|  |  |
| --- | --- |
|  | **Государственное профессиональное образовательное учреждение республики коми****«КОМИ РЕСПУБЛИКАНСКИЙ КОЛЛЕДЖ КУЛЬТУРЫ** **ИМ. в. т. чИСТАЛЕВА»** |
| ***«учебно-программные издания»*** |  |
|  |
| **Учебно-методическое пособие по разделу** **«Актерское мастерство»****ПМ.01 Художественно-творческая деятельность** |
| **для студентов, обучающихся по специальности****51.02.01 Народное художественное творчество** **по виду** **Театральное творчество** |
| **Сыктывкар** **2020** |
| Раздел «Актерское мастерство» является составной частью программы профессионального модуля ПМ.01 Художественно-творческая деятельность для студентов, обучающихся по специальности 51.02.01 Народное художественное творчество по виду Театральное творчество. Предлагаемое пособие направлено на изучение Темы 1.2 раздела *«Освоение элементов психотехники в учебных этюдах».* |  |

Разработчик

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Экрот Ю.В. | преподаватель ГПОУ РК «Колледж культуры» |

Рецензент

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Морозова В.С. | Преподаватель ГПОУ РК «Колледж культуры» |
|   |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
| Согласовано с Методическим советом ГПОУ РК «Колледж культуры» |
| Протокол № 1 от «04» сентября 2020 г. |

© ГПОУ РК «Колледж культуры», 2020 |

**Учебно-методическое пособие по разделу «Актерское мастерство»**

Раздел «Актерское мастерство» является составной частью программы профессионального модуля ПМ.01 Художественно-творческая деятельность для студентов, обучающихся по специальности 51.02.01 Народное художественное творчество по виду Театральное творчество. Предлагаемое пособие направлено на изучение Темы 1.2 раздела *«Освоение элементов психотехники в учебных этюдах».*

Изучение данной темы направлено на формирование следующих знаний, умений и освоение следующих общих и профессиональных компетенций:

Руководитель любительского творческого коллектива, преподаватель должен обладать профессиональными компетенциями, соответствующими основным видам деятельности:

 **Художественно-творческая деятельность.**

ПК 1.1. Проводить репетиционную работу в любительском творческом коллективе, обеспечивать исполнительскую деятельность коллектива и отдельных его участников.

ПК 1.2. Раскрывать и реализовывать творческую индивидуальность участников любительского коллектива.

**иметь практический опыт:**

обучения участников коллектива актерскому мастерству, сценической речи, сценическому движению;

**уметь:**

проводить психофизический тренинг и работать с актером над речью;

применять двигательные навыки и умения в актерской работе;

проводить занятия по актерскому мастерству, сценической речи, сценическому движению;

**знать:**

систему обучения актерскому мастерству К.С. Станиславского;

законы движения на сцене и законы управления аппаратом воплощения, особенности стилевого поведения и правила этикета;

принципы построения урока актерского мастерства, сценической речи, сценического движения;

технику безопасности.

В соответствии с содержанием программы в данном пособии предлагаются упражнения на отработку элементов психотехники будущих актеров, которые можно разделить на несколько групп. Все предлагаемые задания предполагают проведение аудиторных занятий в форме практической подготовки.

**1. Отработка элементов психотехники актёра - Освобождение от мышечных напряжений**.

**«Зажим»** - Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки вытянуты вверх, плечи опущены вниз, дыхание ровное. По команде участники постепенно напрягают ту часть тела, которую называет ведущий, (н-р: кисти, локти, плечи и т.д.). В итоге все тело должно находиться в напряжении несколько секунд, далее в обратном порядке снимаем напряжение. А) после полного напряжения участники пытаются поднять руку вверх, согнуть ногу в колене, сделать шаг, повернуть голову в сторону и т.д. Упражнение позволяет участникам дать себе ощутимый отчет в том, что тело находясь в физическом зажиме не способно выполнять элементарные задачи. Упражнение позволяет снять зажим и регулировать мышечное состояние во время работы на сцене.

