. До сих пор программа была сосредоточена на обретении и совершенствовании психофизиологических характеристик актёра как инструмента творчества, тогда как заключительный модуль программы предусматривает обретение навыков разработки программы тренингов для осуществления группового тренажа и собственной самостоятельной работы.

На всех предыдущих этапах, осваивая отдельные упражнения, мы обязательно останавливались на цели и предполагаемых результатах каждого из них. Эти знания пригодятся студентам при разработке комплексного и экспресс-тренингов.



При разработке программы тренинга мы будем использовать методические рекомендации, встречающиеся в работах К. С. Станиславского, Н. В. Демидова, М. А. Чехова, Л. В. Грачёвой и других театральных педагогов.

Начать освоение темы «Комплексные тренинги» следует с обсуждения отдельных высказываний выдающихся педагогов-тренеров. Например, с цитаты из книги «Актёрский тренинг: теория и практика» Л. В. Грачёвой: «В тренинге должна быть своя логика – от “гамм и арпеджио” до более сложных “пассажей”» [6, с. 15]. Обсуждается логика построения программы комплексного тренинга по принципу: от простого к сложному; проговаривается необходимость поиска новых упражнений для достижения максимального эффекта от занятия тренингом и т. д.

Следующим этапом может стать ознакомление студентов с вариантами программы комплексного тренинга, представленными в Приложении 1. Студенты обсуждают данные программы с точки зрения их наполнения и методической целесообразности.

Далее можно предложить студентам отобрать упражнения для составления программы комплексного тренинга. Задание следует выполнить письменно, обязательно прописав цель использования каждого из упражнений в данной программе. Каждая из программ предварительно представляется студентом, обсуждается с тренером, корректируется. После чего целесообразно дать возможность студентам провести тренинг по своей программе в микрогруппе или для кого-то из студентов индивидуально. После чего вновь обсуждается и корректируется (в случае необходимости) программа каждого из студентов-тренеров.

Изучение темы завершается своеобразной защитой своей работы (программы тренинга). Для чего, возможно, следует организовать групповое занятие или пригласить на «защиту» других педагогов кафедры.

В ходе освоения темы важно доказать студентам, что используемые в тренажах упражнения «дают возможность формировать мощный комплекс приёмов и навыков, которые позволяют трансформировать свою психику, делая её настолько пластичной, что актёр может достоверно прожить на сцене жизнь героя любого характера, судьбы и эпохи. Тончайшие психологические нюансы личности актёра становятся его рабочим инструментом, подобно тому, как длительные целенаправленные тренировки делают послушным инструментом подготовленные мышцы акробата» [5, с. 13].

### **Варианты заданий для самостоятельной работы**

1. Познакомиться с материалами из списка рекомендованной литературы и фрагментами из Приложения 1 по данной теме.
2. Подобрать упражнения из ранее освоенных или предложить новые упражнения из практики различных театральных педагогов.
3. Сформировать программу комплексного тренинга, обозначив письменно цели и предполагаемый результат от выполнения каждого упражнения.

### Комментарий

Как показывает наша практика, изучение тем, связанных с организацией и проведением тренинга, заставляет студентов по-новому взглянуть на полученные ранее знания. При отборе упражнений обнаруживается уровень понимания студентом сути и целей каждого из этапов тренинга, способность к использованию полученных теоретических знаний и практических навыков в работе с микрогруппой. Педагог-тренер получает возможность сделать некоторые выводы о степени готовности студента к взаимодействию с коллективом в новой для себя роли – роли тренера. По словам студентов, их попытки объяснить суть упражнения сокурсникам и проконтролировать правильность выполнения заданий комплексного тренинга, помогают им самим точнее понять суть каждого из упражнений, обеспечивают получение уникального опыта взаимодействия в группе.

### Рекомендованная литература:

1. Гиппиус, С. В. Актёрский тренинг. Гимнастика чувств / С. В. Гиппиус. – Санкт-Петербург. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2007. – С. 314-323.
2. Грачёва, Л. В. Актёрский тренинг: теория и практика. – / Л. В. Грачёва. – Санкт-Петербург : Речь, 2003. – С. 50-57.
3. Иванова, А. А. Актёрский тренинг. Демидовский подход / А. А. Иванова. – Москва : Изд-во ГИТИС, 2022. – С. 97-118.
4. Чехов, М. А. О технике актёра: сборник / М. А. Чехов. – Москва : Издательство АСТ, 2022. – С. 97-100.

### Тема 11. Экспресс-тренинг.

**Цель:** получение знаний об основных принципах организации экспресс-тренинга для самостоятельной домашней работы и быстрой настройки творческого состояния.

#### **Учебно-художественные задачи:**

- 1) получить знания о специфике создания программы экспресс-тренинга;
- 2) составление и корректировка программы экспресс-тренинга;
- 3) освоение программы экспресс-тренинга с последующей его корректировкой.

**Учебно-художественные средства:** объяснение тренера; программы индивидуальных экспресс-тренингов и практическая работа над ними.

**Учебно-художественные методы:** метод проблемной беседы; частично – метод эмпирической беседы; тренинг внутренней и внешней техники актёра.

**Учебно-художественный материал:** фрагменты из работ Н. В. Демидова, М. А. Чехова, Л. В. Грачёвой и др.; упражнения из различных источников; психофизический аппарат студентов и тренера.

### Рекомендации по изучению темы

Как уже упоминалось в первом разделе, важным умением для актёра в его профессиональной жизни становится способность поддерживать свою внешнюю форму и необходимое для творчества психофизическое состояние. Кроме того, различные этапы тренинга способны, при помощи специальной тренировки организма, сформировать специфическое психофизическое самочувствие, называемое как в психофизиологии «готовностью к творчеству».

Такое самочувствие, по мнению Л. В. Грачёвой, определяется «обретением навыков саморегуляции как самоуправления психофизиологическими процессами, освобождения от психомышечной “брони”, навыков управления вниманием; в некоторой степени, обретением навыков овладения новыми состояниями сознания, отличными от “средне-нормального”, по определению Н. А. Бердяева» [6, с. 18].

Можно начать изучение темы с обсуждения следующего фрагмента из работы К. С. Станиславского «Этика»: «Писатель, композитор, художник, скульптор не стеснены временем, они могут работать тогда, когда находят для себя удобным, они свободны в своём рвении. Не так обстоит дело с артистом сцены. Он должен быть готов к творчеству в определённое время, помеченное на афише. Как приказать себе вдохновляться в определённое время. Это не так-то просто» [20, с. 30].

Беседа или, возможно, дискуссия, выводят студентов на понимание важности умения, с одной стороны, систематически работать над совершенствованием собственного психофизического аппарата, с другой, способности к творчеству и продуктивному взаимодействию с партнёрами, которое строго регламентировано временем репетиции ли спектакля.

Далее следует обсудить разницу в программах комплексного тренинга, подготовкой которого студенты занимались на предыдущем этапе обучения, и спецификой экспресс-тренинга. Принципиальное различие в том, что теперь студент готовит программу лично для себя, исходя из знания своих психофизиологических особенностей. Таким образом, упражнения индивидуального экспресс-тренинга подбираются с учётом необходимости быстро подготовить свой организм к «предрабочему состоянию» (по определению К. С. Станиславского).

Полезно будет, предварительно готовясь к данной теме, перечитать статью «О работе дома» Н. В. Демидова, отдельные фрагменты которой мы поместили в Приложении 1.

При разработке индивидуальной программы тренинга очень полезно вернуться к «Актёрскому дневнику», который студенты вели весь учебный год. Записывалось не только подробное содержание каждого из упражнений, но и ответы на вопросы: «Что именно я тренирую, развиваю, выполняя это упражнение?», «Что во мне меняет выполнение данного упражнения?» и т. п.

Анализируя пользу ведения дневников, Л. В. Грачёва пишет, что записи почти каждого дневника существенно отличаются от изначально предложенной педагогом-

тренером формы, так как «кому-то важны именно ощущения после выполнения, нравятся они или нет, другие уделяют основное внимание рациональному осознанию целесообразности упражнения. Полезно и важно и то, и другое. Просто у одних сильнее развита память ощущений, и они *так* запоминают упражнение лучше, другие запоминают схему, а ощущения при повторном выполнении могут возникать и другие» [6, с. 50-51].

В процессе ведения дневника студентами проводился анализ личных ощущений после тренинга, записывались интересные инсайды и выводы. Всё вышеперечисленное становится основой для составления программы экспресс-тренинга. Обсуждение с тренером и сокурсниками информации из студенческих дневников помогает обучающимся прикинуть индивидуальную программу.

На следующем этапе студенты выполняют программу своего индивидуального тренинга в рамках самостоятельной работы и, при необходимости, вносят в неё некоторые коррективы. Позже, на индивидуальном или групповом практическом занятии, вновь проходит обсуждение программы, уточнение структуры тренинга и его наполнения.

Завершается изучение данной темы беседой о необходимости и важности продолжения занятий тренингом на всех последующих этапах обучения. С окончанием изучения учебной дисциплины «Тренинги по актёрскому мастерству» заканчивается зачастую и само занятие тренингом. Дисциплина «Актёрское мастерство» предусматривает освоение упражнений на тренировку разных элементов творчества также только на первом курсе. Поэтому дальше совершенствование собственного психофизического аппарата студентами во многом становится бесконтрольным.

Хотелось бы надеяться, что права Л. В. Грачёва, которая пишет, что «несмотря на все организационные и прочие причины, которые мешают продолжению тренинга на старших курсах, потребность в поиске тренировочных упражнений в работе над собой и над ролью уже вошла в плоть и кровь их способа обучения и продолжение последует обязательно» [6, с. 57].

### **Варианты заданий для самостоятельной работы**

1. Внимательно изучить материалы «Актёрского дневника» с целью вспомнить и проанализировать основные этапы и результаты проделанной ранее работы.
2. Познакомиться с материалами из списка рекомендованной литературы и фрагментами из Приложения 1 по данной теме.
3. Подобрать для программы индивидуального экспресс-тренинга упражнения из ранее освоенных или предложить новые упражнения из практики различных театральных педагогов.
4. Сформировать программу экспресс-тренинга, обозначив письменно цели и предполагаемый результат от выполнения каждого упражнения.

### Рекомендованная литература:

1. Грачёва, Л. В. Актёрский тренинг: теория и практика. – / Л. В. Грачёва. – Санкт-Петербург : Речь, 2003. – С. 50-57.
2. Грачёва, Л. В. Психотехника актёра: Учебное пособие. – / Л. В. Грачёва. – Санкт-Петербург : Издательство «Лань»; Издательство «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2015. – С. 85-114.
3. Иванова, А. А. Актёрский тренинг. Демидовский подход / А. А. Иванова. – Москва : Изд-во ГИТИС, 2022. – С. 19-21.
4. Творческое наследие : в 4 т. / Н. В. Демидов ; Санкт-Петерб. гос. театр. б-ка. – Т. 2, кн. 3 : Искусство жить на сцене / С.-Петерб. гос. театр. б-ка / ред.-сост. М. Н. Ласкина]. – 2004. – С. 384-388.

## РАЗДЕЛ 3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ТРЕНИНГИ ПО АКТЁРСКОМУ МАСТЕРСТВУ»

### *3.1. О некоторых аспектах подготовки к открытым показам актёрских тренингов*

Начать данный раздел целесообразно, на наш взгляд, с небольшого обзора проблем организации и проведения открытых показов в театральном вузе. В частности, хотелось бы коротко охарактеризовать подход театральных педагогов к демонстрации тренингов на публику.

Отметим, что в некоторых вузах нет такой проблемы ввиду отсутствия отдельной дисциплины, связанной с освоением актёрских тренингов. Рассуждая о «печальной судьбе» тренинга, С. В. Гиппиус пишет: «даже не анализ программ, а простое знакомство с ними обнаружит со всей очевидностью, что продуктивность тренинга творческой психотехники может найти своё место в программе лишь в том случае, если её составители верят, что творческий процесс – познаваем, что органическое действование актёра подчинено законам жизненного действия. Если они знают, что без познания законов жизненного действия невозможно (иначе как случайно) освоить сценическое действие. И последнее – если известная история о любознательной сороконожке не является краеугольным камнем их догмата веры. Так что они не считают опасным или зазорным – разбираться в сложном сплетении механизмов жизненного действия» [5, с. 314].

Аргументируя необходимость выделения в учебном плане специальных часов на изучение тренинга, Л. В. Грачёва пишет, что в первом семестре он ещё систематически проводится в часы актёрского мастерства, но позже «с нарастанием количества программных заданий и отрывков, а потом на старших курсах при выпуске спектакля, ему уделяется всё меньше времени». Вот почему, по мнению Грачёвой, с которым мы согласны, отдельная строка в расписании «не помешала бы ни в выпускной период, ни перед зачётом по актёрскому мастерству, когда, как всем нам известно, непрерывность процесса обучения становится в какой-то степени спазматической» [6, с. 18].

В чём же причины этой «спазматичности» и основной, на наш взгляд, опасности открытых показов актёрского тренинга? Во-первых, следует признать, что и сегодня львиная доля времени и усилий театральных педагогов уходит на постановку, натаскивание на результат, на попытки, как назвал это Н. В. Демидов, превратить показ в «кабаре» [24, с. 388]. То есть, по сути, многие преподаватели заняты не развитием «материала актёра», а созданием «материала для показа».

Вместе с тем, необходимо осознавать, что часть упражнений, важных и необходимых в программе тренинга, не подходят для показа на публику категорически. Например, описание упражнений на целенаправленную полушарную

дестабилизацию Грачёва сопровождает следующим комментарием: «Из такого рода упражнений принципиально нельзя делать показы. Показ превратит упражнение в пластическую муштру без всякого разделения сознания» [7, с. 102].

Писал об особенностях организации открытых показов демидовских этюдов и Н. В. Демидов, отмечая, что на зачётах, как правило, все ждут «интересного спектакля» и «преподаватель изощряется, дрессирует к показу. Выбирает занятную программу» [24, с. 389]. При этом Демидов указывает на то, что в его классах этюды смотрятся интересно в первых 4-5 вариантах, потом комиссии и зрителю становится скучно, так как они шли «отдыхать», а тут надо «всматриваться», «работать». Отсюда делается вывод: неинтересно. И, если это ответственный «показ», то может сложиться впечатление, что показ «провалился».

Демидов очень точно подмечает, что «показывать незаконченную картину, читать только что написанную повесть, а тем более выносить на суд первые шаги твоего актерского класса, – можно только самым большим знатокам этого дела. Они умеют в куче недостатков увидеть верное и основное <...> по намекам, по крупичкам они угадывают: что именно из всего из этого получится. Даже и недостаток служит для них симптомом и предвестником правильного. В то же время человек, поверхностно знающий дело, он только случайности-то и видит, за случайностями он ничего не видит – ни основного, ни существенного. Для него нет симптомов или предвестников – он все берет как зритель: что есть, то и есть» [24, с. 389].

Однако изучение каждой из дисциплин специального цикла предполагает демонстрацию конкретных умений и навыков студентов, не составляют исключение и «Тренинги по актёрскому мастерству». В нашем учебном плане предусматривается проведение со студентами очной и заочной формы обучения контрольного урока в конце первого семестра и зачёта – во втором.

Исходя из вышеизложенного и учитывая наш собственный опыт, можем предположить, что успешность показа результатов актёрского тренинга будет напрямую зависеть от двух факторов: *кому* показывать и *что* показывать. Конечно, обязательно следует приглашать педагогов кафедры, особенно тех из них, для кого «вглядываться» и «работать» на зачёте важнее, чем «отдыхать». Благодарным зрителем может стать и студент старшего курса, и выпускник вуза, и профессиональный психолог.

Содержание программы показа определяется совместно педагогом-тренером и студентами, участвующими в показе. Предварительно проводится отбор того материала, который можно «показать без ущерба для упражнения и для внутреннего мира актёра, который обнажается в тренинге» [7, с. 223].

Изменение психофизиологических характеристик актёра индивидуальный процесс и каждый из студентов в этом плане уникален, поэтому зачастую результат успешных занятий актёрским тренингом становится явным спустя несколько месяцев после того, как студент «сдал» зачёт по дисциплине.

### *3.2. Критерии оценивания знаний, умений и навыков*

Кратко обозначим формы и содержание контроля. Финалом обучения в первом семестре становится контрольный урок, который можно провести в форме закрытого показа. На данный урок приглашаются члены кафедры, обеспечивающей в вузе ведение дисциплин специального цикла. Основной задачей данного показа может стать выполнение отдельных упражнений тренинга для демонстрации качественных изменений в развитии психофизического аппарата студентов. Контрольный урок может быть дополнен опросом по теории дисциплины. Примерный перечень вопросов для проведения промежуточного контроля представлен в подразделе 3.3. данного пособия.

Во втором семестре изучение дисциплины «Тренинги по актёрскому мастерству» завершается зачётом. Зачёт проводится в форме открытого показа, в ходе которого студенты должны продемонстрировать степень овладения своим психофизическим аппаратом, умение импровизировать в рамках упражнений и этюдной работы, а также представляют (по своему выбору или выбору членов комиссии) программу комплексного или экспресс-тренинга.

Показ можно проводить как выполнение программы реализации разноуровневых задач, которые указываются в «билетах» и вытягиваются студентами в ходе проведения зачёта. Примеры комплекта разноуровневых заданий для проведения текущего контроля успеваемости по дисциплине: «Тренинги по актёрскому мастерству» представлены в подразделе 3.4.

Зачёт может включать в себя опрос по теории (примерный перечень вопросов представлен ниже) или в форме тестирования. Материалы для проведения тестового контроля приводятся в подразделе 3.5.

Обозначим требования к зачёту и критерии оценивания уровня знаний, умений и навыков студентов

На зачете после II семестра первого курса студенты должны продемонстрировать степень овладения своим психофизическим аппаратом, умение импровизировать в рамках обязательных упражнений и тренинговых комбинаций, а так же представить индивидуальную программу экспресс-тренинга.

Зачет может состоять из комплекса упражнений разного типа (упражнения на внимание, мышечную свободу, воображение и т. д.). Предпочтение следует отдать упражнениям импровизационного характера, в которых ярче проявляется способность студентов ориентироваться в заданных обстоятельствах, обогащать их собственной фантазией и действовать, соблюдая все стадии органического процесса.

На зачет также выносятся отдельные этюды, которые возникали на основе тренировочных упражнений. Содержание и форма зачета могут варьироваться.



### *Критерии оценивания*

«Зачтено» получает студент, если он умело использует приобретенные знания, умения и навыки в процессе выполнения тренинга и показа этюдов; демонстрирует хорошее владение собственным психофизическим аппаратом; уверенно пользуется специальной терминологией в рамках программы; в течение семестра проявил творческую инициативу и способность к систематической самостоятельной работе.