**Упражнения «Потянулись-сломались» -** Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки вытянуты вверх, плечи опущены вниз, пятки от пола не отрывать, дыхание ровное. На счет – Раз, полный зажим тела. Данное положение фиксируется на несколько секунд. Счет – 2, часть тела словно ломается (снимается напряжение): кисти, локти, плечи, голова, корпус, колени, упали на пол. Полное расслабление.

**«Насос и надувная кукла»** - Участники разбиваются на пары. Один – «надувная кукла» из которой выпущен воздух, лежит расслабленно на полу. Другой – «накачивает» куклу воздухом с помощью насоса: ритмично наклоняясь вперед и произносит звук «с» на выдохе. «Кукла» постепенно наполняется воздухом. Участник с «насосом» время окончания процесса определяет по состоянию напряжения «куклы». После этого «куклу» сдувают до полного расслабления. Это упражнение на напряжение и расслабление, и парное взаимодействие. При накачивании можно менять место «вход воздуха» (рука, ступня, плечо и т.д)

**Камень – Желе – Перышко –** Упражнение на внимание и быструю смену напряжений, фантазию и раскрепощение. По команде ведущего участники принимают физическое состояние «камень» - полный зажим, «желе» - вибрация всего тела, «перышко» - легкое, полетное состояние.

**Березки** – Упражнение, которое используют в своем тренаже балерины. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки вверх, плечи вниз. Все тело тянется вверх, пятки на полу. Тело собрано, медленно поднимаемся на носочки. Проверяем мышечное напряжение, дыхание ровное. Стойка от пяти секунд до 5 минут (в зависимости от физической подготовки участников). Далее присаживаемся, носочки от пола поднимаем максимально. В данном положении находимся от пяти секунд до 5 минут (в зависимости от физической подготовки участников). Усложняя упражнение, участники во время второй части упражнения выполняют команды ведущего «руки в стороны», «руки вперед», «круговые движения руками» и т.д Конец упражнения: вытягиваемся на носочки, пятки на пол, руки вниз, полное расслабление. Упражнение хорошо тонизирует большую группу мышц и позволяет держать тело в хорошей физической подготовке.

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

**Воздушный шар.** У вас в руках воздушный шар. Ветер носит его то в дну сторону, то в другую. Меняйте направление. Задача- не дать улететь шарику.

**Упрямый осел.** Представьте, что в руках у вас повод, к которому привязано животное. Попытайтесь сдвинуть его с места.

**Упор.** «Подойдите, пожалуйста, к стене, упритесь в нее руками. Ноги на ширине плеч. По моей команде все пытаются расширить границы нашей комнаты. Сделать это можно, лишь раздвинув стены. Даже если нам это не удастся, не будем заранее отказываться от самой попытки. Не забывайте о правильном дыхании. По хлопку сбрасываем мышечное напряжение и мгновенно расслабляемся. Готовы? Начинаем! Упираемся в стену, пробуем сдвинуть ее хотя бы на миллиметр. Помогаем себе голосом. Раз-два – еще упор! Хлопок! Расслабились! Взяли дыхание. А теперь еще раз – упор! Необходимо сделать 5 – 7 подходов» и др.

**Самостоятельная работа.**

Самостоятельная работа предполагает отработку элементов органического действия в этюдах. Необходимость понимать и, верно, вскрывать событие (чувство события — тоже элемент психотехники). Непрерыв­но и активно оценивать обстоятельства и среду. Разнообраз­но и продуктивно идти к цели. Уметь вести и выстраивать непрерывный внутренний текст.

**Индивидуальные занятия:** Направлены на то, чтобы освободить, раскрепостить природу студента, - приучить к подлинной работе органы чувств в искусственных условиях публичности, добиться эмоциональ­ного осознания основного элемента сценического поведения — «действия».

**2.Отработка элементов психотехники актёра. Внимание.**

**«Зеркало» -** Два участника становятся друг про­тив друга. Один как бы смотрится в зеркало, дру­гой является «отражением» и повторяет все дви­жения первого. Это упражнение имеет ту особенность, что и «зеркало» проделывает движения левой рукой в ответ на движение правой руки смотрящегося (как в настоящем зеркале). В этом упражнении важна одновременность, поэтому первый должен начинать движения медленно, чтобы «зеркало» вовремя улавливало каждое дви­жение. У «зеркала» движения должны точно сов­падать с движениями смотрящегося. Действия должны быть простые: например, причесываться, пудриться, протирать стекло, завязывать галстук, и т. п. Затем участники меняются места­ми.