«Не зачтено» ставится, если студент показал низкий уровень развития психофизического аппарата, а его импровизационные этюдные работы свидетельствуют о плохо развитой фантазии и воображении; в течение семестра не выполнил программу самостоятельной работы; плохо ориентируется в теории и специальной терминологии.

В таблице 7 дана шкала распределения баллов.

**Таблица 7**

#### **Шкала соответствия баллов национальной шкале**

КОЛИЧЕСТВО БАЛЛОВ	ОЦЕНКА ПО ШКАЛЕ ECTS	ОЦЕНКА ПО ГОСУДАРСТВЕННОЙ ШКАЛЕ	
		Для экзамена, дифференцированного зачета, государственной итоговой аттестации	Для зачета
90-100	A	отлично	зачтено
80-89	B	хорошо	
75-79	C	удовлетворительно	
70-74	D		
60-69	E	неудовлетворительно с возможностью повторной аттестации	не зачтено
35-59	FX		
0-34	F	неудовлетворительно с обязательным повторным изучением дисциплины (выставляется комиссией)	

### **3.3. Вопросы и задания для текущего контроля знаний, проведения промежуточной и итоговой аттестации**

#### **Вопросы для проведения контроля знаний по дисциплине**

##### **«Тренинги по актерскому мастерству» в I семестре**

1. Место и значение психофизического тренинга в профессиональной актёрской подготовке.
2. О содержании и значении актёрского тренинга в работах К. С. Станиславского.
3. Специфика подготовки актёра Демидовской школы.
4. М. А. Чехов об актёрском тренинге.
5. Об особенностях актёрского тренинга в работах Л. В. Грачёвой
6. Сценическое внимание. Виды сценического внимания.
7. Упражнения на развитие внимания.

8. Виды сценического общения. Выбор партнера.
9. Мышечные зажимы. Понятие «броня характера».
10. Упражнения на преодоление мышечных зажимов.

### **Вопросы к зачету по дисциплине**

#### **«Тренинги по актерскому мастерству» во II семестре**

1. Координация движений. Понятие «полушарная дестабилизация». Тест К. Н. Черноземова.
2. Упражнения на развитие координации движений.
3. Упражнения на рассогласование работы левой и правой части тела (в работах Л. В. Грачёвой).
4. «Лучеиспускание» и «лучевосприятие»: сущность понятий в работах К. С. Станиславского.
5. О специфике актёрского взаимодействия в «демидовских этюдах».
6. Демидовские этюды: суть и содержание работы над этюдом по Н. В. Демидову.
7. Об актёрской способности к импровизации в работе М. А. Чехова «О технике актёра».
8. Упражнения на развитие импровизационного самочувствия.
9. Специфика работы над созданием пластических зарисовок и этюдов.
10. Понятие «экспресс-тренинг» актёра. Примеры тренингов.

#### **Примеры комплекта разноуровневых заданий для проведения текущего и итогового контроля успеваемости по дисциплине: «Тренинги по актерскому мастерству»**

##### **Тема 6. Упражнения на развитие энергетики, на взаимодействие с партнером.**

1. «Угадай кто». Группа становится в круг. Одному из актеров нужно плотно завязать глаза. Его задача – угадать, кто перед ним стоит, исследуя лицо партнера при помощи пальцев.
2. Участники тренинга разбиваются на пары. Каждая пара садится на пол – спиной к спине. Цель каждого – почувствовать все точки соприкосновения со спиной.
3. Упражнение «Зеркало», «Тень» под музыкальное сопровождение.

##### **Тема 8. Работа над пластическими зарисовками и этюдами.**

1. Этюд «Двое за столом».
2. Действия с воображаемыми предметами. На основе действий с воображаемыми предметами создать пластическую зарисовку.
3. Используя реальные предметы и фоновую мелодию создать пластическую зарисовку на любую тему.

## Тестовые задания для проведения итогового контроля знаний по дисциплине «Тренинги по актёрскому мастерству»

**1. Какие понятия вводит в театральную терминологию М. А. Чехов (выберите несколько вариантов ответа):**

- а) лучеиспускание;
- б) воображаемое тело;
- в) если бы;
- г) психологический жест;
- д) пускание;
- е) автоматизмы;
- ё) броня характера.

**2. Выберите, кому принадлежит следующее высказывание: «Если постигаемой основой профессии в первом семестре является задача „Я“ в предлагаемых обстоятельствах“, то задачей тренинга должно стать исследование и изучение каждым студентом своего „Я“, изучение возможностей своих органов чувств, внимания, воображения»:**

- а) К. С. Станиславскому;
- б) Л. В. Грачёвой;
- в) Н. В. Демидову;
- г) М. А. Чехову;
- д) С. В. Гиппиусу;
- е) М. О. Кнебель.

**3. Из представленных ниже способов репетирования выделите тот, который не был предложен М. А. Чеховым:**

- а) репетирование с акцентом на воображение и внимание;
- б) репетирование, связанное с поиском атмосферы;
- в) репетирование с акцентом на окраску и индивидуальные чувства;
- г) репетирование путём поиска психологического жеста;
- д) репетирование, предусматривающее поиск воображаемого центра;
- е) репетирование, как процесс восприятия первого впечатления;
- ё) репетирование, с учётом импровизационной природы актёрского творчества.

**4. Автором работы «Искусство жить на сцене» является...**

- а) Н. В. Демидов;
- б) К. С. Станиславский;
- в) В. Немирович-Данченко;
- г) Л. В. Грачёва;
- д) М. А. Чехов;
- е) все ответы не правильные.

**5. Барьеры восприятия-реактивности, сформированные предыдущим опытом, которые ограничивают восприятие и останавливают реакцию это...**

- а) многоплоскостное внимание;
- б) психологический жест;
- в) броня характера;
- г) действие с окраской;
- д) предлагаемые обстоятельства.

**6. Соедините чертой определение, характеризующее актёрское состояние и фамилию автора данного определения:**

- |                           |                     |
|---------------------------|---------------------|
| «готовность к творчеству» | К. С. Станиславский |
| «предрабочее состояние»   | Е. Гратовский       |
| «предчувствие нового “Я”» | Н. В. Демидов       |

**7. Л. В. Грачёва является автором упражнений:**

- а) «Нитка», «Электрический ток», «Пластический наговор»;
- б) «Зеркало», «Тень», «Отстающее движение»;
- в) «Пластические диалоги», «Театр абсурда», «Фантазии на тему»;
- г) «Водоросль», «Прыгающая тряпочка», «Прыгающий столбик».

**8. Кому принадлежит следующее высказывание: «Свобода импровизирующего актёра выражается в том, как он произносит эти слова, как следует мизансценам режиссёра, как нюансирует интерпретацию роли, найденную в период репетиций. Опыт показывает: чем бережливее относится актёр к общей композиции спектакля, тем свободнее он чувствует себя как импровизатор»?**

- а) Л. В. Грачёвой;
- б) К. С. Станиславскому;
- в) С. В. Гиппиусу;
- г) М. А. Чехову;
- д) Н. В. Демидову.

**9. Целостная системная реакция (на уровне организма и часто – личности) на внешние и внутренние воздействия, направленная на сохранение целостности организма и обеспечение его жизнедеятельности в конкретных условиях обитания – это...**

- а) психофизическое (психофизиологическое) состояние;
- б) целенаправленная полушарная дестабилизация;
- в) форма интерактивного обучения;
- г) процесс согласования активности мышц тела, направленный на успешное выполнение двигательной задачи;
- д) все ответы не правильные.

**10. М. А. Чехов определял «внимание» как...**

- а) «орудие добывания творческого материала»;
- б) «деятельность, с помощью которой человеку удаётся выделить в разнообразном и сложном потоке раздражителей наиболее важную часть»;
- в) «напряжённую и сконцентрированную сосредоточенность»;
- г) все ответы верны;
- д) все варианты не правильные.

**11. Определите какая из «триад» понятий принадлежит К. С. Станиславскому?**

- а) ум, воля, чувство;
- б) физические ощущения, думанье, воображение;
- в) ум, честь, совесть;
- г) все варианты не правильные.

**12. Подберите пары к определению качественных характеристик внимания и соедините их чертой:**

внешнее	произвольное
пассивное	порхающее
липкое	активное
непроизвольное	внутреннее

**13. Отметьте все правильные определения видов внимания:**

- а) тактильное;
- б) оптическое;
- в) зрительное;
- г) телепатическое;
- д) критическое;
- е) статичное;
- ё) обонятельное;
- ж) осязательное;
- з) слуховое.

**14. Какие из нижеперечисленных теоретических трудов принадлежат Н. В. Демидову:**

- а) «Моя жизнь в искусстве»;
- б) «Искусство жить на сцене»;
- в) «Искусство актёра в его настоящем и будущем»;
- г) «Психотехника актёра»;
- д) «О технике актёра»;
- е) все ответы верны;
- ё) все ответы не правильные.

**15. Какой из процессов описывает К. С. Станиславский в следующем высказывании: «Само название прекрасно определяет ощущение. В самом деле: точно наши внутренние чувства и желания испускают лучи, которые просачиваются через наши глаза, через тело и обливают других людей своим потоком»? Выберите один или несколько правильных ответов.**

- а) лучевосприятие;
- б) хотение;
- в) лучеиспускание;
- г) пускание;
- д) излучение;
- е) все ответы не правильные.

**16. Процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи называются...**

- а) интуиция;
- б) координация;
- в) концентрация;
- г) мышечный контроль;
- д) дестабилизация;
- е) все ответы не правильные.

**17. Как называется качество внимания, которое позволяет актеру сосредотачиваться на главном объекте, не теряя контроля над остальными объектами? Выберите один или несколько правильных ответов.**

- а) многоуровневое внимание;
- б) многослойное внимание;
- в) многоплоскостное внимание;
- г) рассредоточенное внимание;
- д) распределённое внимание;
- е) все ответы верны;
- ё) все ответы не правильные.

**18. Какой из этапов в указанной ниже последовательности не имеет отношения к процессу создания демидовских этюдов? Выберите один или несколько вариантов ответа.**

- а) задавание слов преподавателем;
- б) анализ предложенного для творчества текста;
- в) первый взгляд на партнера, знакомство с ним;
- г) обсуждение замысла этюда;
- д) повторение слов вместе с партнером, т. е. собственно задавание себе;
- е) «отбрасывание» слов;
- ё) пускание себя на свободные проявления;
- ж) все этапы относятся к процессу создания демидовских этюдов.

**19. Творческий метод воспроизводства в образы событий и фактов, имевших место в действительности, посредством комбинирования в новом порядке пережитого в разное время, группирования их в новое целое это - ...**

- а) фантазия;
- б) воображение;
- в) мышление;
- г) конструирование;
- д) все ответы не правильные.

**20. Изучению различных аспектов теории и практики актёрских тренингов Л. В. Грачёва посвятила несколько книг. Выделите названия этих работ из предложенного ниже списка (один или несколько правильных вариантов).**

- а) «Тренинг внутренней свободы»;
- б) «Актёрский тренинг. Гимнастика чувств»;
- в) «Креативность: пути развития и тренинги»;
- г) «Актёрский тренинг. Демидовский подход»;
- д) «Тренинг четырёх В: воображения, внимания, веры, воли»
- е) «Актёрский тренинг: теория и практика»;
- д) «Психотехника актёра».

## ПОСЛЕСЛОВИЕ

Подводя своеобразный итог, хочется выразить надежду на то, что актёрский тренинг займёт достойное место в учебных планах большинства театральных вузов. Даже поверхностное сравнение целей, задач и содержания программы тренинга и программы актёрского мастерства доказывает необходимость их отдельной реализации. «Тренинг нацелен на развитие организма, а на занятиях по мастерству идёт освоение профессии, одно без другого не существует, и тем, и другим нужно заниматься всерьёз и последовательно на протяжении всего обучения» [6, с. 50].

В нашей практике на сегодняшний день программа «Тренингов по актёрскому мастерству» ограничена рамками первого курса. Понимая важность и ценность продолжения работы над развитием психофизического аппарата студентов, мы «расширяем» эти временные рамки, продолжая проведение тренингов для участников Студенческого экспериментального театра «Отражения», а также привлекая наших студентов к участию и проведению мастер-классов на различных площадках. В Приложении 4 представлены фотоматериалы, иллюстрирующие данное направление нашей деятельности.

Кроме выше упомянутых уже проблем организации актёрских тренингов нужно вспомнить и о необходимости поисков интерактивных онлайн-методов работы со студентами, ведь адаптация к условиям дистанционного обучения является необходимостью в современных реалиях.

Важным дополнением к программе по дисциплине «Тренинги по актёрскому мастерству» стал онлайн-тренинг «Демидовские этюды: прикосновение к методу», который прошёл с 4 по 6 ноября 2022 года. Студентам-первокурсникам был предложена программа, включающая в себя вступительную лекцию о личности и творческом наследии Н. В. Демидова; освоение упражнений из инструментария Школы Демидова; знакомство с понятием «демидовский этюд»; первые пробы практического прикосновения к этюдному методу Демидова.

Следует отметить, что в ходе обсуждения результатов каждого из этапов данного тренинга его участниками неоднократно акцентировалось внимание на эффективности метода и осязаемости результатов. Отдельные упражнения, освоенные студентами в ходе проведения тренинга, вошли в постоянную программу нашего актёрского тренажа. Тренинг спровоцировал активное общение между его участниками, постоянный обмен впечатлениями и воспоминаниями, позволил студентам в группе лучше узнать друг друга и дал важную информацию к размышлению педагогу-тренеру.

Безусловно, даже самые передовые дистанционные технологии не смогут заменить живого общения, однако, как показывает наша практика, использование интерактивных методов позволяет сделать «дистанционный» учебный процесс более успешным, активным и личностно-ориентированным.



Каким может стать дальнейшее развитие сферы театрального образования и, в частности, актёрского тренинга? Возможно, лучшую программу развития уже предложил Н. В. Демидов, представивший в своих работах мечту о «театральном заповеднике», который имел бы в своей структуре театр «рядом с которым поблекли бы и сразу обнаружили всю фальшь все описанные подделки под искусство»; школу, в которой «воспитывались бы по строго проверенным методам актеры подлинного творческого переживания» и научно-исследовательскую лабораторию для «проверки и усовершенствования уже существующих (найденных) методов и для открывания новых» [23, с. 64].

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Актёрское мастерство: Американская школа / Под редакцией Артура Бартоу; Пер. с англ. – 2-е изд. – Москва : Альпина нон-фикшн, 2015. – 406 с.
2. Богданов, Г. Ф. Тренинг четырех В: воображения, внимания, веры, воли. Методика русской плясовой импровизации: Учебно-методическое пособие. / Г. Ф. Богданов. – Москва : ВЦХТ («Я вхожу в мир искусств»), 2012. – 128 с., нот.
3. Богданова, Л. А. Школа Н. В. Демидова. Демидовские этюды как метод воспитания актёра-творца. – Автореферат диссертации на соискание учёной степени кандидата искусствоведения Санкт-Петербург 2016 – Текст : электронный // URL: <http://www.dslib.net/iskusstvo-teatra/shkola-n-v-demidova-demidovskie-jetjudy-kak-metod-vospitanija-aktera-tvorca.html> (дата обращения: 03.02.2022).
4. В театральной школе Николая Демидова / Автор и сост. А. А. Малаев-Бабель. – Москва : Российский институт театрального искусства. – ГИТИС, 2018. – 446 с.
5. Гиппиус, С. В. Актёрский тренинг. Гимнастика чувств / С. В. Гиппиус. – Санкт-Петербург : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2007. – 377, [7] с. : ил. – (Золотой фонд актёрского мастерства).
6. Грачёва, Л. В. Актёрский тренинг: теория и практика. – / Л. В. Грачёва. – Санкт-Петербург : Речь, 2003. – 168 с., ил.
7. Грачёва, Л. В. Психотехника актёра: Учебное пособие. – / Л. В. Грачёва. – Санкт-Петербург : Издательство «Лань»; Издательство «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2015. – 384 с.: ил. – (Учебники для вузов. Специальная литература).
8. Дрознин, А. Дано мне тело... Что мне делать с ним? / А. Дрознин.– Текст : электронный // URL : <http://www.fb2club.ru/navona/dano-mne-telo-chto-mne-delat-s-nim-kniga-pervaya/> (дата обращения: 20.06.21)
9. Захава, Б. Е. Мастерство актёра и режиссёра. Учеб. пособие для спец. учеб. заведений культуры и искусства. Изд. 4-е, испр. и доп. / Б. Е. Захава – Москва : Просвещение. – 1978. – 334 с.
10. Зубов, А. Е. Несколько мыслей о театральной педагогике сегодня // Литературно-художественная антология культурной жизни Сибири. / А. Е. Зубов. – Текст : электронный // URL : <https://www.freepapers.ru/16/aleksandr-zubov-neskolko-myslej-o/25742.172524.list1.html> / (дата обращения: 16.01.2023).
11. Иванова, А. А. Актёрский тренинг. Демидовский подход / А. А. Иванова. – Москва : Изд-во ГИТИС, 2022. – 138 с.
12. Кнебель, М. О. Поэзия педагогики. – Изд. 2-е. / М. О. Кнебель. – М. : ВТО, 1964. – 526 с.
13. Кох, И. Э. Основы сценического движения / И. Э. Кох. – Ленинград : Искусство, 1970. – 520 с.
14. Малыхина, М. А. Актёрское мастерство: начало пути: учеб.-метод. пособие. / М. А. Малыхина. – Донецк : Кириенко С. Г. , 2022. – 116 с. + ил.
15. Малыхина, М. А. О некоторых аспектах воспитания актёра демидовской школы / М. А. Малыхина // Музыкальное искусство : сб. науч. ст. – Донецк, 2022. – № 27. – С.73-85.