 **«Тень».** Участник ходит по комнате, за ним идет другой, повторяя его движения и стараясь уловить их ритм; останавливается, когда остановился ве­дущий, начинает вместе с ним движения и т. д. Затем «тень» становится ведущим, а ведущий «тенью».

**Наблюдение за объектами ближнего круга**

Начинать развивать внимание следует с тех предметов, которые окружают вас в повседневное жизни. Они называются объектами ближнего круга. Выберите какой-нибудь предмет, который находится в вашей комнате, стоит всегда на одном и том же месте. Например, будильник. Рассмотрите его хорошенько. Начинайте разглядывать линии, цвет, форму. Проведите взглядом по его поверхности, «ощупайте» ее глазами, постарайтесь на расстоянии почувствовать, какая она — шероховатая или гладкая, пыльная, поцарапанная? Можете взять будильник в руки, повертеть его, осмотреть заднюю, верхнюю и нижнюю панели, подумать, зачем здесь все эти винтики и кнопочки, для чего они служат. Рассмотрите циферблат, его форму, размер, цвет. Какого цвета и формы цифры на нем? Есть ли секундная стрелка? Если да, то в течение одной минуты следите глазами за ее ходом, постарайтесь уловить его ритм. Бывают и электронные будильники — тогда вместо циферблата рассматривайте экран, цифры, обозначающие часы и минуты, и мелькающее между ними двоеточие, которое отсчитывает секунды.

**Рассматривайте предметы в своей комнате:**

• Книгу;

• Люстру;

• Настольную лампу;

• Телефон;

• Фотоальбом;

• Компьютерную мышь;

• Комнатное растение;

• Рисунок на обоях.

Рассматривая эти предметы, постарайтесь вникнуть в их сущность, понять их назначение, оценить их необходимость.

**Наблюдения за объектами дальнего круга.**

Объекты дальнего круга — те, которые встречаются вам за пределами вашего дома. В первую очередь, это люди, с которыми вы общаетесь.

- Актеры становятся друг напротив друга в два ряда. Первый делает какое-либо движение. Второй (стоящий напротив него) повторяет это движение. Третий (стоящий рядом с первым в противоположном ряду), наблюдая за вторым, делает то же движение. Так, движение, заданное первым, повторяется «зигзагом».

**«Пишущая машинка».** Поставить группу полукругом. Раздать буквы алфавита (в небольшой группе каждый может получить две или три буквы). Затем, ведущий произносит фразу, например: «Белеет парус одинокий». Сначала произносится одно слово «белеет». Участник, который отвечает за букву «б» - хлопок, следующий участник с буквой - «е» - хлопок. Участники, у которых буквы «л, е, е, т» хлопают по очереди. Так — вся фраза. Эти упражнения не получаются, если хоть один участник невнимателен.

- Участникам предлагают рассмотреть несколько предметов на поверхности, например на столе. (ключи, карандаш, игрушка и т.п). Дается минута на то, чтобы запомнить расположение предметов, затем, участники либо отворачиваются, либо выходят из аудитории. Ведущий меняет положение предметов, цвет, форму, расположение и т.п. Участник возвращается и пытается восстановить правильное расположение предметов.

**Круги внимания.**

**Малый круг** - небольшой участок вокруг человека, ограниченный движениями его рук и ног. Если человек сидит, или стоит, погруженный в свои мысли, или идет, задумавшись, не обращая внимания на окружающих, — он "в малом кругу".

**Средний круг** — участок побольше, это может быть часть комнаты или даже все пространство небольшой комнаты.

**Большой круг** — вся площадь вокруг. Если мы находимся в поле, то размер самого большого круга определяется линией горизонта.
Наша задача — выработать "бессознательный, механический переход от малого круга к большому и обратно". Станиславский советует: "Если заблудитесь в большом кругу, скорей цепляйтесь за объект-точку. Удержавшись на ней, создавайте себе малый круг, а потом и средний".