16. Рождественская, Н. В., Толшин, А. В. Креативность: пути развития и тренинги. / Н. В. Рождественская, А. В. Толшин. – Санкт-Петербург : Речь, 2006. – 320 с.
17. Соснова, М. Л. Искусство актёра : Учебное пособие для вузов / М. Л. Соснова. – Москва : Академический Проект: Фонд «Мир», 2005. – 432 с. – («Gaudeamus»).
18. Станиславский, К. С. Искусство представления: классические этюды актерского тренинга. / К. С. Станиславский. – Санкт-Петербург : Издательская Группа «Азбука-классика», 2010. – 192 с.
19. Станиславский, К. С. Работа актёра над собой. Работа над собой в творческом процессе переживания. Дневник ученика / К. С. Станиславский. – Санкт-Петербург : Прайм-Еврознак, 2010. – 408. [8] с.
20. Станиславский, К. С. Этика / К. С. Станиславский. – Москва : Издания Музея МХАТ СССР им. М. Горького, 1947. – 48 с. – (Библиотека ежегодника Московского Художественного театра).
21. Степун Ф. А. Природа актёрской души. / Ф. А. Степун. – Текст : электронный // URL : <https://religion.wikireading.ru/hnPHG92mgN> (дата обращения: 15.02.2023).
22. Строганов, А. Е. Психотерапия на базе театральных систем. Практическое руководство. / А. Е. Строганов. – Санкт-Петербург : Наука и Техника, 2008. – 496 с. – (Мир психологи и психотерапии).
23. Творческое наследие: в 3 [4] т. / Н. В. Демидов. – Санкт-Петербург : Гиперион, 2004. – Т. 1, кн. 1: Искусство актёра в его настоящем и будущем. Кн. 2 Типы актёра / под ред. и с предисл. М. Н. Ласкиной. – 421 с.
24. Творческое наследие : в 4 т. / Н. В. Демидов ; Санкт-Петерб. гос. театр. б-ка. – Т. 2, кн. 3 : Искусство жить на сцене / С.-Петерб. гос. Театр. б-ка / ред.-сост. М. Н. Ласкина]. – 2004. – 557 с. – Библиогр. в примеч.: с. 54-549. – Указ. имен: с. 550–553.
25. Творческое наследие : в 4 т. / Н. В. Демидов ; Санкт-Петерб. гос. театр. б-ка. – Т. 4, кн. 5 : Теория и психология творчества актёра аффективного типа / сост., подгот. текста, примеч. М. Н. Ласкиной. – Санкт-Петербург : Балтийские сезоны, 2009. – 654 с. – Библиогр. в примеч. – Имен. указ.: с. 623-650. – Содерж.: Дополнения. Разное. Биографические материалы. Из переписки.
26. Фильштинский, В. М. Открытая педагогика. / В. М. Фильштинский – Санкт-Петербург : «Балтийские сезоны», 2014. – 448 с., 3,5 п. л. ил.
27. Чехов, М. А. О технике актёра: сборник / М. А. Чехов. – Москва : Издательство АСТ, 2022. – 288 с. – (Эксклюзив: Русская классика).
28. Шекспир, В. Избранное. В 2-х ч. Ч. 1 / В. Шекспир / Сост., авт. статей и коммент. А. Аникст. – М. : Просвещение, 1984. – 240 с., ил.
29. Шульга, Л. Педагогические принципы Н. В. Демидова. По материалам практических занятий в студиях московского художественного театра (1921-1925 гг.) / Л. Шульга // Вопросы театра – Текст : электронный // URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/pedagogicheskie-printsipy-n-v-demidova-po-materialam-prakticheskikh-zanyatiy-v-studiyah-moskovskogo-hudozhestvennogo-teatra-1921-1925-gg> (дата обращения: 11.10.2022).

## СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Богданова, Л. А. Школа актёрского мастерства Николая Васильевича Демидова. Демидовские этюды / Л. А. Богданова // Театр. Живопись. Кино. Музыка. – Текст : электронный // URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/shkola-akterskogo-masterstva-nikolaya-vasilievicha-demidova-demidovskie-etyudy> (дата обращения: 11.10.2022).
2. Богданова, Л. А. Школа Н. В. Демидова. Демидовские этюды как метод воспитания актёра-творца. – Автореферат диссертации на соискание учёной степени кандидата искусствоведения Санкт-Петербург 2016 – Текст : электронный // URL: <http://www.dslib.net/iskusstvo-teatra/shkola-n-v-demidova-demidovskie-jetjudy-kak-metod-vospitanija-aktera-tvorca.html> (дата обращения: 03.02.2022).
3. В театральной школе Николая Демидова / Автор и сост. А. А. Малаев-Бабель. – Москва : Российский институт театрального искусства. – ГИТИС, 2018. – 446 с.
5. Гиппиус, С. В. Актёрский тренинг. Гимнастика чувств / С. В. Гиппиус. – Санкт-Петербург. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2007. – 377, [7] с. : ил. – (Золотой фонд актёрского мастерства).
6. Грачёва, Л. В. Актёрский тренинг: теория и практика. – / Л. В. Грачёва. – Санкт-Петербург : Речь, 2003. – 168 с., ил.
7. Грачёва, Л. В. Психотехника актёра: Учебное пособие. – / Л. В. Грачёва. – Санкт-Петербург : Издательство «Лань»; Издательство «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2015. – 384 с.: ил. – (Учебники для вузов. Специальная литература).
8. Иванова, А. А. Актёрский тренинг. Демидовский подход / А. А. Иванова. – Москва : Изд-во ГИТИС, 2022. – 138 с.
9. Окулевич, О. Г. Голос сердца – со сцены и из-за кулис: (Из архива актёра) / О. Г. Окулевич / Сост. М. Н. Ласкина. – Санкт-Петербург : Левша, 2016. – 1008 с.
10. Рождественская, Н. В. «Быть или казаться» : Истоки современного театра и психотехники актёра: Учебное пособие. / Н. В. Рождественская. – Санкт-Петербург : Изд-во СПбГАТИ, 2009. – 96 с.
11. Рождественская, Н. В. Диагностика актерских способностей / Н. В. Рождественская. – Санкт-Петербург : Речь, 2005. – 192 с.
12. Рождественская, Н. В., Толшин, А. В. Креативность: пути развития и тренинги. / Н. В. Рождественская, А. В. Толшин. – Санкт-Петербург : Речь, 2006. – 320 с.
11. Соснова, М. Л. Искусство актёра : Учебное пособие для вузов / М. Л. Соснова. – Москва : Академический Проект: Фонд «Мир», 2005. – 432 с. – («Gaudeamus»).
12. Станиславский, К. С. Работа актёра над собой. Работа над собой в творческом процессе переживания. Дневник ученика / К. С. Станиславский. – Санкт-Петербург : Прайм-Еврознак, 2010. – 408. [8] с.
13. Степун Ф. А. Природа актёрской души. / Ф. А. Степун. – Текст : электронный // URL : <https://religion.wikireading.ru/hnPHG92mgN> (дата обращения: 15.02.2023).
14. Творческое наследие: в 3 [4] т. / Н. В. Демидов. – Санкт-Петербург : Гиперион, 2004. – Т. 1, кн. 1: Искусство актёра в его настоящем и будущем. Кн. 2 Типы актёра / под ред. и с предисл. М. Н. Ласкиной. – 421 с.

15. Творческое наследие : в 4 т. / Н. В. Демидов ; Санкт-Петерб. гос. театр. б-ка. – Т. 2, кн. 3 : Искусство жить на сцене / С.-Петерб. гос. Театр. б-ка / ред.-сост. М. Н. Ласкина]. – 2004. – 557 с. – Библиогр. в примеч.: с. 54-549. – Указ. имен: с. 550–553.

16. Творческое наследие : в 4 т. / Н. В. Демидов ; Санкт-Петерб. гос. театр. б-ка. – Т. 4, кн. 5: Теория и психология творчества актёра аффективного типа / сост., подгот. текста, примеч. М. Н. Ласкиной. – Санкт-Петербург : Балтийские сезоны, 2009. – 654 с. – Библиогр. в примеч. – Имен. указ.: с. 623-650. – Содерж.: Дополнения. Разное. Биографические материалы. Из переписки.

17. Толшин, А. В. Маска, я тебя знаю. – 2-е изд. / А. В. Толшин. – Санкт-Петербург : Издательский дом «Петрополис», 2015. – 288 с.+ ил.

18. Толшин, А., Богатырёв, В. Тренинги для актёра музыкального театра: Учебно-методическое пособие. / А. Толшин, В. Богатырёв – 2-е изд., испр. – Санкт-Петербург : Издательство «Лань»; Издательство «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2014. – 160 с. (+ вклейка, 16 с.) – (Учебники для вузов. Специальная литература).

19. Фильштинский, В. М. Открытая педагогика. / В. М. Фильштинский – Санкт-Петербург : «Балтийские сезоны», 2014. – 448 с., 3,5 п. л. ил.

20. Чехов, М. А. О технике актёра: сборник / М. А. Чехов. – Москва : Издательство АСТ, 2022. – 288 с. – (Эксклюзив: Русская классика).

21. Чехов, М. А. Воспоминания. Письма. Об искусстве актёра: в 2-х томах / М. А. Чехов. – Москва : Локид, 2001. – 668 с.

22. Шекспир, В. Избранное. В 2-х ч. Ч. 1 / В. Шекспир / Сост., авт. статей и коммент. А. Аникст. – М. : Просвещение, 1984. – 240 с., ил.

23. Шульга, Л. Педагогические принципы Н. В. Демидова. По материалам практических занятий в студиях московского художественного театра (1921-1925 гг.) / Л. Шульга // Вопросы театра – Текст : электронный // URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/pedagogicheskie-printsipy-n-v-demidova-po-materialam-prakticheskikh-zanyatyy-v-studiyah-moskovskogo-hudozhestvennogo-teatra-1921-1925-gg> (дата обращения: 11.10.2022)

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Теоретические материалы к содержательным модулям

Успешное освоение программы дисциплины «Тренинги по актёрскому мастерству», на наш взгляд, невозможно без обязательно ознакомления студентов с теоретическими работами, посвящёнными различным аспектам теории и практики актёрского тренинга. В пособии представлены списки рекомендованной к прочтению литературы, однако, целесообразным, как нам кажется, было поместить в специальном приложении некоторые фрагменты из указанных в списке источников.

Помимо цитат и отрывков из работ К. С. Станиславского, Н. В. Демидова, М. А. Чехова, Л. В. Грачёвой, чьи разработки легли в основу представленной здесь программы курса, Приложение 1 было дополнено фрагментами из работ С. В. Гиппиуса, А. А. Ивановой, Ф. А. Степуна, Н. В. Рождественской, А. В. Толшина, а также выдержками из наших статей, посвящённых различным аспектам изучаемой проблематики.

### К содержательному модулю 1.

К. С. Станиславский

#### Отрывок из книги «Этика»

Как начинают свой день певец, пианист, танцор. Они встают, умываются, одеваются, пьют чай, и в определённый, установленный для этого срок, певец начинает «распеваться», или петь вокализы, музыканты играют гаммы или иные упражнения, поддерживающие и развивающие технику, танцоры спешат в театр к станку, чтобы проделать положенные экзерсизы и т. д. Это производится ежедневно, зимой и летом, а пропущенный день считается потерянным, толкающим искусство артиста назад.

Толстой, Чехов и другие подлинные писатели считали до последней степени необходимым ежедневно, в определённое время, писать, если не роман, не повесть, не пьесу, то дневник, записывать свои мысли, наблюдения. Главное, чтобы рука с пером и рука на пишущей машинке не отвыкали ежедневно изощряться непосредственно в тончайшей и точнейшей передаче всех неуловимых изгибов мысли и чувства, воображения, зрительных видений и аффективных (эмоциональных) воспоминаний и пр.

Спросите художника, он скажет вам решительно то же.

Мало того: я знаю хирурга (а хирургия тоже искусство), который свободное время отдаёт игре в тончайшие японские или китайские бирюльки. За чаем, за разговором он вытаскивает глубоко запрятанные в общей куче едва заметные предметы, что бы «набить руку», как он говорит.

И только один актёр, по утрам, одевшись и позавтракав, спешит скорее на улицу, к знакомым или в другое место, по своим личным домашним делам, так как это его единственное свободное время.

Пусть так. Но ведь и певец не меньше занят, и у танцора – репетиции и театральная жизнь, и у музыканта – репетиции, уроки, концерты.

Тем не менее, обычная отговорка всех актёров, не ведущих домашний работы по выработке техники своего искусства, одна: «некогда».

Как это печально! Ведь актёру больше чем артистам других специальностей необходима домашняя работа. В то время как певец имеет дело лишь со своим голосом и дыханием, танцор – со своим физическим аппаратом, музыкант – со своими руками, или, как у духовых и медных инструментов, с дыханием и амбушюром, артист имеет дело и с руками, и с ногами, и с глазами, и с лицом, и с пластикой, и с ритмом, и с движением, и со всей большой программой, проходимой в нашей школе.

Программа эта не кончается вместе с окончанием школы, – она проходится в течение всей артистической жизни. И чем ближе к старости, тем нужнее утончённость техники, а следовательно, и систематическая её выработка.

Но так как артисту «некогда», то его искусство в лучшем случае – топчется на месте, а в худшем – катится вниз.

*К. С. Станиславский. Этика. – [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.litres.ru/konstantin-sergeevich-stanislavskiy/etika/chitat-onlayn/page-5/>*

**Демидов Н. В.**

#### **Из письма В. И. Немировичу-Данченко (1938 г.)**

Все последние 10 лет я тоже много писал. В результате у меня получилась своя книга, совершенно противоположная по содержанию. (*Н. В. Демидов сравнивает свою книгу с «Работой актёра над собой» К. С. Станиславского – примечание М. А. Малыхиной*).

Первая её часть почти готова для печати. В ней на практических примерах я показываю НОВУЮ ДУШЕВНУЮ ТЕХНИКУ актёра и новую педагогику. В противовес аналитическому методу Константина Сергеевича я пишу о методе синтетическом. Он говорит о разложении творческого процесса на элементы, я говорю о неделимости его, он говорит об «активности» на сцене, я говорю о «пассивности», об умении пассивно подставляться под обстоятельства. В противовес нашей прежней методе преподавания, когда мы в продолжение 2-х лет забивали головы учеников всякими театральными-психологическими терминами, я проповедую полное отсутствие терминов и только ВЕРНУЮ практику. Ученики наши много знали, но ничего не умели» (с. 357).

*Творческое наследие : в 4 т. / Н. В. Демидов ; Санкт-Петерб. гос. театр. б-ка. – Т. 4, кн. 5 : Теория и психология творчества актёра аффективного типа / сост., подгот. текста, примеч. М. Н. Ласкиной. – Санкт-Петербург : Балтийские сезоны, 2009. – 654 с. – Библиогр. в примеч. – Имен. указ.: с. 623-650. – Содерж.: Дополнения. Разное. Биографические материалы. Из переписки.*

Малыхина М. А.

### **О некоторых аспектах воспитания актёра демидовской школы (фрагменты научной статьи)**

Процесс возвращения «русской сцене одного из самых интересных теоретиков и практиков XX века» [2, с. 5] инициировали ученики и последователи Демидова. Именно благодаря их усилиям в 1965 году были впервые опубликованы (пусть и в несколько сокращённом виде) основные демидовские работы: «Типы актёра», «Искусство актёра в его настоящем и будущем», «Искусство жить на сцене» и другие.

Информацию о жизни и творчестве выдающегося театрального педагога, а также о его взаимоотношениях с учениками, коллегами, рецензентами можно почерпнуть в опубликованных материалах переписки Демидова, его автобиографических записях, в деловой переписке [8].

Осмыслению различных аспектов демидовского наследия посвящены публикации А. А. Малаева-Бабеля, М. Н. Ласкиной, В. Н. Богачёва, О. Г. Окулевича, Л. А. Богдановой, Л. В. Шульги и др.

В диссертационном исследовании Л. А. Богдановой «Школа Н. В. Демидова. Демидовские этюды как метод воспитания актёра-творца» (2016) представлен анализ творческого наследия Н. В. Демидова и разработанных им принципов и методов обучения актёрскому мастерству; результаты изучения этюдной техники Демидова, позволившей оптимизировать ряд ключевых моментов в процессе обучения актёрскому (и режиссёрскому) мастерству. Однако следует отметить, что данное исследование Л. А. Богданова проводила в аспекте театроведения, поэтому целесообразным, на наш взгляд, является продолжение поисков в сфере наработок демидовской школы в практической педагогической плоскости.

В статье «Педагогические принципы Н. В. Демидова» (2017) Л. В. Шульге удалось проследить процесс формирования основных педагогических открытий Демидова на основе изучения конспектов занятий. Речь идет о записях, сделанных учениками во время практических занятий, которые проводились Демидовым по системе Станиславского в 1921-1925 гг. в разных студиях в разное время (в частности, речь о записях, сделанных учениками Демидова Е. Д. Морозовой, А. Д. Степановым, В. В. Соколовой-Залесской). По мнению Л. В. Шульги, именно изучаемый небольшой временной отрезок стал принципиально важным в становлении педагогических принципов Демидова, «базовым для формирования его основного открытия – “этюдной техники”» [10, с. 199-200].

Существенное значение для популяризации методов и принципов Школы Демидова имели лекции, тренинги и мастер-классы А. А. Малаева-Бабеля, которые он проводил в России, начиная с 2013 года. С 2015 года функционирует Московская Школа Демидова (курирует её деятельность А. А. Малаев-Бабель). В июне 2016 года в Санкт-Петербурге прошёл научно-практический семинар «Демидовские встречи». С 2017 года в России проводится Международная Летняя Школа Демидова.



В 2018 году вышла книга А. А. Малаева-Бабеля «В театральной школе Н. В. Демидова», в которой автор анализирует собственную практику проведения тренингов и опыт постановок спектаклей по Школе Демидова.

Разработана и успешно реализуется авторская программа курса повышения квалификации «Искусство жить на сцене. Демидовские этюды» А. А. Ивановой в Российском государственном институте сценических искусств (далее – РГИСИ). Данный курс посвящён практическому освоению процесса работы с использованием методов Школы Демидова, в частности, освоению алгоритма работы над демидовскими этюдами.

Полезной для всех интересующихся вопросом практического применения демидовских открытий может стать книга А. А. Ивановой «Актёрский тренинг. Демидовский подход» (2022). В данной работе, которая позиционируется автором как «книга-тренинг с пошаговыми практиками погружения актёра в особые творческие состояния», представлены не только результаты осмысления А. А. Ивановой теоретических взглядов Н. В. Демидова. Ценными компонентами книги являются упражнения демидовского тренинга с методическими рекомендациями А. А. Ивановой по их выполнению, её авторские упражнения; анализ опыта практической работы над ролью «по Демидову», а также фрагменты «обратной связи» участников тренингов.

Анализ источников, из которых можно узнать об идеях Демидова и опыте их внедрения, а также упомянутый выше комплекс мероприятий по популяризации идей Демидова, позволяет предположить, что на современном этапе развития театральная педагогика не использует богатство опыта Школы Демидова в полном объёме, а внедрение идей Демидова в широкую театральную практику только набирает обороты.

На долгие десятилетия в театральном деле забвению были преданы работы того, о ком К. С. Станиславский писал: «Наша школа, подготовленная Демидовым, по-видимому, носит в себе Бога» [5, с. 9]. Демидов, являясь на протяжении 30 лет соратником Станиславского, педагогом студий МХАТ, редактором книги «Работа актёра над собой в творческом процессе переживания», оказал значительное влияние на уточнение основных положений системы Станиславского.