Участники рассаживаются в полукруг. Ведущий предлагает расслабиться и прислушаться к тому, что происходит за пределами аудитории, на улице, далее – в аудитории, следующий этап – прислушаться к самому себе. Следующий этап – анализ проделанной работы. Продолжение работы заключается в том, чтобы звуковой ряд переходил в киноленту видений.

**Публичное одиночество** – Участнику необходимо   сосредоточить свое внимание на чем-то, что не имеет отношения к зрителю. Участник должен полностью отключиться от внешнего мира и предельно сконцентрироваться на задании, установленном педагогом. Педагог отслеживает глубину состояния публичного одиночества по внешним признакам (пластика, мимика и т.д.).

Перед группой создается площадка, на которую вызывают одного из них. Его просят начать читать сначала вслух, потом про себя текст, стараясь максимально углубиться в суть прочитанного. содержании книги. Остальные участники продолжают общение, (мешают). Главный фокус заключается в том, чтобы удерживать погруженность внимания в текст максимально полно. Стараться не допускать рассредоточения и переноса внимания на аудиторию. Упражнение может длиться сколь угодно долго, пока участник в полной мере не почувствует состояние публичного одиночества. Опытный педагог всегда отличит настоящее публичное одиночество в актерском творчестве от показного (дело в том, что для любого ученика естественно имитировать публичное одиночество, так как слабое внимание не позволяет переключиться полностью на поставленную задачу, и подсознательно человек чувствует неестественность положения).

**Самостоятельная работа.**

Самостоятельная работа предполагает отработку элементов органического действия в этюдах. Необходимость понимать и, верно, вскрывать событие (чувство события — тоже элемент психотехники). Непрерыв­но и активно оценивать обстоятельства и среду. Разнообраз­но и продуктивно идти к цели. Уметь вести и выстраивать непрерывный внутренний текст.

**Индивидуальные занятия:** Направлены на то, чтобы освободить, раскрепостить природу студента, - приучить к подлинной работе органы чувств в искусственных условиях публичности, добиться эмоциональ­ного осознания основного элемента сценического поведения — «действия».

**3.Отработка элементов психотехники актёра - Воображение и фантазирование**

**Оправдание позы.** Учащиеся ходят по кругу. По хлопку ведущего каждый должен бросить свое тело в неожиданную для себя позу. Для каждой позы должно быть подобрано объяснение. «Представьте себе, что вы совершали какое-то осмысленное действие…  По команде «Отомри» продолжайте это действие. Мы должны понять, что вы делаете. Постарайтесь не придумывать банальных оправданий, которыми можно объяснить любую позу. Ищите действия, соответствующие именно тому положению вашего тела, в котором вы замерли, только ему и никакому другому».

**Упражнение.** Представьте себе пространство вокруг вас наполненным атмосферой (как оно может быть наполнено светом или запахом).

Представляйте вначале простые, спокойные атмосферы, например: уют, благоговение, одиночество, предчувствие (радостное или печальное) и т.п. не прибегайте ни к каким отвлекающим ваше внимание воображаемым обстоятельствам, якобы создающим данную атмосферу.

 Представляйте себе непосредственно то или иное чувство разлитым вне вас в вашем окружении. Продолжайте это с целым рядом различных атмосфер. Выберите одну атмосферу. Сделайте легкое движение рукой в гармонии с окружающей вас атмосферой. Повторяйте это простое движение, пока вы не почувствуете: ваша рука пронизана атмосферой и в движении своем выражает и отражает ее.

Остерегайтесь возможных ошибок; не "играйте" вашим движением атмосферу. Повторяя упражнение, терпеливо ждите результатов. Ваше чутье подскажет вам правильный путь. Не старайтесь также почувствовать атмосферу. Представляйте себе ее с возможной ясностью. Когда она появится в вашем окружении - вы почувствуете ее. Она пробудит также постепенно ваши индивидуальные чувства.

Перейдите к более сложным движениям: встаньте, сядьте, лягте, возьмите предмет, положите его и т.п. Добивайтесь тех же результатов, что и в предыдущем случае.

Произнесите одно слово (сначала без движения) в созданной вами атмосфере. Следите за тем, чтобы оно прозвучало в гармонии с ней. Произнесите короткую фразу в определенной атмосфере. Соедините эту фразу с соответствующим ей простым движением. Проделайте это упражнение в различных атмосферах.

Снова проделайте все вариации описанного выше упражнения с такими атмосферами, как экстаз, отчаяние, паника, ненависть, пламенная любовь и т.п. перейдите к следующему варианту упражнения. Окружите себя атмосферой. Вживитесь в нее. Найдите простое движение, органически вытекающее из атмосферы. Проделайте его несколько раз. Перейдите к более сложному движению, исходя из той же атмосферы. Выполните простое бытовое действие. Присоедините к нему слова. Сделайте их более сложными и продолжайте упражнение, пока оно не примет вид законченной импровизации.

Создайте вокруг себя атмосферу и, побыв в ней некоторое время. Вызовите в своей памяти соответствующие ей образы из жизни. Атмосфера душевного холода, например, может вызвать образ официального учреждения и т.п.

Читайте пьесы и литературные произведения, интуитивно (не рассудочно) определяя атмосферы, сменяющие одна другую. Создайте мысленно "партитуру" следующих одна за другой атмосфер.

Вживаясь в различные атмосферы, старайтесь осознать динамику, волю каждой из них. Начните двигаться в гармонии с этой динамикой. Постепенно усложняя ваши движения, перейдите к импровизации.

Если вы упражняетесь не один, делайте импровизации двоякого рода:

1. Все участники, охваченные определенной атмосферой, живут индивидуальными чувствами, родственными атмосфере.

2. Один из участников живет чувствами, противоположными общей атмосфере.

С группой партнеров приготовьте небольшой отрывок. При работе над ним старайтесь исходить из атмосферы не только в игре, но и в выборе мизансцен. Обсудите с партнерами возможные декорации, свет и сценические эффекты, соответствующие атмосфере отрывка.

Старайтесь в повседневной жизни замечать атмосферы, в сферу которых вы вступаете. Слушайте их, как музыку.

**Войдите в роль - 1.** Учащимся предлагается, абстрагируясь от содержания, прочитать предлагаемый текст по выбору как:

1. сообщение государственного телевидения о важнейшем международном событии;

2. вечернюю сказку матери ребенку;

3. письмо, которое человек читает полушепотом;

4. завещание умершего дедушки;

Текст: «Итак, вы предоставлены самому себе, и это действительно то состояние, в котором должен находиться человек, очень серьезно относящийся ко всему этому; и поэтому вы больше не надеетесь, в смысле помощи, ни на кого и ни на что. Вы уже свободны, чтобы делать открытия. Когда есть свобода - существует энергия; когда есть свобода - не может произойти ничего неправильного. Свобода по сути своей отлична от мятежа. Когда есть свобода - не существует такого понятия, как поступать правильно или неправильно. Вы являетесь свободным и от того центра, который действует, поэтому нет страха. А ум, в котором нет страха, способен на великую любовь».

**Войдите в роль - 2**. Прочитать предложенный текст шепотом; громко; с пулеметной скоростью; со скоростью улитки; как будто вы очень замерзли; как будто во рту у вас горячая картошка; как трехлетний ребенок; как инопланетянин.

Вынес достаточно русский народ,

Вынес и эту дорогу железную –

Вынесет все, что господь ни пошлет!

Вынесет все – и широкую, ясную

Грудью дорогу проложит себе.

**Групповая скульптура.**

Каждый учащийся одновременно и скульптор, и глина. Он находит свое место в соответствии с общей атмосферой и содержанием композиции. Вся работа происходит в полном молчании. В центр комнаты выходит первый учащийся (это может быть любой желающий или назначенный ведущим человек) и принимает какую-то позу. Затем к нему пристраивается второй, третий пристраивается уже к общей для первых двух учащихся в композиции. Выполняя это упражнение, необходимо: 1) действовать в довольно быстром темпе, 2) следить, чтобы получающиеся композиции не были бессмысленной мозаикой изолированных друг от друга фигур. Вариант: «застывшая» скульптура может «ожить».