Некоторые демидовские замечания и предложения были учтены Станиславским, в других принципиальных аспектах понимания природы актёрского творчества, они остались оппонентами. Например, речь идёт о противоречиях выдающихся театральных деятелей в их подходах к определению путей и способов достижения актёром творческой свободы; в понимании «правды» и «правдоподобия» в театре; в методике и этапах подготовки актёра и т. п.

Ученик Демидова, выдающийся русский советский актёр О. Г. Окулевич писал: «Работа Демидова, его исследования и его открытия – это работа гения. Действительное развитие театра не может не пойти по тому пути, по которому шел Н. В. Демидов, не может обойтись без его открытий» [9, с. 52].

Вместе с тем Л. А. Богданова указывает, что долгое время исследователями истории и теории театрального искусства игнорировался вклад этого выдающегося педагога в развитие науки об актёрской природе и творчестве. В частности, Л. А. Богданова пишет: «Подробные цитаты, свидетельствующие об успешной работе Н. В. Демидова как педагога и режиссёра МХАТа и других театральных учреждений, приходится приводить как доказательство реальности его существования в этом качестве» [2, с. 4].

---

Одну из основных проблем и ошибок театрального образования сам Н. В. Демидов сформулировал так: «В театральных школах ведут преподавание “мастерства актёра” тоже режиссёры театров. И вместо того, чтобы *находить способы вскрывать индивидуальное дарование художника-актёра и развивать в нём главные актёрские способности*, они продолжают своё обычное дело – тоже СТАВЯТ этюды, отрывки, водевили, пьесы. Т. е. работают над материалом спектакля, а не *над материалом актёра*» (выделено – Н. В. Демидовым) [8, с. 304].

---

Анализируя начальный этап занятий «по Демидову», Л. А. Богданова пишет, что Демидов настаивал на необходимости начинать обучение актёра с воспитания у него свободы и произвольности, с возвращения непосредственности восприятия, то есть тех важных качеств, которых молодой артист лишился в процессе взросления по причине погрешностей воспитания или под влиянием социальных условностей. «Вернуть умение эмоционально реагировать, а не сдерживать свои эмоции, разбудить чувство, интуицию, отодвинув “рацио” на второе место. Научить отдаваться своим ощущениям, идти, “куда поведёт”» [1, с. 15].

Таким образом, одной из первых важнейших задач Школы Демидова является возвращение внутренней свободы и непринуждённости, которые должны стать второй натурой артиста.

Кроме того, согласно взглядам Демидова, творческий процесс не поддаётся расщеплению на отдельные элементы (что характерно для системы Станиславского). Здесь нужно обязательно упомянуть о том, что основная работа по «системе» велась в театральных студиях учениками и соратниками Станиславского. И Демидов посвятил более тридцати лет именно *театральной педагогике*, в отличие от Станиславского, который применял свои педагогические приёмы в *репетиционной работе с профессиональными артистами*. «Тренируя по Системе каждый из элементов отдельно, Демидов столкнулся с тем, что с трудом добытое сегодня правильное самочувствие на следующий день улетучивалось безвозвратно. Попытки закрепить и повторить внешние проявления подлинного существования в образе приводили все к

тому же пресловутому представлению чувств, но не рождали их истинное переживание [1, с. 13].

В поисках выхода из данного тупика Демидов и пришел к одному из своих важнейших открытий: к творческому состоянию не нужно приходить, оно должно возникнуть уже при выходе на сцену. С творческого состояния следует начинать! Таким образом, Школа Демидова предлагает вместо отработки отдельных элементов, обеспечивающих процесс возникновения творческого переживания, работать над самим процессом творческого переживания, так сказать, в целом виде.

О причинах возникновения этой принципиальной разницы в видении структуры и подходов к овладению творческим процессом у Станиславского и Демидова очень точно, на наш взгляд, пишет А. А. Иванова: «Желая твёрдо поставить “грамматику актёрского творчества” на научные рельсы, Станиславский создавал систему, руководствуясь идеями, господствовавшими в современной ему науке. Это были в основном механистические, редукционистские идеи, гласившие, что любая система есть производное её частей. Поэтому если изучить её, системы, элементы, то можно понять и овладеть всей системой целиком» [4, с. 15]. Указывая на то, что подобный подход срывает только в сферах, где действуют законы линейной зависимости, А. А. Иванова объясняет главное противоречие в поисках Станиславского тем, что разгадывая законы творческого процесса, он «*применял неприменимые к сложной нелинейной системе механистические, линейные законы*» (курсив – А. А. Ивановой) [4, с. 15].

---

По мнению, Л. А. Богдановой, принципиальными отличиями Школы Демидова и Системы Станиславского являются, в частности, позиции этих выдающихся театральных педагогов относительно действия и его основных характеристик. «Станиславский считал, что главное для артиста – действие, которое и приводит актёра к творческому состоянию. Действие, активность, волевое начало ведет артиста. Демидов пришёл к выводу, что в основе творческого самочувствия лежит *восприятие*» (курсив – Л. А. Богдановой) [1, с. 17].

Рассматривая действие не в качестве принципа, а в качестве приёма, Демидов настаивает на том, что именно восприятие становится истинным двигателем всего. Демидов провозглашает, что пассивность, а не активность, восприятие, а не действие должны быть на первом месте. При этом непременным условием установления и утверждения творчества (по Демидову) является чувство, а не разумный императив (или воля и ум).

---

Анализируя различные этапы учебного процесса, Л. В. Шульга отмечает, что много внимания Демидов «уделял значению “излучения” человека, его

материальному, физически ощущаемому влиянию на творческое самочувствие актёра. Он использовал результаты исследований в области психофизиологии и эзотерики, проецируя их на пространство сцены и зрительного зала и таким образом открывал ученикам возможности восприятия человека, подчёркивая значение сверхсознания» [10, с. 202].

Выработка важных для демидовского метода умений и навыков (отдаваться своим ощущениям, прислушиваться к своим хотениям и «допускать их эмоциональные проявления до вмешательства сознания» [2]) становится одной из ключевых задач демидовских этюдов.

---

Одной из важнейших особенностей демидовского этюда становится то, что он позволяет начать с перевоплощения, которое осуществляется «за счёт мобилизации и тренировки “внутренних резервов” актёра – восприятия, интуиции, воображения» [2, с. 20-21]. Таким образом, используя потенциал демидовского этюда, можно комплексно решать задачу развития актёра-творца и актёра-инструмента творчества.

*Малыхина, М. А. О некоторых аспектах воспитания актёра демидовской школы / М. А. Малыхина // Музыкальное искусство : сб. науч. ст. – Донецк, 2022. – № 27. – С.73-85.*

**М. А. Чехов**

#### **Из статьи «О системе Станиславского»**

Считаю долгом предупредить читателя, что он будет иметь здесь дело с изложением системы, *как понимаю её я сам*. К. С. Станиславский ещё не издал своего труда и только устно и на практике знакомил и знакомит с нею тех, кто с ним работает. Ясно поэтому, что каждый из нас, работающих под руководством К. С. Станиславского, неизбежно понимает систему его *по-своему*, то есть преломляет *её* индивидуально. Напомню ещё и о том, что сам К. С. не считает свой труд вполне законченным. Каждый новый день может внести в систему новую мысль (стр. 38).

*Чехов, М. А. О технике актёра: сборник / М. А. Чехов. – Москва : Издательство АСТ, 2022. – 288 с. – (Эксклюзив: Русская классика).*

Л. В. Грачёва

### Из книги «Психотехника актёра»

Этап развития психофизиологической науки в начале двадцатого века ещё не мог предложить величайшему учёному своего времени К. С. Станиславскому точные механизмы саморегуляции человеческой психики, однако современная наука шагнула вперёд, и странно было бы сегодня опираться на её открытия, сделанные почти век назад. Представляется, что именно это догматическое восприятие наследия Станиславского укоренило дихотомию, прекратило поиски методов саморегуляции. Величие Станиславского, величие его творческого духа – в непрерывности поисков, сопровождавших его всю жизнь. Продолжение поисков – главная задача его наследников.

На основании современных представлений о связи психического и физического можно утверждать, что цепочка саморегуляции и создания «жизни человеческого духа» выстраивается от цепочки мыслей к цепочке видений, к цепочке эмоций, к цепочке воображения потребного будущего, к цепочке поведения. Этот закон распространяется как на жизненное поведение, так и на сценическое. Именно поэтому многие приёмы психотерапии, психокоррекции и даже психиатрии основаны на применении открытий педагогики художественного творчества: арттерапия, музыкотерапия, психодрама (стр. 341).

*Грачёва, Л. В. Психотехника актёра: Учебное пособие. – / Л. В. Грачёва. – Санкт-Петербург : Издательство «Лань»; Издательство «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2015. – 384 с.: ил. – (Учебники для вузов. Специальная литература).*

## К содержательному модулю 2.

Н. В. Демидов

### Из книги «Теория и психология творчества актёра аффективного типа»

Упражнение «на внимание» (в нашем логическом смысле) разрушает пралогичность, а надо её создавать. Вот почему дети играют легко и очень хорошо – потому что они не лишены ещё пралогичности. <...> Станиславский хочет заменить пралогичность *наивностью*. Это он от недостаточного проникновения в суть дела. <...> Дикари видят всё живым <...> не *анализируют*, стараясь развенчать это и превратить в простейшие факты, а берут как высшую реальность (стр. 44).

---

Органическое творчество актёра непременно имеет в себе это расщепление сознания. Более того: *в нём-то вся суть актёрского творчества и есть*. Когда поймёшь, что *расщепление* есть главный фактор актёрского творчества – сразу решаются десятки неразрешимых до сих пор вопросов: вопросы о воле в художественном творчестве, об участии личности, об образе, об отношении к образу, о значении «маски», о подлинности переживаний, вопросы об «условности» и другие (стр. 174).

---

То чрезмерное увлечение упражнениями на развитие внимания, каким гордятся сейчас многие скороспелые преподаватели «системы Станиславского», заслуживает самого резкого порицания. Что делают эти упражнения? Укрепляют волю, т. е. целостность личности. Это полезно для очень разболтанных, рассеянных субъектов, но в большинстве случаев вырабатывает *неспособность* расщепляться, быть произвольным, свободным (стр. 139).

*Творческое наследие : в 4 т. / Н. В. Демидов ; Санкт-Петерб. гос. театр. б-ка. – Т. 4, кн. 5 : Теория и психология творчества актёра аффективного типа / сост., подгот. текста, примеч. М. Н. Ласкиной. – Санкт-Петербург : Балтийские сезоны, 2009. – 654 с. – Библиогр. в примеч. – Имен. указ.: с. 623-650. – Содерж.: Дополнения. Разное. Биографические материалы. Из переписки.*

### Из статьи «Природа актёрской души»

Каждый человек, осознающий себя на достаточной глубине, неизбежно сознает себя в раздвоении. Каждый дан себе как бы двойко, дан себе как несовершенство, как то, что он есть, и как совершенство, как то, чем он должен стать; дан себе как факт и задан себе как идеал; дан себе как хаос и задан себе как космос; дан себе как шум всяческого «хочется» и задан себе как строй единого «хочу».

Благодаря такому раздвоению своего бытия и сознания человек неизбежно изживает свою жизнь как борьбу с самим собой за себя самого. В этой борьбе вся сущность человека как *совершенно* своеобразно поставленного в мире существа. Люди, совершенно непричастные раздвоению и борьбе, в сущности, немислимы. Вне борьбы возможна или жизнь скотская, или божеская, но невозможна жизнь человеческая.

---

Каковы, однако, те средства, что имеются в распоряжении артистической души для превращения своей жизни в двупланную действительность жизни и мечты? Нет сомнения, что из всех вообще мыслимых средств средством наиболее сильным и действительным является художественное творчество.

Как я уже отмечал, художественное дарование отнюдь не обязательно сопутствует дару артистического творчества, дару двупланного бытия; но там, где оно сочетается с ним, оно исключительно облегчает ему разрешение своей задачи. С точки зрения артистизма как душевного строя, на задачу и смысл искусства проливается совершенно особенный свет. Для художника-артиста смысл его художественного творчества — прежде всего, чисто артистический *смысл расширения своего бытия, реализации своего многодушия*.

---

В мире творимого искусства артистическая душа изживает, таким образом, свою вторую, дополнительную жизнь, всю свою глубину и всю свою широту, трагедию и парадоксы своего многодушия. Блаженство художественного творчества заключается для артистической души, прежде всего, в возможности одновременно жить всеми своими противоречивыми душами, в обретении внежизненной территории для реализации своего многодушия и тем самым в уводе своей первопланной, конкретной жизни из-под знака раздвоения и борьбы, из-под угрозы взрыва и катастрофы.

*Степун Ф. А. Природа актёрской души. / Ф. А. Степун. – Текст : электронный // URL : <https://religion.wikireading.ru/hnPHG92mgN> (дата обращения: 15.02.2023).*

**К. С. Станиславский**

### **Из книги «Работа актёра над собой в творческом процессе переживания»**

Как видите, не так-то просто вызвать на сцене лучеиспускание и лучевосприятие техническим путём, когда оно не рождается само собой, интуитивно, как это бывает в жизни, – говорил Аркадий Николаевич. – Однако могу вас утешить тем, что на сцене, во время исполнения роли, этот процесс совершается значительно легче, чем при упражнении на уроке.

Вот почему это происходит: сейчас надо было наскоро искать каких-то случайных чувств, чтобы ими поддержать процесс влечения и излучения, но на сцене этот же процесс будет происходить легче и проще. Так, к моменту публичного выступления все предлагаемые обстоятельства уже будут выяснены, все задачи окажутся найденными, а чувство созреет для роли и будет только ждать случая, чтобы проявиться и вырваться наружу. Достаточно дать незначительный толчок, и заготовленные для роли чувства сами польются непрерывной струёй (стр. 301-302).

---

Излучения и влечения производятся непременно легко, свободно, естественно, без всякой затраты физической энергии. К слову сказать, новый приём поможет вам направлять внимание на объект и укреплять его, так как без устойчивого объекта лучеиспускать нельзя.

Только не делайте этих упражнений одни, сами с собой или с воображаемым лицом. Общайтесь только с живым объектом, действительно существующим в жизни, действительно стоящим рядом с вами и действительно желающим воспринимать от вас ваши чувства. Общение требует взаимности (стр. 302-303).

*Станиславский, К. С. Работа актёра над собой. Работа над собой в творческом процессе переживания. Дневник ученика / К. С. Станиславский. – Санкт-Петербург : Прайм-Еврознак, 2010. – 408 [8] с.*

**Гиппиус С. В.**

### **Фрагмент из статьи «Лучеиспускание и лучевосприятие»**

Два упражнения на лучеиспускание, приведённые Станиславским в I части книги «Работа актёра над собой», используются в театральной педагогике, но нередко сводятся к бесплодному и бездейственному «гипнотизированию» одного партнёра другим в атмосфере физического и психического зажимов. Это происходит в тех случаях, когда в упражнениях игнорируется последовательность пяти стадий общения, указанная Станиславским. Сначала необходимо наладить органический процесс общения с партнёром, то есть взаимодействовать с ним ради какой-то цели, и лишь потом, в момент общения, прислушаться к своему физическому ощущению,



внутренним контролёром подметить то, что может быть названо «ощущением лучеиспускания, излучения» либо «ощущением лучевосприятости, влучения (стр. 366).

*Гиппиус, С. В. Актёрский тренинг. Гимнастика чувств / С. В. Гиппиус. – Санкт-Петербург : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2007. – 377, [7] с. : ил. – (Золотой фонд актёрского мастерства).*

**В. Шекспир**

### **Отрывок из трагедии «Гамлет»**

**( перевод М. Лозинского)**

Он взял меня за кисть и крепко сжал;  
Потом, отпрянув на длину руки,  
Другую руку так подняв к бровям,  
Стал пристально смотреть в лицо мне, словно  
Его рисуя. Долго так стоял он;  
И наконец, слегка тряхнув мне руку  
И трижды головой кивнув вот так,  
Он издал вздох столь скорбный и глубокий,  
Как если бы вся грудь его разбилась  
И гасла жизнь; он отпустил меня;  
И, глядя на меня через плечо,  
Казалось, путь свой находил без глаз,  
Затем что вышел в дверь без их подмоги,  
Стремя их свет всё время на меня.

*Шекспир, В. Избранное. В 2-х ч. Ч. 1 / В. Шекспир / Сост., авт. статей и коммент. А. Аникст. – М. : Просвещение, 1984. – 240 с., ил.*

**Л. В. Грачёва**

### **Из книги «Психотехника актёра»**

Часто встречается утверждение, что многие понятия, например, «излучение» у Станиславского, «медитация» у Чехова, имеют переносный смысл. Более того, сам Станиславский, оправдываясь в очередной раз перед «идеологами искусства», говорил об этом. Но весь контекст использования понятий в «системе» Станиславского и в «технике» М. Чехова убеждает в обратном. Скажем, точность понятия «медитация» у Чехова доказывает его отношение к такому элементу «системы», как внимание: «Наблюдая художника во время работы, нетрудно заметить одну яркую характерную черту в его состоянии – это безусловная сосредоточенность... Внимание его при этом настолько напряжено и сконцентрировано, что почти всё происходящее и не имеющее отношения к его

работе, даже не замечается им». Именно так учёные, занимающиеся изменёнными состояниями сознания, определяют сознание в процессе медитации как сосредоточенность особого рода и силы. Нам кажется само собой разумеющимся такое определение внимания, какое дал М. Чехов, но при этом до сих пор театр и сценическая педагогика «в ужасе» отмахиваются от слова «медитация», не понимая (те, кто отмахивается), что определение Чехова описывает процесс сосредоточения – концентрации на теме медитации (стр. 370-371).

*Грачёва, Л. В. Психотехника актёра: Учебное пособие. – / Л. В. Грачёва. – Санкт-Петербург : Издательство «Лань»; Издательство «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2015. – 384 с.: ил. – (Учебники для вузов. Специальная литература).*

**Н. В. Демидов**

### **Из книги «Искусство жить на сцене»**

Таким образом, схема приёма такова:

**ПЕРВОЕ:** механическое повторение текста (лишь бы запомнить).

**ВТОРОЕ:** «выкидывание из головы» – так, чтобы на 1-2 -3 секунды всё забыть, быть пустым, без мысли, без воображения. Сделаться листом чистой бумаги, на котором ещё не только ничего не написано, но даже и не сделано ни одной чёрточки.

**ТРЕТЬЕ:** я перестаю мешать себе – я не устраиваю себе больше «пустоты», и тут мгновенно начинается жизнь или, точнее сказать, возвращается жизнь. Когда я мешал себе, её как бы не было: я не видел, не слышал, не было мыслей – была секунда «спутанности», – а тут всё возвращается к норме: приходят мысли, я начинаю видеть, вещи вызывают во мне то или иное отношение <...> я начинаю слышать шум улицы, музыку в смежной комнате, передвижение стула у соседа актёра, я ощущаю холод или жар, удобство или неудобство мебели, на которой сижу, спокойствие или неловкость своей позы. Ни с чем не следует бороться. Не должно быть ни тени какой бы то ни было борьбы, какого бы то ни было вмешательства – мысли идут, чувства сменяют одно другое – это сейчас и есть жизнь. Ни больше, не меньше. Этому и надо отдаваться. «Пусть его это все делается». Я тут ни при чем. И тут наступает

**ЧЕТВЕРТЫЙ** момент. Те слова этюда, которые вы только что повторяли, оказывается, они не пропали, они только ждали своего времени и начинают пробиваться наружу.

Сначала это делается неясно, неотчетливо: они еще не просятся на язык, они не появляются даже и в мыслях, но почему-то ваше воображение строит из окружающего вас – вещей и людей – такие обстоятельства, что все эти слова через какую-нибудь минуту, а то и много раньше, – придутся вам как нельзя более кстати. <...>

Словом, повторенный текст сам организует весь этюд без всякой помощи сознательного, рассудочного измышления. Он, оказывается, не забылся и делает свое дело.

И здесь наступает

ПЯТЫЙ момент: надо иметь смелость всему этому отдаться. Отдаться целиком, без оглядки. Ах, эта оглядка! Она делает с актером не лучше того, что она сделала в свое время с женой библейского Лота. Достаточно оглянуться – и превратишься в соляной столб.

Делай на сцене, что у тебя делается, живи, как живется, – только не оглядывайся. Оглянулся – творческая жизнь остановилась и наступила «смерть» (с. 95-96).

---

Давайте пересмотрим ещё раз весь процесс подготовки к этюду и вступления в этюд. Пересмотрим со специальной целью: уследить тот момент, когда зарождается образ.

При анализе этого момента, надо думать, мы получим попутно и разрешение вопроса: как происходит перескакивание на излюбленный, привычный образ?

Вот основные моменты этого процесса:

1. Задавание слов преподавателем. Ведь оно не проходит мимо сознания и, следовательно, мимо реакции актера.

2. Первый взгляд на партнера, знакомство с ним – кто он и каков он. Это не может не иметь значения.

3. Повторение слов вместе с партнером, т. е. собственно задавание себе.

4. Задание сделано. Конец.

5. «Отбрасывание слов». Слова как бы забыты, и теперь они и все задание в целом делают сами свое дело. В эти две-три секунды происходит взаимодействие текста, моей личной жизни и впечатлений от партнера и от всего окружающего.

6. Пусканье себя на свободные проявления. Это начало. Это начался этюд (стр. 349).

*Творческое наследие : в 4 т. / Н. В. Демидов ; Санкт-Петерб. гос. театр. б-ка. – Т. 2, кн. 3 : Искусство жить на сцене / С.-Петерб. гос. театр. б-ка / ред.-сост. М. Н. Ласкина]. – 2004. – 557 с. – Библиогр. в примеч.: с. 54-549. – Указ. имен: с. 550-553.*

### К содержательному модулю 3.

М. А. Чехов

#### Из книги «О технике актёра»

Импровизация может быть одним из способов репетирования. Вы выбираете сцену, с которой хотите начать ваши репетиции. Если сцена длинна, вы берёте небольшую часть её и, установив, по автору, начало и конец, вместе с партнёрами начинаете импровизировать. В этом случае вами руководит и направляет ваши действия не только конец, как в предложенном выше упражнении, но и содержание сцены, тема, которую даёт вам автор. Прodelав несколько раз такую импровизацию, вы прибавляете к исходному и заключительному моментам один или два момента для средней части импровизации, также заимствуя их из сцены, над которой вы работаете. Автор даёт вам для этого и текст, и психологический рисунок. Постепенно, всё больше заполняя пробелы между намеченными вами моментами, вы, не теряя *психологии импровизирующего актёра*, будете в состоянии легко провести всю сцену так, как она написана автором. Но вы будете переживать всё, что вы делаете на сцене, как *ваше собственное* творение. Написанная автором пьеса будет *предлогом* к вашему творчеству. Она даст вам направление, вдохновит вас, но не лишит самостоятельности. Во всём оставаясь верным авторскому замыслу, вы вместе с тем в полной мере будете его сотворцом.

Усвоив таким образом сцену, вы берёте теперь одну за другой различные *основы* для вашей репетиции-импровизации (лёгкость, форма, излучение, атмосфера, характерность, психологический жест, игра с окраской и т. п.). Это избавит вас от манеры репетирования *вообще, бесцельно*, что задерживает обычно как рост отдельных ролей, так и всего спектакля в целом. Кроме того, вы скоро заметите, что взяв ту или иную основу для репетиции, вы благодаря её воздействию на вас пробудите в вашей душе больше, чем могли бы ожидать от неё. Она действует как ключ, отпирающий не одну только, но многие двери, ведущие в тайники вашего творческого подсознания (стр. 196-197).

*Чехов, М. А. О технике актёра: сборник / М. А. Чехов. – Москва : Издательство АСТ, 2022. – 288 с. – (Эксклюзив: Русская классика).*

Н. В. Рождественская, А. В. Толшин

#### Из книги «Креативность: пути развития и тренинги»

Импровизация требует полной внутренней свободы, импульсивности, т. е. раскрепощённости подсознания и связанной с ней выразительности. Огромную роль в успешности импровизации играют все виды воображения, но в особенности важно

эмоционально-пластическое воображение, композиционное мышление и, главное, внутренняя свобода и раскрепощённость ассоциативных процессов (стр. 148).

---

Сценическая импровизация – вид спонтанного художественного творчества, суть которого заключается в объединении здесь и сейчас процессов рождения замысла и его воплощения (стр. 163).

*Рождественская, Н. В., Толшин, А. В. Креативность: пути развития и тренинги. / Н. В. Рождественская, А. В. Толшин. – Санкт-Петербург : Речь, 2006. – 320 с.*

**А. А. Малаев-Бабель**

**Из книги «В театральной школе Николая Демидова»**

Правда в театре существует только одна – это правда сиюминутной, интуитивной (творческой) жизни актёра. Когда он следует этой правде (т. е. делает то, что ему сейчас действительно хочется), то режиссёр, а также и публика, безоговорочно принимают игру актёра как правдивую и верную. Когда же он поступает вразрез с творческими импульсами собственной природы – правда его существования нарушается. Неудивительно, что и режиссёр, и уж конечно публика, ощущают этот внутренний разлад и возникшую из него фальшь <...> бывает и такое, что актёр в корне неверно воспринял обстоятельства сцены или взаимоотношения с другими персонажами. Актёр вроде как следует своим импульсам, а результат получается «неверный» (стр. 31).

---

Одна из причин вырождения художественного театра это есть точность обстоятельств, точность задач, приспособлений. Заранее намеченный план, т. е. убийство самого дыхания жизни. Выметание колебаний жизни, движение неожиданностей жизни.

Смерть и неподвижность принципом творчества быть не могут (стр. 190).

*В театральной школе Николая Демидова / Автор и сост. А. А. Малаев-Бабель. – Москва : Российский институт театрального искусства. – ГИТИС, 2018. – 446 с.*

### Из книги «Актёрское мастерство: начало пути»

Анализируя опыт работы со студентами над пластическими этюдами подчеркнём, что следует избегать предварительного обсуждения ситуации, на тему которой они будут импровизировать, не давая студентам «спрятаться» за слова. В данном случае уместно вспомнить следующее высказывание К. Станиславского: «мы сталкиваемся с рассудочностью, которая весьма нежелательна в творчестве. Ученики в таких случаях начинают говорить, говорить, говорить... Это плохо, когда актёр, вместо того, чтобы играть, начинает философствовать. Это значит, что он „заговаривает зубы“, чтобы увильнуть от творчества и не беспокоить ленивого чувства, которое молчит. Рассуждать легче, чем чувствовать» [57, с. 423].

Конечно, слова К. Станиславского относятся к более позднему периоду обучения актёра, а именно к этапу работы над ролью, но, думается, что воспитание артистической смелости, желания и умения активно действовать, а не «заговаривать зубы» вполне уместно начинать уже на первом курсе (стр. 22-23).

---

Познакомив студентов с возможностями пластического самовыражения в ходе освоения и выполнения ими вышеперечисленных упражнений, освоив алгоритм создания пластических этюдов с использованием монтажа упражнений психофизического тренинга, первокурсники, как правило, уже с интересом относятся к совершенствованию приобретённых навыков «мышления» и «фантазирования» телом.

На данном этапе можно предложить дополнительный стимул для фантазирования и создания самостоятельных пластических этюдов. Это может быть реквизит, музыкальная композиция или стихотворение.

Например, интересным стал опыт работы студентов с обычными теннисными мячами, которые до этого использовались в ходе упражнений тренажа. Студентам было предложено взять в руки мяч, рассмотреть его, покатать в руках, поиграть с ним, катая его по телу, подбрасывая или отбивая от пола. При этом нужно было фантазировать, наделяя мяч какими-то новыми для него свойствами и признаками.

У кого-то мяч начинал «вырываться из рук», вынуждая исполнительницу упражнения хаотично бегать за ним по аудитории; для другой студентки мяч становился вдруг «непосильной ношей», которую она не могла даже сдвинуть с места и т. д. В процессе обсуждения результатов выполнения данного задания, выяснилось, что в первом случае мяч стал для студентки символом мечты, которая постоянно ускользала, заставляя бежать за ней вслед. Во втором случае исполнительница уточнила, что работая с мячом, параллельно обдумывала непростую ситуацию,

которая сложилась в её жизни, и мяч в какой-то момент показался ей символом данной ситуации. После обсуждения всех «образов» мяча в группе студенты получают задание создать одиночный пластический этюд (стр. 23-24).

---

Следует отметить необходимость и важность создания творческой атмосферы и высокой степени доверия в группе на данном этапе работы. Р. Лич точно подмечает, что одной из главных задач режиссёра в начале репетиционного процесса является «создать рай, в рамках которого актёр будет чувствовать себя свободным экспериментировать, валять дурака или делать что-то неожиданное...» [37, с. 179]. Стоит ли говорить, что для первокурсников – начинающих артистов – подобное условие является во многом решающим фактором, определяющим успешность подобного вида занятий. Эффективность в сфере поиска «пространственно-временных моделей собственного сочинения» [1, с. 122] увеличивается многократно в том случае, когда каждый участник тренинга ощущает интерес и одобрение со стороны педагога и партнеров. В тоже время, пластические импровизации на основе упражнений психофизического тренинга и сами вполне способны стать своеобразными «играми для создания доверия» [37, с. 179].

Отмечая ценность подобных «игр» в учебном процессе заметим также, что, с одной стороны, игровая форма – лучший способ для возникновения спонтанности, а, с другой стороны, это возможность спровоцировать участников процесса на нечто неожиданное, способ расширить границы их восприятия, предоставить им повод для осознания ранее не сформированных мыслей и действий (стр. 45).

*Малыхина, М. А. Актёрское мастерство: начало пути: учеб.-метод. пособие. / М. А. Малыхина. – Донецк : Кириенко С. Г., 2022. – 116 с. + ил.*

## К содержательному модулю 4.

К. С. Станиславский

### Из сборника «Искусство представления»

Чёрная работа по подготовке творческого аппарата покажется нам только тогда нужной, лёгкой и радостной, когда она с первых же шагов будет оправдываться увлекательной конечной целью – подсознательного, подчас вдохновенного творчества самой природы (стр. 7).

---

Мастер должен владеть своим инструментом. А он у артистов сложный. Мы имеем дело не только с голосом, как у певцов, не только с руками, как у пианиста, не только с ногами и телом, как у танцора, но одновременно и сразу со всеми элементами духовной и физической природы человека. Чтобы овладеть ими, необходимы время и большой систематический труд, программу которого и даёт так называемая система (стр. 46-47).

*Станиславский, К. С. Искусство представления: классические этюды актерского тренинга. / К. С. Станиславский. – Санкт-Петербург : Издательская Группа «Азбука-классика», 2010. – 192 с.*

Н. В. Демидов

### Из книги «Искусство жить на сцене»

Маленькие задания. Но проделать упражнение один раз – мало. При исполнении в первый раз всегда будет много ошибок, много скованности, много периферии. Когда его же повторишь еще раз, то все успокаивается и делается лучше. Правда, это происходит также и от того, что делаются определеннее и ощутительнее обстоятельства. Это успокаивает.

Но и тут будет еще много недотяжек.

Сделайте в третий раз, увидите, что войдете еще глубже. А вернее, пожалуй, сказать, – обстоятельства проникнут в вас глубже, захватят целостнее, и вы ощутите, что значит жить на сцене (стр. 384).

---

Вот противоречивость жизни: с одной стороны, не научишься один, без преподавателей, – с другой – только я сам могу знать до конца свою правду.

Быть свободным и делать то, «что мне хочется» – в жизни, – в большей или меньшей степени, в пределах нашей заторможенности, мы все умеем, а вот на сцене, когда на нас смотрят тысячи глаз – это удастся только после длительного упражнения или при наличии большого таланта.

Одних школьных упражнений тут недостаточно, надо работать и дома.



Домашние упражнения, сказать по правде – самые основные. Упражнения на уроке – это, в сущности, только проверка.

Вдвоем с товарищем, а еще того лучше, один сам с собой, когда ничей глаз меня не смущает, когда никто от меня ничего не требует, когда никто не ждет, скоро ли я кончу свой этюд и очищу сцену для других – один – я могу без конца повторять любое упражнение, могу останавливаться, где мне вздумается, могу делать любые, самые скучные и самые рискованные вещи.

Те ученики, которые умеют преодолеть свою лень и вводят в свой ежедневный «рацион» хоть несколько минут таких упражнений, очень скоро достигают если не чудес, то, во всяком случае, никем не ожидаемых от них результатов.

Первое и главное правило, которого необходимо придерживаться: упражнения должны быть до крайности просты. Так просты, что проще и придумать невозможно (стр. 385).

---

#### К работам дома.

1. Задания маленьких этюдов.
2. Пускание на автоматичность движения.
3. Сделать механически движение и пустить себя на дальнейшее его оправдание.
4. Составить список обстоятельств и, тыкая в них наудачу пальцем, отдаваться ощущениям, возникающим от прочитанного обстоятельства (попал под дождь, сижу на горячей плите, сижу в теплой ванне и пр.).
5. Пускать себя то на движение, то на мысль и на чувство.
6. Сказать себе: «я на публике» (что-то вроде «публичного одиночества»).
7. Упражнения на выдержку, т. е. идти по первому зову, не срываясь и не перескакивая на новое, подвертывающееся под руку или на глаза.
8. Упражнения с воображаемыми предметами и действиями.
9. Монологи.

У некоторых дома ничего не получается. Они, оказывается, думают, что «брать самые простые вещи» это значит – выхолащивать чувство. «Подойти к окну и открыть его» – и только. А чувство, которое при этом неминуемо возникает, они гасят, – думают, что это будет уже «не просто». Конечно, в результате – ерунда.

Когда ученик делает упражнение, то за ним следит преподаватель или кто-то из товарищей. Он это знает. А когда он один, то никого нет, кто бы следил, и он начинает следить за собой сам.

Это, конечно, его портит. Особенно, если у него склонности к расщеплению. Помогают в этом случае предлагаемые обстоятельства (с. 385-386).

*Творческое наследие : в 4 т. / Н. В. Демидов ; Санкт-Петерб. гос. театр. б-ка. – Т. 2, кн. 3 : Искусство жить на сцене / С.-Петерб. гос. Театр. б-ка / ред.-сост. М. Н. Ласкина. – 2004. – 557 с. – Библиогр. в примеч.: с. 54-549. – Указ. имен: с. 550-553.*

М. А. Чехов

### Из статьи «Несколько практических замечаний»

Положите в основу вашей практической работы над методом упражнения на внимание и воображение. Делайте их систематически, ежедневно. Остальные упражнения делайте в порядке, который покажется вам правильным *для вас*, для вашей творческой индивидуальности. Проработав некоторое время над выбранными вами упражнениями, переходите к другим. Вы скоро заметите, что все они *органически* связаны друг с другом, и вы без труда сможете сделать правильный выбор дальнейших упражнений.

Делая упражнение, представьте себе по возможности ясно, *каков должен быть их идеальный результат*. Если вы будете держать этот идеал в вашем сознании, он будет направлять вашу практическую работу. Не торопите наступление результата. Нетерпеливое отношение к работе отдалит вас от намеченной цели.

Выполняйте вначале упражнения, *точно* следуя их описанию. По мере того как ваша душа начнёт усваивать их, вы научитесь пользоваться ими свободно и, возможно, внесёте в них свои индивидуальные изменения (стр. 283-284).

---

Старайтесь рассматривать каждое упражнение как маленькое, законченное в себе произведение искусства. Выполняйте каждое упражнение *ради него самого* (стр. 285).

*Чехов, М. А. О технике актёра: сборник / М. А. Чехов. – Москва : Издательство АСТ, 2022. – 288 с. – (Эксклюзив: Русская классика).*

Л. В. Грачёва

### Из книги «Психотехника актёра»

Тренировка воображения имеет свои этапы. На первом этапе необходима тренировка произвольного внимания, овладение концентрацией и устойчивостью внимания на воображаемых объектах. Второй этап связан с ритмостимуляцией сознания, овладением способностью регуляции внутреннего ритма мышления – воображения внешним ритмом речи, движения, дыхания. Третий этап – применение ритмостимуляции сознания в работе над ролью.

Воображение в роли является фундаментом, философией профессии, основой всех элементов психотехники: от физического самочувствия до «зерна», всех способов существования в любом жанре, будь он «театром переживания» или «театром представления» (стр. 166).

Актёрский тренинг является одной из важнейших составляющих актёрского мастерства и должен, на наш взгляд, присутствовать в учебном плане на протяжении всего периода обучения. Лучше, если изначально при составлении учебного плана будут выделены отдельные часы для проведения тренинга, тогда его непрерывность обеспечивается организационно.

Специальная тренировка организма является неотъемлемым условием освоения учениками основ актёрского мастерства. Главный навык, обретённый в процессе обучения, должен заключаться в умении студентов создавать собственные индивидуальные программы тренинга для настройки на творческое самочувствие в репетиционный период и перед каждым спектаклем. Эти программы могут состоять из упражнений разных этапов обучения, осмысленных по целям и задачам, а также испробованных и отобранных студентами лично для себя, потому что именно эти упражнения в своё время оказали на них желанное воздействие. Тогда развитие «актёрской души» будет продолжаться и после окончания театральной школы (стр. 344).