**Самостоятельная работа.**

Самостоятельная работа предполагает отработку элементов органического действия в этюдах. Необходимость понимать и, верно, вскрывать событие (чувство события — тоже элемент психотехники). Непрерыв­но и активно оценивать обстоятельства и среду. Разнообраз­но и продуктивно идти к цели. Уметь вести и выстраивать непрерывный внутренний текст.

**Индивидуальные занятия:** Направлены на то, чтобы освободить, раскрепостить природу студента, - приучить к подлинной работе органы чувств в искусственных условиях публичности, добиться эмоциональ­ного осознания основного элемента сценического поведения — «действия».

**4. Отработка элементов психотехники актёра - Общение и взаимодействие**

**Разговор через стекло.** Учащиеся разбиваются на пары. Ведущий: «Представьте себе, что вас и вашего партнера разделяет окно с толстым, звуконепроницаемым стеклом, а вам надо передать ему какую-то информацию. Говорить запрещено - ваш партнер вас все равно не услышит. Не договариваясь с партнером о содержании разговора, попробуйте передать через стекло все, что нужно, и получить ответ. Встаньте друг против друга. Начинайте». Все остальные учащиеся внимательно наблюдают, не комментируя происходящее. После окончания этюда все обсуждают увиденное.

**Сиамские близнецы.** Учащиеся разбиваются на пары. Ведущий предлагает каждой паре представить себя сиамскими близнецами, сросшимися любыми частями тела. «Вы вынуждены действовать как одно целое. Пройдитесь по комнате, попробуйте сесть, привыкните друг к другу. А теперь покажите нам какой-нибудь эпизод из вашей жизни: вы завтракаете, одеваетесь и т.д.» Упражнение тренирует навыки взаимосвязи и взаимозависимости в едином взаимодействии.

**Перетягивание каната**. Представьте, что в руках у вас зажат канат. Второй конец каната – в руках у вашего партнера. По хлопку начинаем перетягивать канат. Когда педагог произносит «один», то победа переходит к нему, когда произносит «два», то побеждает второй участник.

 **Качели.** Упражнение для двоих. Первый поднимается на стул, второй стоит перед стулом, лицом к партнеру. Держась за руки, актеры меняются местами, производя «симметричные» действия.

**Сколько человек хлопало?** Группа рассаживается в полукруг. Из учащихся выбираются «водящий» и «дирижер». «Водящий» становится спиной к полукругу на некотором расстоянии него. «Дирижер» занимает место перед учащимися и указывает жестом то на одного, то на другого. Вызванный жестом «дирижера» учащийся хлопает в ладони один раз. Один и тот же учащийся может быть вызван дважды или трижды. В общей сложности должно прозвучать 5 хлопков. «Водящий» должен определить, сколько человек хлопало. После того, как он справится со своей задачей, «водящий» занимает место в полукруге, «дирижер» идет вводить, а из полукруга выходит новый учащийся.

**Скульптор и глина**. Учащиеся разбиваются на пары. Один из них - скульптор, другой - глина. Скульптор должен придать глине форму (позу), какую захочет. «Глина» податлива, расслаблена, «принимает» форму, какую ей придает скульптор. Законченная скульптура застывает. Скульптор дает ей название. Затем «скульптор» и «глина» меняются местами. Учащимся не разрешается переговариваться.