*Грачёва, Л. В. Психотехника актёра: Учебное пособие. – / Л. В. Грачёва. – Санкт-Петербург : Издательство «Лань»; Издательство «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2015. – 384 с.: ил. – (Учебники для вузов. Специальная литература).*

**Л. В. Грачёва**

### **Из книги «Актёрский тренинг: теория и практика»**

Программа предложена нашим выпускником предшествующего набора. Он пришёл на занятие и провёл тренинг с первокурсниками. Для нас это очень важный момент: тренинг оказался необходимым для него в профессиональной жизни.

1. Кисти рук за спиной соединены, ладони крепко прижаты и во время упражнения не должны разжиматься. Наклониться вперёд, прямые руки заломить из-за спины как можно дальше вперёд. Быть в этом положении 2 минуты.

2. То же положение, но прогиб назад и руки отведены назад.

3. Сидеть в глубоком «плие», тело прямое, руки согнуты в локтях и сжаты – 2 минуты.

4. Переместиться, не меняя положение корпуса, на одну ногу – 1 минута, на другую – 1 минута.

5. Разделиться на пары, встать вдоль стены. Впереди стоящий сопротивляется.

6. Вы в деревне. Вышли ранним утром на крыльцо или оказались в поле, на дороге и т. д. Еле-еле моросит дождь. Вы только что проснулись и ещё не оделись. Дождь сильнее, ливень, вам приятно. Вы прячетесь под навес. Стекающие струйки воды вы ловите ладонями, пытаетесь умыться. Восторг охватывает вас, и вы пулей вылетаете под ливень.

7. Вы в кругу. Партнёр напротив вам чем-то очень смешон. Вы хохочете, заливаетесь смехом, находя всё больше и больше смешного в нём. Вы плачете, глядя на партнёра, он вызывает в вас острейшую грусть, тоску, жалость, боль и т. д. Рыдаете и хохочете, потому что смешнее человека не придумаешь.

8. Вы в лесу. Заблудились? Вечер, страшно, прислушиваетесь к каждому звуку. Чем дальше, тем страшнее. Ведущий стучит в пол палкой... Вам становится отчаянно смешно, вы хохочете над всем, над своей ситуацией, над происходящим вокруг, над собой. Вдруг услышали нежную музыку. Сказка. Вам хорошо. Музыка становится агрессивной. Вы хохочете, прыгаете, у вас зверская радость.

9. В обеих вытянутых вперёд руках по воображаемой палке. Под какую-то балалаечную музыку нужно высоко прыгать, поднимая колени к палке, вбивать ногами всю агрессию в пол. Темп высокий. Долго до полного изнеможения. Упали на пол.

10. В пяти метрах от вас находится предмет, который жизненно важно взять и убежать с ним. Я очень *хочу* взять предмет, но все движения, как в дурном сне, делаю замедленно, в рапиде. Медленно преодолеваю вязкость пространства и *беру* предмет, и убегаю.

\*\*\*

Краткий комментарий: разминка построена абсолютно верно по логике «раскачивания маятников» – мышечный разогрев (напряжение-расслабление в упражнениях 1-5), эмоциональный разогрев (упражнения 6-9), ритмический разогрев (упражнения 8-10), при этом все упражнения с 6-го по 10-е требуют включения воображения (обстоятельств) (стр. 53-54).

*Грачёва, Л. В. Актёрский тренинг: теория и практика. – / Л. В. Грачёва. – Санкт-Петербург : Речь, 2003. – 168 с., ил.*

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Упражнения и методические рекомендации по их выполнению

При описании методических рекомендаций по освоению различных тем во втором разделе пособия предлагались упражнения из практики К. С. Станиславского, Н. В. Демидова, М. А. Чехова, Л. В. Грачёвой. При этом упоминались только названия, без описания сути каждого упражнения и особенностей его выполнения. В Приложении 2 приводится описание упражнений из арсенала вышеперечисленных театральных педагогов, а также предлагаются наши авторские разработки для их использования при изучении разных тем дисциплины.

### Упражнения на внимание

#### *Упражнения из практики К. С. Станиславского.*

1. Дать учащимся задание рассмотреть расположение предметов в данной части комнаты, потом попросить их отвернуться и изменить что-то в обстановке. Предложить указать на сделанные изменения.

2. Рассмотреть два предмета, отыскивая в них сходства и различия.

3. Рассмотреть двух людей, отыскивая их сходства и различия.

4. Всмотреться в человека, пытаясь угадать его характер.

5. Слушать звуки данной комнаты; звуки за стеной или за дверью.

6. Углубиться в осязание одного предмета.

7. Сличить на ощупь два предмета, сравнить их.

8. Вспомнить вкус лимона.

9. Ощутить запах комнаты.

10. Сравнить запах двух предметов.

11. Сосредоточить внимание на какой-нибудь мысли, решить вопрос.

12. Углубиться в воспоминание.

13. Зеркало: повторять движения партнёра, его мимику и т. п. [18, с. 149-150].

#### *Упражнение из практики Н. В. Демидова.*

1. Спокойно сесть, стать, лечь и дать свободно развиваться всем едва уловимым побуждениям и мелким движениям. Причем не следует выбирать из них: надо отдаться первому, что придёт. Суть упражнения: в изучении внутренних объектов внимания, самонаблюдении. По словам Н. В. Демидова: «Это упражнение на развитие творческой двойственности сознания: я упражняюсь в том, что даю себе полную свободу и при этом наблюдаю за этим процессом» [24, с. 230].

### ***Упражнения из практики М. А. Чехова.***

1. Рассмотреть рисунок обоев, картину, ландшафт и т. д.
2. Произвести в уме какое-то арифметическое действие.
3. Сосредоточиться на рисовании каких-нибудь простых фигур вроде кругов, квадратов, треугольников и т. п.
4. Из массы звуков или голосов выделить один и следить только за ним.
5. Двое попеременно читают вслух. Переносить внимание поочерёдно с одного читающего к другому.
6. Придумать ряд заданий самого разнообразного характера – например, рассматривание журнала с картинками, слушание музыки, танцы, арифметическое вычисление в уме, игра в жмурки и т. д. затем быстро переходить от одного занятия к другому по указанию кого-нибудь со стороны. При этом надо следить, чтобы переходы были настоящим перенесением внимания от одного занятия к другому, а не внешним изображением сосредоточенности.
7. В короткий срок (несколько секунд) заметить как можно больше подробностей в чьем-либо костюме и т. д. Такая задача требует большого напряжения внимания и в этом её смысл.
8. Слушая игру на рояле или хоровое пение, сосредоточиться мысленно на каком-нибудь постороннем мотиве.
9. Стараться кому-нибудь внушить определённую мысль [27, с. 46-49].

### ***Упражнения из практики Л. В. Грачёвой.***

1. «Внимание в рабочем полукруге». Правильно и бесшумно поставить стулья в рабочий полукруг, добиться пространственной точности и коллективной координации. Расстояния между стульями должны быть абсолютно одинаковыми. Упражнение тренирует новое внимание: «Цель – научить себя обращать внимание на то, на что раньше не требовалось; это – главное условие расширения восприятия» [6, с. 19-20].
2. «Как одет сосед справа». Увидеть на «внутреннем экране» – в воображении, записать.
3. «Фотограф». Студенты становятся в групповую фотографию, «фотограф» должен мгновенно зафиксировать – «сфотографировать» группу в своём воображении. На время удалив «фотографа» из аудитории, нужно изменить «фотографию» – позу или поворот головы у одного из участников.
4. В стойке на голове читать вслух хорошо известное стихотворение и перемножать в уме двухзначные числа. Мы имеем дело с тремя объектами внимания: 1) удержать тело в неустойчивом равновесии; 2) правильно умножить, а это возможно, если видеть на «внутреннем экране» листок с цифрами и перемножать их, например, в столбик, 3) сохранять непрерывность речи [6, с. 23].
5. Изучаем разные виды внимания (тактильное – по рукам угадать, кто твой партнёр, звуковое – по одному звуку угадать партнёра, зрительное – «Фотограф», пластическое – «Зеркало», «телепатическое» – спиной друг к другу почувствовать

жест партнёра). «Последнее задание вызывает наибольший интерес. Оно получается почти всегда, если предыдущие задания партнёры выполняли вместе. Видимо, происходит какая-то информационная настройка друг на друга, что подтверждают эксперименты биомедицинской информатики» [7, с. 97].

### **Упражнения на снятие мышечных зажимов.**

#### ***Упражнения из практики К. С. Станиславского.***

1. Постепенно напрягать тело, например, от ступней и до колен, потом освободить.
2. Сразу напрячь руку и сразу освободить и т. п.
3. По сигналу менять положение тела, проверить напряжение, освободить и оправдать.
4. Напрягать какую-нибудь часть тела и, оставляя напряжение, попробовать рассматривать, слушать и т. д., ощутить, насколько напряжение мешает, освободиться от него.
5. Сосредоточить всю энергию в кулаке, стараясь ударить стоящего рядом.

#### ***Упражнение из практики М. А. Чехова.***

1. «Водоросль». Актёр должен представить себя водорослью, растущей на камне и колышущейся туда-сюда, извивающейся в разных направлениях. Так снимаются зажимы в суставах и, самое главное, пробуждается энергия, заключенная в позвоночнике. «Позвоночник – это главный фарватер импульсов, без которых невозможно работать над ролью» [1, с. 186].

#### ***Упражнения из практики Л. В. Грачёвой.***

1. «Кулак» (мышечное упражнение). Сжать кулак до боли, удерживать напряжение как можно дольше. Остальные мышцы при этом свободны, насколько это получается на данном этапе. Сбросить напряжение, ощутить вибрации пальцев, покалывание в мышцах кисти. На следующих занятиях перейти к другим группам мышц. «Начинаем *осознавать* разделённость групп мышц. Это необходимо в первую очередь, потому что никакие общие упражнения не смогут повлиять на очаги хронических мышечных перенапряжений, а, следовательно, на устойчивые нервные связи – доминанты, образованные прошлым опытом. Но если я не умею напрягать плечи до изнеможения, оставляя расслабленным всё тело, то мне не удастся последовательно воздействовать на каждый очаг отдельно» [6, с. 20].

2. «Электрический ток» (психомышечное упражнение). Участники стоят «стайкой», руки опущены. В пальцах начинаются вибрации, как будто бьёт электрическим током. Вибрации распространяются на всю кисть. Через минуту они захватят руку до локтя, далее (с тем же временным интервалом) плечи, верхнюю половину тела, наконец, всё тело полностью. Общая длительность упражнения 6 минут (по минуте на каждую группу мышц). Цель упражнения: последовательное освобождение мышц от напряжения. «Расслабление достигается избыточным

напряжением <...> “усталости” мышц мы добиваемся не статическим напряжением, а работой той или иной группы <...> в упражнении не требуется специальной концентрации внимания, оно автоматически концентрируется только на внутренних ощущениях (о чём-то другом думать в этих обстоятельствах невозможно, “безмыслие” – освобождение сознания достигается само собой)» [7, с. 88].

3. «Нитка» (упражнение для освобождения позвоночника). Участники садятся на корточки, обхватывают колени руками, голова прячется в колени. Каждый представляет себя клубком ниток, который кто-то разматывает, заставляя кувыркаться вперёд-назад, в стороны с разной скоростью (перекаты и кувырки не менее трёх минут). Клубок становится всё меньше, пока не разматается в нить. Теперь студенты лежат на спине. Вы – нить, состоящая из двух волокон (правая и левая сторона тела). Кто-то дёргает за волокна в противоположном направлении. Импульс движения задают ступни ног, колени прямые, носки – на себя. Две половинки тела сдвигаются относительно друг друга 3-5 минут. «Естественное после кувырков головокружение и напряжение околопозвоночных мышц в первой и второй фазе упражнения приведут к глубокому бессознательному расслаблению» [6, с. 22-23].

4. «Танцюю монолог». Целью упражнения является избавление от подавленных чувств, от хронических мышечных зажимов. Упражнение выполняется индивидуально. Каждый из участников тренинга «рассказывает» монолог средствами хореографии, «танцует» о своих мыслях и чувствах. Остальные участники, являясь зрителями, пытаются расшифровать данное послание. На более поздних этапах обучения актёров это упражнение может быть использовано для ролевого тренинга, то есть студент будет уже «танцевать» монолог, внутреннюю речь своего персонажа в конкретном событии пьесы.

5. «Арки Лоуэна». Данное упражнение заимствовано из «телесной терапии» А. Лоуэна. Выполнение упражнения заключается в принятии «напряженных поз», которые составляют основу биоэнергетического тренинга и помогают высвободить мышечное напряжение через дрожь и произвольные движения.

Первая «арка». Встать, расставив ноги на расстояние примерно 45 см, носки повернуть вовнутрь, колени согнуты. Кулаки поставить на поясницу и прогнуться назад так, чтобы линия, соединяющая точки между лопатками на позвоночнике и середины расстояния между ногами, была перпендикулярна полу. Удерживать позу в течение 2-3 минут.

Вторая «арка». Обратное кольцо: нужно лечь на спину, согнуть колени и расставить ноги на расстояние 30 см. Прогнуть спину, притягивая себя к лодыжкам руками. Только макушка, плечи и ступни касаются пола. Нужно положить кулаки под пятки, колени выдвинуть вперёд. Дыхание свободное, ягодичные мышцы расслаблены. Таз начинает дрожать. Для усиления эффекта качните таз вверх-вниз несколько раз. Цель «арки» та же, что и в первой, но задействованы другие группы мышц. [6, с. 23-24].



6. «Круги плача, круги смеха» (острое психотерапевтическое упражнение, активно воздействующее на «броню характера» – очаги хронических мышечных зажимов). «Тренирует спонтанность реакций, аффективную память, переключение, обеспечивает психоэмоциональный разогрев, даёт психическую разгрузку и способствует уменьшению избыточных мышечных напряжений» [7, с. 38].

Ход упражнения: на площадке выгораживаются стульями два круга – «круг плача» и «круг смеха»; нужно по очереди входить в каждый круг, оставаясь там, сколько хочешь, и плакать или смеяться, соответственно. Обстоятельства не задаются.

«Плакать удаётся почти всем, некоторым сразу, другим через некоторое время, при этом последние часто начинают с физического “метания” в замкнутом пространстве. Не удалось заплакать тем, как видно из их последующего анализа, кто начинал с придумывания обстоятельств...<...> Смеяться, как выяснилось, начать труднее, но труднее и остановиться потом. Получилось опять же у тех, кто не раздумывая, захохотал сразу, почти насилуя себя, а потом заражаясь этим “бессмысленным” смехом на самом деле» [6, с. 38].

### **Упражнения на развитие воображения и целенаправленную полушарную дестабилизацию**

#### ***Упражнения из практики Л. В. Грачёвой.***

1. Тест К. Чернозёмова: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз; правая рука начинает совершать движения – вперед, вверх, в сторону, вниз – на четыре счета (четверти), левая рука совершает те же движения на восемь счетов (восьмушки). Обычно тест получается через 5-10 минут и не представляет собой сложности для студентов-актёров. Но это упражнение потому и названо тестом, что получается не у всех, в не-актёров почти никогда не получается без муштры, без длительной тренировки.

2. Упражнение выполняется лёжа на полу. Студенты представляют себе, что одна половина их тела лежит на горячем песке, вторая – на льду. В данном упражнении «метод физических действий» не работает: человек лежит неподвижно. Если студент начнёт хоть чуть-чуть двигаться или показывать, что ему холодно, всё уйдёт, нельзя замёрзнуть только половинкой тела. Механизм упражнения основан на самовнушении через воспоминание физических ощущений.

«Более того, за одарёнными людьми при выполнении этого упражнения нужно следить особо, потому что, когда оно получится, физиологическая реакция (дрожь) может быть столь сильна, что может напугать и студента, и педагога. Бояться нечего, нужно предложить студенту представить себе что-то другое, например, “тёплое солнышко и лёгкий тёплый ветерок успокаивают твою дрожь, тело расслабляется”» [6, с. 39].

3. Упражнение на разделение тела на две половинки – двух разных людей (мужчина – женщина; любящий – ненавидящий; обнимающий – отталкивающий и т.д.).

4. «Пластический наговор». Цель упражнения: авторегуляция эмоций, актуализация предлагаемых (воображаемых) обстоятельств при воздействии «заданного» музыкального ритма, провокация мышления, воображения, физического самочувствия в связи с обстоятельствами, предложенными темой «наговора» и музыкальным ритмом.

Упражнение состоит из двух этапов. Первый этап – подготовительный. Ведущий определяет тему «наговора» и подбирает фонограмму из нескольких музыкальных и звуковых фрагментов, которые, по его мнению, имеют отношение к выбранной теме. Продолжительность фонограммы не менее 30 минут, но не более часа. Второй этап – тренинг. «Единственное условие – новый ритм в фонограмме (новый кусок) – это новое обстоятельство, которое что-то существенно меняет в жизни на площадке. Не нужно ставить задачи взаимодействия участников, оно само возникает уже спустя 10-15 минут после начала» [7, с. 302].

Участники в свободном порядке располагаются на площадке. После начала звучания фонограммы, каждый из участников вслушивается в звуки, пытаясь уловить заданный ритм. «Тело начинает движения, часто случайные – делает, что хочет, главное – начать двигаться, отдаваться ритму» [7, с. 302].

Л. Грачёва уточняет, что движения могут быть как бытовыми, так и абстрактными, хореографическими. Следующий фрагмент диктует новый ритм, иной характер движений, иное поведение. «Тело начинает движения, а потом только участник осознаёт, что он делает. Таким образом, ритмы задают мотивы поведения, а действия и цели рождаются от необходимости реализации мотива, как в жизни» [7, с. 303]. В ходе упражнения все участники переходят от индивидуальных задач к взаимодействию с остальными партнёрами. К концу тренинга все участники часто объединяются в общее событие.

Анализируя ценность данного упражнения на различных этапах обучения Л. Грачёва отмечает: «В ролевом тренинге могут использоваться абстрактные, но обязательно общезначимые и эмоциональные темы. Тогда смысл этих упражнений именно в „толкании” „маятника эмоций” за пределы привычного диапазона, в научении себя спонтанности реакции и рефлексивности жизни в воображаемой действительности. В ролевом тренинге мы применяли эти упражнения для исследования предлагаемых обстоятельств» [7, с. 303].

## Упражнения на развитие энергетики, на взаимодействие с партнером

### *Упражнения из практики К. С. Станиславского*

1. Первое упражнение заключается в том, чтоб с помощью манков вызвать в себе какую-нибудь эмоцию (чувство) и передавать её другому лицу. «При этом прислушайтесь к своему физическому ощущению. Таким же способом приучайте себя и к ощущению лучевосприятости, естественно вызывая и замечая его в момент общения с другими» [19, с. 302].