**Встреча.** Начинаем свободное движение по аудитории.

1. Не смотрим на партнеров. Двигаемся как бы погруженные в свои мысли. Избегаем не только столкновений, но даже касаний. Не снижая темпа, пробуем заполнить равномерно все части комнаты.
2. Теперь встречаемся глазами с каждым, кто проходит рядом с нами.
3. Если до сих пор наш зрительный контакт с партнерами был чисто механической фиксацией, то теперь наполним встречу эмоциями. (радость, безразличие, приветливость…)
4. Продолжаем движение и каждому кто встретится нам на пути, пожимаем руки. Темп не снижается. Задача – никого не оставить без приветствия.
5. Теперь вместо рукопожатия касаемся каждого встречного той частью тела, которую называет ведущий.
6. **Поводырь.** Разбиваемся на пары. Определяемся, кто из участников номер 1, кто номер2.Первый исполняет поначалу функции поводыря. Второй – ведомый. Ведомый закрывает глаза и полностью доверяется партнеру-поводырю.
7. 1 этап. Поводырь встает за спиной ведомого и кладет ему руку на плечо. По ходу движения поводырь направляет своего товарища только с помощью руки, не давая никаких дополнительных команд.
8. 2 этап. Теперь поводырь встает лицом к ведомому. Протяните друг другу руки так, чтобы ладонь ведущего была внизу, а ведомого – легла сверху на ладонь поводыря.
9. 3 этап. Поводырь встает сбоку или сзади ведомого без всякого физического контакта с ним. Теперь предстоит пройти совместный маршрут лишь с помощью словесных указаний.
10. 4 этап. Ведущий встает лицом к ведомому на некотором расстоянии от него. На этот раз ведение будет осуществляться лишь голосом ведущего, который изберет для себя какой-либо звук и будет постоянно напевать его. Ведущий будет вести своего партнера, оберегая его от столкновений. Ведомому предстоит научиться узнавать голос своего проводника, выделяя его среди других шумов и голосов.

**Виды сценического общения. Выбор партнера**

Исключительная важность процесса общения на сцене заставляет нас отнестись к нему с особенным вниманием и поставить на ближайшую очередь вопрос о более тщательном рассмотрении наиболее важных видов общения, с которыми нам придется встречаться. Виды общения зависят от объекта общения, с которым в данный момент взаимодействует артист.

Первый вид — взаимодействие на сцене с другим актером.

Второй вид — взаимодействие с неодушевленным предметом (это могут быть как предметы реквизита, так и воображаемые предметы, которые существуют только в фантазии артиста).

Третий вид — взаимодействие со зрителями.

Четвертый вид — взаимодействие с самим собой.

**«Эхо».** Двое актеров выходят на середину комнаты, остальные сидят на полу, образуя круг. Двое в центре становятся спиной друг к другу, так, чтобы каждый служил для другого «стенкой», к которой прислонился партнер. Один из актеров начинает рассказывать о себе — все, что посчитает нужным. Другой повторяет за ним каждое слово. Первый должен говорить медленно, чтобы «эхо» успело за ним повторить. Затем роли меняются.

###### **Упражнение. Актеры** разбиваются на пары. Каждая пара садится друг напротив друга (можно на пол, можно за стол). Начинается диалог. Говорить нужно о том, что вы видите, слышите, ощущаете в данный момент. Когда один говорит, другой слушает очень внимательно и старается проникнуться ощущениями партнера. Диалог должен быть примерно таким:

— Я слышу шум дождя за окном.

(Другой вслушивается в звуки за окном, кивает, некоторое время актеры вместе слушают дождь).

— А я вижу, как трепещут листья под тяжелым струями.

(Оба смотрят в окно, на листья).

**Установление контакта с партнером**

Лучеиспускание и лучевосприятие — процесс, не терпящий никакого физического насилия. Нельзя прямо «с места в карьер» внешне, механически «влучать и излучать», без всякого смысла и повода. Такого подхода надо особенно бояться в этом нежном, щепетильном процессе, каковыми являются лучеиспускание и лучевосприятие. При мышечном напряжении не может быть речи о влучении и излучении.

Способность к лучеиспусканию и лучевосприятию нельзя развить при помощи внешнего усилия. Это достигается лишь вниманием к себе и наблюдением за своими чувствами и эмоциями. Всякий раз, когда вы будете разговаривать с кем-либо, постарайтесь почувствовать, как кроме словесного, сознательного спора и умственного обмена мыслями, в вас происходит одновременно другой процесс, взаимного ощупывания, всасывания тока в глаза и выбрасывания его из глаз.

Вот это невидимое общение через влучение и излучение, которое, наподобие подводного течения, непрерывно движется под словами и в молчании, образует ту невидимую связь между объектами, которая создает внутреннюю сцепку.