2. Постарайтесь вызвать в себе одно физическое ощущение лучеиспускания и лучевосприятости, без эмоционального переживания. «Необходимо большое внимание при этой работе. Иначе можно принять простое мышечное напряжение за ощущение влечения и излучения» [19, с. 302]. Когда физический процесс будет налажен, подставьте изнутри какое-нибудь чувство для его излучения или влечения.

### *Упражнения из практики Л. В. Грачёвой*

1. «Стихотворение – “молитва”». Из положения лёжа – тело абсолютно расслаблено – поднять себя энергией звука, докричаться до неба. Стихи начинаются с шепота, есть только увеличивающаяся энергия звука. Нужно при помощи стихотворения попросить о чём-то небо. «Слово “молитва” добавляется как психологический обман самого себя: “если я подниму себя молитвой и докричусь до неба, то моя просьба будет выполнена”» [6, с. 27].

Интересно, но факт: многие студенты через некоторое время после выполнения этого упражнения сообщают, что «были услышаны». Тот же эффект от выполнения упражнения описала в своих работах Л. В. Грачёва.

2. «Танцевать жизнь». Целью данного упражнения может быть не только поиск невербальных выразительных средств, но и нерациональное постижение ситуации, первый опыт фантазирования телом и т. д. Для выполнения данного упражнения следует подготовить фонограмму с различными музыкальными фрагментами длительностью не более двух-трёх минут каждый. При подборе музыки желательно использовать различные музыкальные жанры. Принципиально важно, чтобы ритмы соседних музыкальных фрагментов были противоположными. Студентам предлагается «станцевать» событие, случай из жизни – своей или воображаемого персонажа. «Каждая новая музыка – событие (случай) из прошлой жизни, вспоминать ассоциативно, от ритма, начинает двигаться тело, а потом „припоминается“ – возникает в сознании событие» [7, с. 237].

Хотелось бы заострить внимание на заявленной Л. Грачёвой последовательности: сначала «начинает двигаться тело», а потом «припоминается» событие, жизненная ситуация.

## Упражнения на развитие импровизационного самочувствия

### Упражнения из практики М. А. Чехова

1. Наметьте исходный и заключительный моменты для своей импровизации. Они должны быть точны и просты. Всю среднюю часть, весь переход от исходного момента к заключительному вы импровизируете. Не придумываете заранее оправданий вашим действиям, не выбираете определённую тему, а «отдавшись впечатлению вашего же собственного движения и слова (исходный момент), свободно, с доверием к себе начните играть то, что подскажет вам ваше подсознание. Пусть каждый последующий момент будет *психологическим* следствием предыдущего» [27, с. 191].

По утверждению М. А. Чехова такие упражнения это чистая форма импровизации, в которой творит актёр «в настоящем смысле этого слова». Данное упражнение позволяет актёру познакомиться с богатством собственной души, пробудить воображение и научиться доверять себе, своей природе и интуиции.

2. На следующем этапе можно перейти к упражнению, в котором, помимо определённых уже начала и финала, выбирается и некая основа для импровизации. Это может быть, например: лёгкость, форма, атмосфера, психологический жест, характерность, излучение и т. д. «Даже определённый род движений может быть основой для вашей импровизации, например, формирующие, плавные, реющие или излучающие движения» [27, с. 192-193]. Чехов не рекомендует брать для первых опытов больше одной основы.

3. В упражнениях на групповую импровизацию принцип построения и проведения остаётся тот же, различие в том, что каждый из импровизирующих должен считаться с игрой партнёров, «реагируя на неё не рассудочно, но так же непосредственно, как на свою собственную игру при индивидуальной импровизации» [27, с. 193]. Начальный и исходный моменты в групповых упражнениях-импровизациях также сохраняют понятность, простоту и конкретность.

### Авторские упражнения и задания из нашей педагогической практики

Приведём примеры упражнений и заданий из практики автора. Здесь представлены как собственные авторские разработки, так и новый взгляд на комбинирование хорошо известных в театральной педагогике упражнений.

В упражнении на развитие внимания «**1 – 20**» студент параллельно считает от одного до двадцати и обратно (1 – 20, 2 – 19, 3 – 18 ... 20 – 1). Одновременно со счетом он выполняет элементарное физическое действие (например, подбрасывает или отбивает от пола мяч). Когда это упражнение хорошо освоено, то преподаватель предлагает студентам сделать счет внутренним объектом внимания (как показывает практика, это дается сложнее, чем проговаривание вслух).

Предложенный подход (быстрое чередование нескольких объектов внимания) может использоваться также в упражнении «**Столбики**». Студент считает от одного до десяти, совмещая это с перечислением предметов определенной группы (цветы,

цвета, названия городов и т. п.) Например, один – синий, два – зеленый, три – красный и т. д. Затем упражнение усложняется добавлением еще одной группы предметов, например, фруктов. Тогда алгоритм меняется: цифра – цвет, цифра – фрукт, цифра – цвет, цифра – фрукт и т. д. Когда упражнение выполняется без особых усилий, можно добавить физическое действие.

Как правило, студенты увлекаются процессом тренировки и сами «усложняют» себе задачу. Например, демонстрируют это упражнение перечисляя месяцы года на разных языках (один – январь, два – january ... двадцать четыре – december) и одновременно подбрасывают мяч или жонглируют тремя мячами. По предложению студентов были объединены эти два упражнения, то есть считать нужно не по порядку, а от двадцати до одного и наоборот, дополняя этот счет перечнем одной или двух групп предметов и т. д.

Ещё одно упражнение с мячиками и счётом начинается с того, что студенты становятся в круг. Обязательным является нечётное количество участников. Ведущий бросает мяч тому, кто стоит напротив, поймавший мяч студент бросает его стоящему справа от ведущего и т. д. Мяч, изобразив своеобразную «звездочку», возвращается к ведущему. Дальше студенты бросают два мяча подряд, потом добавляют третий мяч и т. д. Количество мячиков может варьироваться от пяти до семи, в зависимости от количества участников. Как только студенты осваивают это задание, педагог предлагает им комбинировать его с упражнением «1 – 20». Ведущий произносит: «Один», стоящий справа от него: «Двадцать», дальше счет идет по кругу. Упражнение завершается вместе с окончанием счета.

Развитие многоплоскостного внимания возможно так же при комбинировании хорошо знакомых в театральной практике упражнений *«Тень»* и *«Зеркало»*. На начальном этапе студенты изучают и осваивают отдельно два этих упражнения. На следующем этапе педагог может предложить чередовать эти упражнения в паре (парах). Например, на площадке находятся две пары студентов. Для выполнения предлагается упражнение «Зеркало». По команде педагога пары меняются и начинают выполнять упражнение «Тень». Как только студенты начали уверенно выполнять задание в новой паре, педагог вновь возвращает их к упражнению «Тень». На заключительном этапе студентам предлагается комбинировать эти упражнения, меняясь в парах, без команды педагога. Это возможно только в том случае, если внимательно наблюдая за партнером в паре и повторяя его движения, «договариваться» взглядом о смене упражнения с партнером из другой пары. Эти же задания можно усложнить, предложив студентам рассмотреть одежду, обувь, аксессуары партера по упражнению.

Возможно комбинирование упражнения *«Отстающее движение»* с проговариванием вслух таблицы умножения. Группа строится в две шеренги лицом друг к другу и начинает выполнение упражнения, одновременно озвучивая, например, таблицу умножения на пять. По сигналу педагога (хлопок) группа, продолжая

упражнение, переходит на таблицу на семь. По другому сигналу (удар по столу, два хлопка и т. п.) студенты начинают выполнять упражнение «Отстающее движение» в обратном порядке, продолжая озвучивать таблицу на семь. По хлопку переключаются на таблицу на пять. Упражнение заканчивается, когда обе таблицы озвучены полностью.

Дополнять групповые упражнения можно индивидуальными заданиями для каждого студента. Например, педагог предлагает выполнить тест К. Чернозёмова, а после предложить студентам поменять задания для правой и левой руки, а позже предложить комбинировать первый и второй вариант. К заданию для рук позже добавить простой алгоритм для ног (шаг вперед с правой ноги, с левой ноги; шаг назад с левой ноги, с правой ноги и т. п.). Как только студенты научатся соединять движения рук и ног уверенно, можно предлагать дополнительные объекты внимания (читать вслух стихотворение, петь, мысленно вспоминать дорогу от вуза домой т. д.).

Комплексное упражнение **«Разминка в образах»**. Студенту предлагается размять различные группы мышц, не только разогревая тело, но и подключая фантазию и воображение. Внимательно прислушиваясь к своим ощущениям, студент находит первые ассоциации между своими движениями и их схожестью с явлением природы (волны руками – от штиля к шторму) или повадками животного (потягивание – пробуждение кошки). Дальше фантазия подсказывает развитие первоначальной идеи, например, «морские волны», воспроизводящиеся сначала только руками, становятся всё более экспрессивными, захватывая другие группы мышц, включая в упражнение всё тело, провоцируя активность мимики и т. д.

Это же упражнение предлагаем на следующем этапе выполнить под музыку, внимательно прислушиваясь и следуя за её «драматургией». Как правило, музыка способна провоцировать на активный поток видений-картинок, причем пластическая импровизация, как правило, уже содержит признаки композиционного оформления.

Следующим этапом может быть взаимодействие между участниками в ходе данного упражнения. В сопровождении музыкального фрагмента предложенного педагогом или кем-то из студентов, участники начинают разминку, попутно изучая «истории» окружающих. Можно усложнить групповой вариант упражнения «Разминка в образах» предложив разные или даже противоположные по окраске музыку и тему. Например, для разминки задаётся общая тема «Скандал» и при этом предлагается жизнерадостно-мажорный музыкальный фрагмент. Можно, предварительно поделив студентов на группы, предложить им широко известную музыкальную тему, дав задание найти оригинальную трактовку данного музыкального фрагмента в пластической импровизации.

Для развития невербальной экспрессии в процессе общения с партнёром, а также с целью развития фантазии и воображения можно предложить упражнение **«Пластические диалоги»**. Пять-шесть участников образуют полукруг. Задаётся определенная тема, например, «Цвет». Первый студент пластически и мимически воссоздает свой цвет и пытается каким-то способом передать его следующему

участнику диалога. Например, «красный» от гнева студент (цвет воплощается при помощи напряженной мимики и активных, размашистых, острых движений) в рапиде имитирует удар по сидящему рядом и передаёт таким образом свой цвет. Испугавшись этой вспышки гнева, сосед бледнеет «белеет» и передает свой цвет, медленно оседая на руки следующему участнику, имитируя обморок и т. д. Тематами для подобных диалогов могут стать «Эмоции», «Природные явления», «Геометрические фигуры», «Музыкальные жанры» и т. д.

Успешно используется авторское упражнение *«Фантазии на тему»*, в котором студенты получают опыт групповой пластической импровизации на заданную тему. Для начала студенты осваивают упражнение «Тень» работая в паре: один из участников повторяет за другим все его движения, словно его тень, а поворот на 180 градусов позволяет им поменяться «ролями».

Далее упражнение усложняется за счет увеличения количества участников, т. е. его выполняют уже три-четыре студента, образуя соответственно треугольник или ромб. Один из участников начинает движение, которое повторяют остальные студенты, а далее импульс передается следующему партнёру, при помощи поворота влево или вправо и т. д.

Когда это упражнение освоено, студентам предлагается тема для фантазирования. Теперь каждый из участников не просто выполняет какие-то движения, а пытается «пластически высказаться» на заданную преподавателем тему. Партнёры, повторяя движения за ведущим, стараются подхватить и развить эту мысль. Ценным, а иногда даже ошеломляющим открытием для студентов становится тот факт, что их тело способно «подсказывать» им новые неожиданные темы для творчества, а из причудливых и, на первый взгляд, бессмысленных движений вдруг рождается идея, мысль, которую хочется выразить именно языком пластики. Возможные темы: «Осень», «Ритуал», «Радость», «Круг замкнулся» и т. д.

Чрезвычайно эффективным средством обратной связи в группе является видеозапись отдельных упражнений и этюдов, предоставляющая возможность увидеть себя «со стороны». К тому же к моменту просмотра видео студент, как правило, уже успевает освободиться от эмоций, связанных с выполнением упражнения или этюда и способен к критической оценке своей работы.

Действенным инструментом развития воображения и пластического мышления будущих актёров стало упражнение *«Иероглифы»*, заимствованное из практики подготовки артистов пантомимы и адаптированное автором для работы со студентами специализации «Артист музыкального театра». Поводом для творчества в данном упражнении становится стихотворный текст, который каждый из участников тренинга выбирает на свой вкус. Суть упражнения в поисках визуального знака-иероглифа, воплощающего каждое слово стихотворения. Выразительность и наглядность каждого «иероглифа» студенты проверяют, работая перед зеркалом. Позже отдельные слова-знаки соединяются в строфы и превращаются в пластическое

воплощение выбранного поэтического текста. Заключительным этапом упражнения является подбор музыкального фрагмента для исполнения «танца иероглифов».

Для развития воображения и фантазии может быть полезным знакомство с алогизмом обыденного. Инициировать новый взгляд на привычное – значит спровоцировать на эксперимент. Одной из таких «провокаций» может стать авторское упражнение «*Театр абсурда*», в котором студенты получают возможность выйти за рамки привычной логики в процессе взаимодействия с партнёрами.

В театральной педагогике широко используется практика создания массовых этюдов на оправданное молчание. Студентам предлагается место действия, предусматривающее скопление незнакомых между собой людей, которые определённым образом взаимодействуют, при этом практически не используя слово. Как правило, на первых порах уточняются предлагаемые обстоятельства, которые делают молчание оправданным. Варианты для подобных этюдов: «В парке», «В приёмной стоматолога», «На вокзале» и т. д.

Работу начинаем «по школе»: студенты обучаются взаимодействовать в ситуации оправданного молчания, достигая при этом поставленной в упражнении цели. При этом привычная житейская логика сохраняется: на лавочке в парке люди молчат, потому что не знакомы друг с другом; пациентам стоматолога говорить мешает зубная боль и т. п.

На следующем этапе в упражнении «Театр абсурда» можно предложить студентам сломать привычную логику. Например, человек, читавший в парке газету, уходя, забирает с собой лавочку; в приёмной врача очередь организована не предварительной записью, а игрой «Камень, ножницы, бумага». Быть алогичным достаточно сложная задача. Зачастую из всей группы в эту игру с удовольствием начинают играть два-три студента, тогда как остальная часть группы остаётся в пределах привычного. Однако со временем, парадоксальные идеи захватывают подавляющее большинство участников, а игры в «Театр абсурда» могут продолжаться и после окончания занятия.

Интересным и результативным упражнением на развитие энергетики и «телепатического» внимания, на наш взгляд, является упражнение «**Ты!**». Выполняется оно следующим образом. Группа делится на «излучающих» и «воспринимающих». Количество участников в группе «излучающих» может варьироваться от 3 до 7, «воспринимающих», как правило, меньше (3-5 человек). Группа «воспринимающих» становится спиной к «излучающим». «Излучающие» коллективно, общаясь взглядами и жестами, выбирают одного из «воспринимающих» и одновременно отправляют ему посыл, пытаясь заставить его повернуться. Чаще всего мы предлагаем студентам мысленно обратиться к выбранному партнёру: «Ты!» и послать воображаемый луч из своей ладони, указательного пальца в его спину.

Очень любопытно наблюдать, как скептицизм и неверие некоторых участников упражнения испаряются по мере увеличения количества удачных попыток «повернуть» партнёра. Обращение «Ты!», эмоционально ярко окрашенное, но



безмолвное. Стоящие спиной к группе «излучающих» сокурсники не могут ориентироваться ни на звук, ни на какой-либо визуальный стимул. Им остаётся только сосредоточиться на внутренних ощущениях, чтобы почувствовать, кого именно «зовут» на этот раз.

Анализируя результаты выполнения упражнения, участники группы «воспринимающих» рассказывают о том, что «ощутили лёгкий толчок в спину», «тепло или холод в позвоночнике», «прикосновение ветерка к щеке» (чаще в том случае, когда «просили повернуться» соседа слева или справа) и т. д. Иногда, особенно на первых порах, в группе обнаруживаются «непробиваемые», те, кто не слышит своих партнёров. Правда, и они позже признают, что «что-то такое ощутили», но не решились отреагировать, потому что боялись ошибиться. Но в целом упражнение получается у подавляющего большинства студентов, вызывая огромный интерес к самой возможности исследовать процессы «излучения» и «влучения» таким образом, осознавая реальность описанных К. С. Станиславским процессов.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 3. Глоссарий

**Броня характера** – барьеры восприятия-реактивности, сформированные предыдущим опытом, которые ограничивают восприятие и останавливают реакцию. Физически «броня характера» выражается в виде очагов хронических мышечных перенапряжений в отдельных группах мышц.

**Вестибулярный аппарат** – (от лат. vestibulum – «преддверие») – орган, воспринимающий изменения положения головы и тела в пространстве и направление движения тела у позвоночных животных; часть внутреннего уха.

**Воображение** – способность сознания создавать образы, представления, идеи и манипулировать ими; играет ключевую роль в следующих психических процессах: моделирование, планирование, творчество, игра, человеческая память. Запас жизненных впечатлений. Творческий метод воспроизводства в образы событий и фактов, имевших место в действительности, посредством комбинирования в новом порядке пережитого в разное время, группирования их в новое целое. Один из основных элементов актерского мастерства.

**Действие** – психофизический процесс, направленный на достижение какой-либо цели в борьбе с предлагаемыми обстоятельствами; основное средство выразительности в актерском и режиссерском искусстве.

**Жест** – выразительно-значимое (сознательное или инстинктивное), немеханическое движение человеческого тела. Выделяют жесты бытовые и сценические (художественные). Бытовые жесты, в свою очередь, разделяются на безусловные, условные и рабочие. Безусловные бытовые жесты: физиологические – те, что показывают естественные потребности организма (зевота – желание спать; щуриться от яркого света и т. д.); психологические – являются естественным эмоциональным телесным (психофизическим) проявлением реакции на то, что происходит в окружающем мире (недоумение – человек внимательно рассматривает, пытается прикоснуться; что-то понравилось – улыбается).

**Зажим** – это мышечное и умственное напряжение, мешающее органической, достоверной жизни на сцене, возможности думать и действовать на сцене свободно, целесообразно и продуктивно, то есть иметь задачей достижение определённого результата. Это напряжение мускульное, в той или иной точке тела, а иногда и общее напряжение всего тела.

**Координация** – (от лат. coordinatio – «взаимоупорядочение») — процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи. При формировании двигательного навыка происходит видоизменение координации движений, в том числе овладение инерционными характеристиками двигающихся органов.

**Мимика** (от греч. *mimikos* – подражательный) – выразительные движения мышц лица, одна из форм проявления чувств человека, внутреннее душевное состояние; в театре – важный элемент актерского искусства. Актёра, искусно владеющего мимикой, называют мимист.

**Мнемоника** – (др.-греч. *Μνημονικόν* – искусство запоминания). Также термин «мнемоника» (аналог пиктограммы) употребляется как обозначение визуализации (в виде изображения, набора символов либо предметов) некоего объекта, субъекта либо явления, достаточно полно описывающей его и облегчающей его запоминание или идентификацию.

**Мнемотехника** – совокупность специальных приёмов и способов, облегчающих запоминание нужной информации и увеличивающих объём памяти путём образования ассоциаций (связей): замена абстрактных объектов и фактов на понятия и представления, имеющие визуальное, аудиальное или кинестетическое представление, связывание объектов с уже имеющейся в памяти информацией, различные модификации для упрощения запоминания.

**Многослойное (многоплоскостное) внимание** – умение производить свободные произвольные включения и выключения различных чувственно-эмоциональных сфер в любой последовательности.

**Мышечная (мускульная) свобода** – это такое состояние организма, при котором на каждое движение и на каждое положение тела в пространстве затрачивается столько мускульной энергии, сколько это движение или положение тела требуют.

**Объект внимания** – (лат. – предмет) - факт, предмет, явление, подвергающееся изучению. Составляющий часть внешнего материального мира, предмет познания деятельности человека и сам человек.

**Оценка (актерская)** – психологическое состояние актёра в период переживания и действия партнёра, вслед за которым должна возникнуть реакция, соответствующая этому действию. Это реакция (видеть и слышать) на психологическое состояние партнёра, новые предлагаемые обстоятельства, события и факты.

**Память** – обозначение комплекса познавательных способностей и высших психических функций, относящихся к накоплению, сохранению и воспроизведению знаний, умений и навыков. Память относится к основным познавательным процессам, таким, как ощущение, восприятие и мышление.

**Периферическое зрение** – это часть видения пространства неподвижным взглядом, которое происходит за пределами самого центра взгляда – центральной ямки. Периферическое зрение позволяет видеть предметы по бокам, выходящие из центрального обзора – места, куда направлен взгляд.

**Пластика** (гр. – «движение») – искусство изящных, ритмических движений тела; согласованность движений и жестов. В искусстве зрелищ пластика является первоосновой действия и его выразительности.

**Приспособление** (актер.) – как внутренние, так и внешние приемы, способы актерской игры. Внутренние и внешние ухищрения в достижении цели; психологические ходы, изобретательность в воздействии одного человека на другого.

**Пристройка** (актер.) – пристройка начинается немедленно после оценки в тот самый момент, когда в сознании возникла конкретная предметная цель, а также преодоление физических преград, препятствий на пути субъекта к его цели; соотношение своих сил и партнера.

**Психофизика** – область психологии, изучающая взаимодействие между объективно измеримыми физическими процессами и субъективными ощущениями. Отрасль экспериментальной психологии, изучающая связи между величиной ощущения (переживание, возникающее в определённой сенсорной модальности) и соответствующей ему интенсивностью раздражителя, или стимула.

**Психофизическое (психофизиологическое) состояние** – целостная системная реакция (на уровне организма и часто – личности) на внешние и внутренние воздействия, направленная на сохранение целостности организма и обеспечение его жизнедеятельности в конкретных условиях обитания.

**Статическая поза** – положение тела, которое сохраняется неизменным на протяжении длительного времени без видимых движений и мускульных сокращений.

**Темпоритм** – состояние внутренней (на уровне психики) и внешней (на уровне тела) активности человека. Внешне, тот или иной темпоритм, проявляется в манере речи, энергичности жестикулирования и скорости перемещения в пространстве. Внутренне – в скорости мышления и эмоциональности.

**Тренинг** – форма интерактивного обучения, целью которого является развитие компетентности межличностного и профессионального поведения в общении.

**Фантазия** – (греч. phantasia – «воображение») – ситуация, представляемая индивидуалом или группой, не соответствующая реальности, но выражающая их желания.

**Центр тяжести** – точка, через которую проходит равнодействующая всех сил тяжести, действующих на материальные точки, на которые разбито рассматриваемое тело, при любом положении тела в пространстве. Центр тяжести – это точка, относительно которой суммарный момент сил тяжести равен нулю при любом положении тела.

**Этюд** – (фр. «изучение») – творческое изучение какого-то жизненного действия, человеческого поступка или события в условиях сценического самочувствия актёра. Прием в современной театральной педагогике, представляющий собой комплекс упражнений, служащих для развития и совершенствования актерской техники. Состоит из различных сценических действий, импровизированных или заранее разработанных преподавателем. Миниатюрная постановка, которая может стать предпосылкой для создания крупного произведения.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 4. Фотоматериалы об актёрских тренингах с участием артистов Студенческого экспериментального театра «Отражения»

Мастер-класс в цирке «Космос» (7 декабря 2019 года)



### Мастер-класс в цирке «Космос» (7 декабря 2019 года)



### Мастер-класс в цирке «Космос» (7 декабря 2019 года)



**Запись мастер-класса в Кино-культурном центре «КиноКульт»  
(18 апреля 2020 года)**





**Запись мастер-класса в Кино-культурном центре «КиноКульт»  
(18 апреля 2020 года)**



**Запись мастер-класса в Донецком республиканском дворце детского и юношеского творчества (24 ноября 2020 года)**



**Запись мастер-класса в Донецком республиканском дворце детского и юношеского творчества (24 ноября 2020 года)**



**Проведение тренинга в рамках театрального конкурса «Театральные каникулы» (27 марта 2021 года, г. Харцызск)**



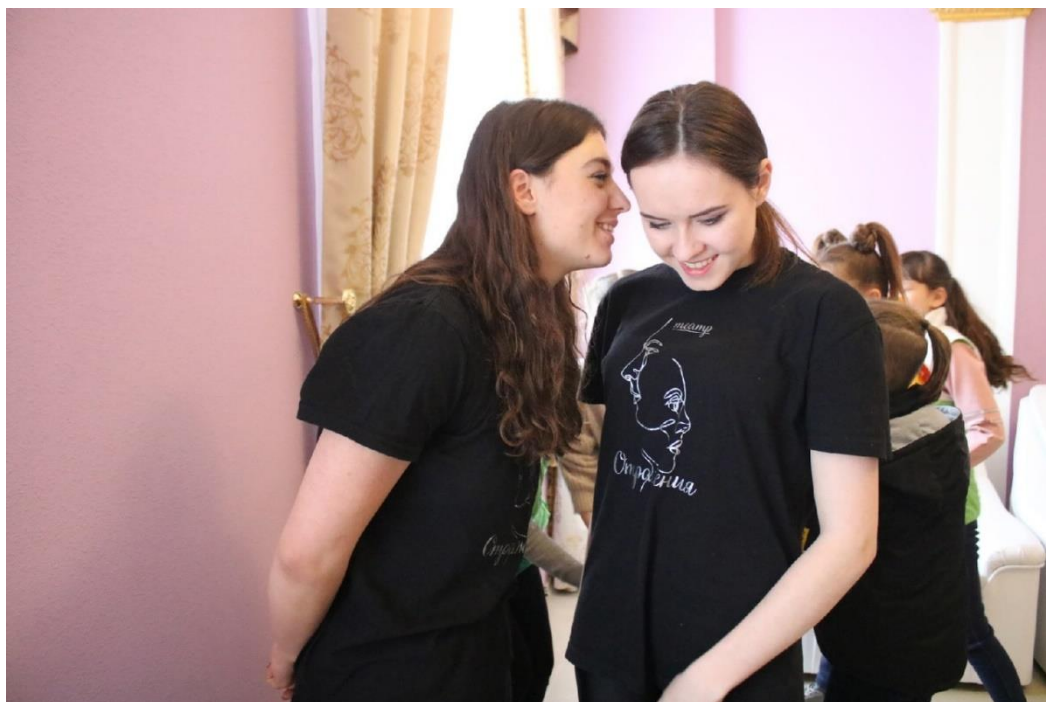
**Проведение тренинга в рамках театрального конкурса  
«Театральные каникулы» (27 марта 2021 года, г. Харцызск)**



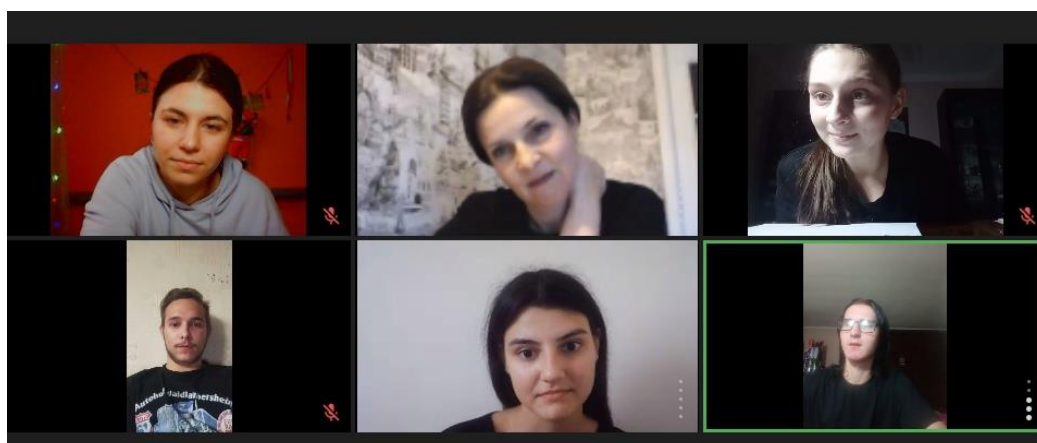
**Проведение тренинга в рамках театрального конкурса  
«Театральные каникулы» (27 марта 2021 года, г. Харцызск)**



**Проведение тренинга в рамках театрального конкурса  
«Театральные каникулы» (27 марта 2021 года, г. Харцызск)**



**Онлайн-тренинг «Демидовские этюды: прикосновение к методу»  
(4-6 ноября 2022 года)**



**Онлайн-тренинг «Демидовские этюды: прикосновение к методу»  
(4-6 ноября 2022 года)**

*ГБУ ВО "ДОНЕЦКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ МУЗЫКАЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ ИМ. С.С.ПРОКОФЬЕВА"  
СТУДЕНЧЕСКИЙ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫЙ ТЕАТР "ОТРАЖЕНИЯ"*

*4-6 НОЯБРЯ 2022 ГОДА*

**ОНЛАЙН-ТРЕНИНГ**

**"ДЕМИДОВСКИЕ ЭТЮДЫ: ПРИКОСНОВЕНИЕ К МЕТОДУ"**

*4, 5 НОЯБРЯ – 13:00*

*6 НОЯБРЯ – 15:00*

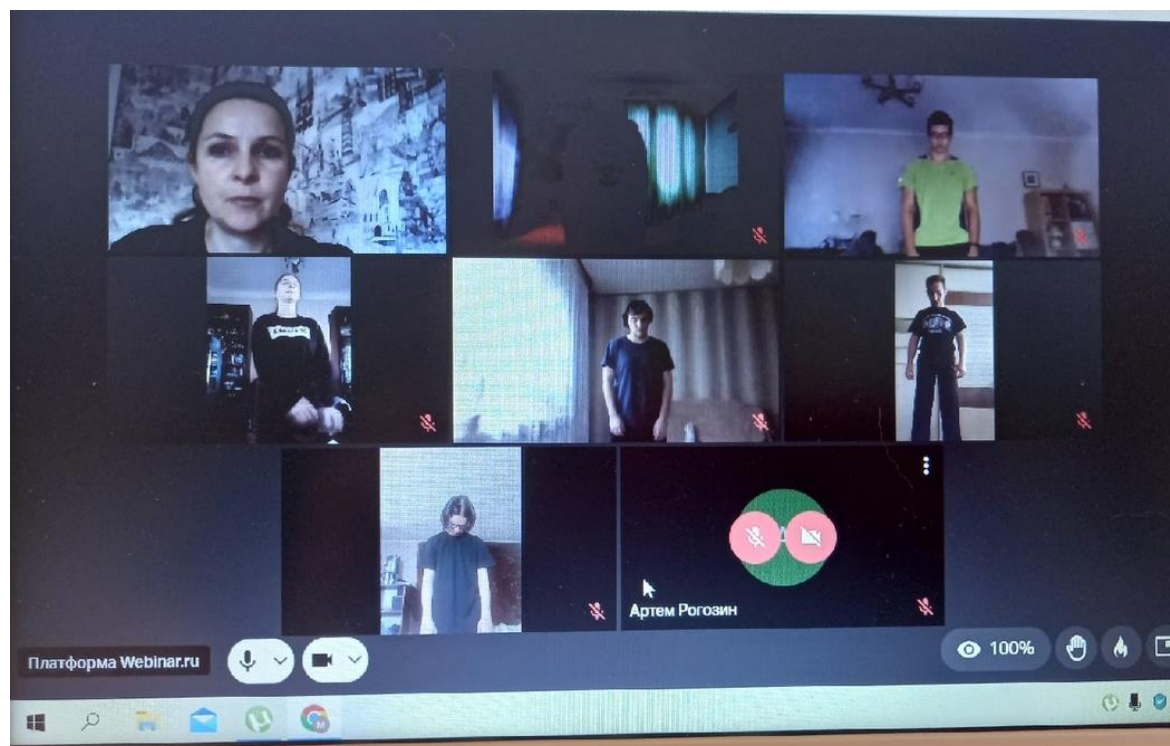
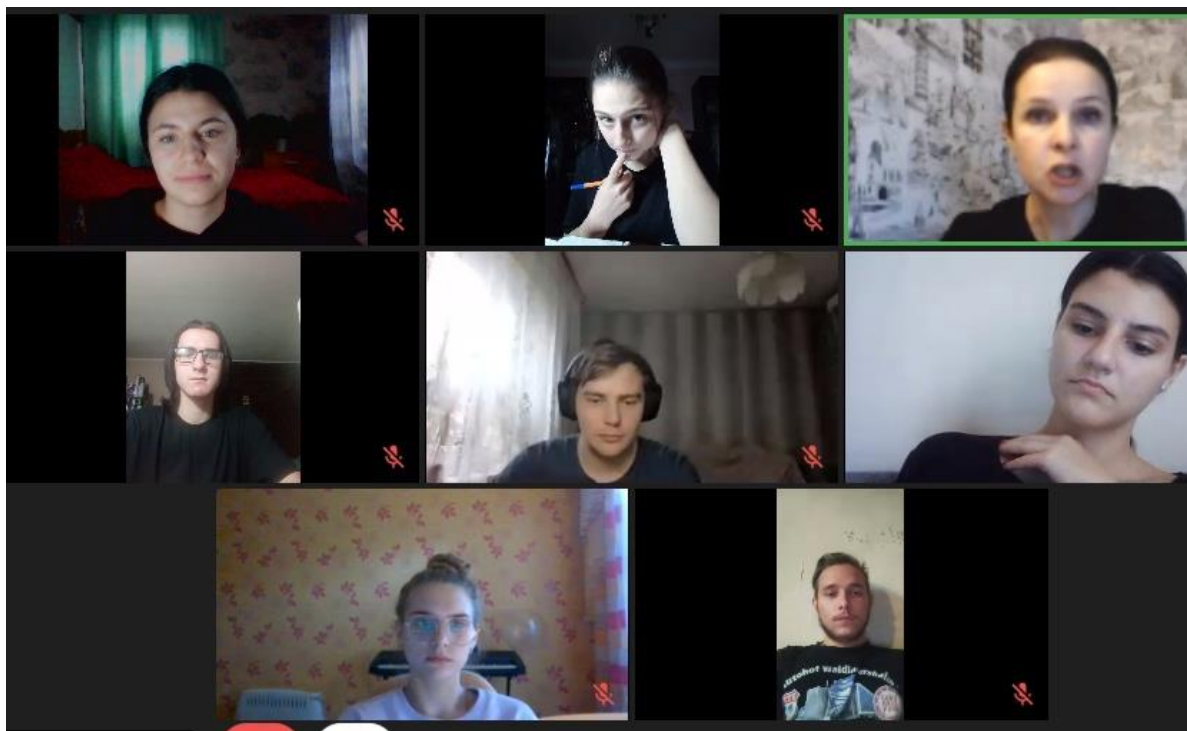


*АВТОР ТРЕНИНГА - МАЛЫХИНА М. А.,*

*КАНДИДАТ ИСКУССТВОВЕДЕНИЯ, ХУДОЖЕСТВЕННЫЙ РУКОВОДИТЕЛЬ СТУДЕНЧЕСКОГО  
ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ТЕАТРА "ОТРАЖЕНИЯ", СТАРШИЙ ПРЕПОДАВАТЕЛЬ КАФЕДРЫ  
АКТЁРСКОГО ИСКУССТВА И ЖИВОПИСИ ГБУ ВО ДГМА ИМ.С.С.ПРОКОФЬЕВА*



**Онлайн-тренинг «Демидовские этюды: прикосновение к методу»  
(4-6 ноября 2022 года)**





## Информация об авторе



*Малухина Марина Анатольевна*

*кандидат искусствоведения, старший преподаватель кафедры актёрского искусства и живописи ФГБОУ ВО «Донецкая государственная музыкальная академия им. С. С. Прокофьева».*

*Автор 50 публикаций научного и научно-методического характера, посвящённых различным аспектам истории и теории театрального и циркового искусства, а также изучению проблем театральной педагогики.*

*Разработчик и ведущая программ актёрских мастер-классов и тренингов: «Пластические импровизации в актёрской подготовке участников детской цирковой студии» (2017), «Пластические зарисовки и этюды как путь к развитию креативности» (2020), «Демидовские этюды: прикосновение к методу» (2022).*

*Руководитель Студенческого экспериментального театра «Отражения».*

# ТРЕНИНГИ ПО АКТЁРСКОМУ МАСТЕРСТВУ

М. А. Малыгина

Учебно-методическое пособие

**Главный редактор:** Краснова Наталья Александровна – кандидат экономических наук, доцент, руководитель НОО «Профессиональная наука»

**Технический редактор:** Канаева Ю.О.

ISBN 978-5-907607-27-9



Усл. печ. л. 6,6.

Объем издания 21,3 МВ

Оформление электронного издания:

НОО Профессиональная наука, [mail@scipro.ru](mailto:mail@scipro.ru)

Дата размещения: 30.05.2023 г.

URL: <http://scipro.ru/conf/actingskills.pdf>