С помощью лучеиспускания между партнерами устанавливается крепкая связь, которая помогает им органично существовать на сцене. Если излучение и влучение происходит беспрерывно, актерам легко поддерживать постоянное общение между собой, они не пропускают ни одного, даже незначительного звена в процессе сценического взаимодействия. Лучеиспускание — основное средство воздействия как на партнера, так и на публику.

**Упражнение.** Начертите на полу линию мелом так, чтобы она разделила комнату на две части. Если не хочется портить пол — положите палку или веревку. Одна часть комнаты — зона «влучения», другая — зона «приема». Участники тренинга делятся на две группы, каждая из которых находится в своей зоне. Группа «влучения» выстраивается шеренгой вдоль черты, а группа «приема» становится к ним спиной. По предварительной договоренности члены группы «влучения» начинают излучать определенные состояния, мысли, эмоции — любовь, гнев, утешение, сочувствие, ненависть, презрение, поддержку, экстаз и т. д. Задача группы «приема» — принять это состояние и разгадать его.

**«Телепатия».** Актеры разбиваются парами, садятся напротив и смотрят в глаза друг другу. По знаку руководителя один из актеров начинает «влучать» мысль или чувство в глаза своему партнеру. Задача принимающего «взгляд» — догадаться, что хочет сообщить ему партнер. Затем актеры меняются ролями. Усложните упражнение: попытайтесь общаться одними глазами.

**Самостоятельная работа.**

Самостоятельная работа предполагает отработку элементов органического действия в этюдах. Необходимость понимать и, верно, вскрывать событие (чувство события — тоже элемент психотехники). Непрерыв­но и активно оценивать обстоятельства и среду. Разнообраз­но и продуктивно идти к цели. Уметь вести и выстраивать непрерывный внутренний текст.

**Индивидуальные занятия:** Направлены на то, чтобы освободить, раскрепостить природу студента, - приучить к подлинной работе органы чувств в искусственных условиях публичности, добиться эмоциональ­ного осознания основного элемента сценического поведения — «действия».

**5. Отработка элементов психотехники актёра в учебных этюдах (одиночных и парных) на материале «память физических действий и ощущений»**

В основе памяти актера лежит преднамеренное запоминание, а оно возможно при соответствующем волевом посыле, имеет целенаправленный характер. Память актера должна хранить ощущения тех эмоциональных состояний, которые были в прошлом. Наконец, память актера должна сохранять мышечно-двигательные образы заученных движений. Двигательная память, имеющая решающее значение при трудовых процессах, связанных с движением, является необходимой и при запоминании физических действий в роли. Этот вид памяти создает у человека мышечно-двигательные представления о форме движений, т.е. об их направлении, размере, скорости, последовательности, ритме, характере и пр. признаках. Значение двигательной памяти в том, что она освобождает внимание актера в момент исполнения роли для основных и более значительных задач творчества. К. С. Станиславский так характеризовал высвобождающую роль двигательной памяти: «Теперь подумайте, какое количество забот взваливается на артиста в момент его сценического творчества и публичного выступления... все время думать обо всех душевных элементах самочувствия: о внимании, воображении, о чувстве правды и веры... одновременно с этим он должен следить за своим телом... А сколько внимания берет регулирование дыхания... А произнесение словесного текста, который требует дослоенной передачи, и т. д. Сложите вместе все эти заботы артиста, Г и вы поймете, что ему необходимо разгружать внимание, чтобы оно поглощалось не мелкими делами и могло быть целиком отдано главной мысли произведения, основной цели творчества и создания спектакля. Что было бы, если бы им пришлось думать во время публичного выступления о каждом движении мускула и производить их сознательно?»

**Упражнения на Память Физических действий, выполненное в разное время.**

Причесывание

Починка электрических пробок (перегорели)

Оклеивание комнаты обоями

Глажение

Стирка белья

Накачивание велосипедного колеса

Черчение чертежа

Приготовление теста

Раздевание и купание в реке

Рисование картины масляными красками

Ремонт часов

Растопка печки

Подготовка к завтраку

Шитье

Вешание занавески

Заправка швейной машины

Ловля рыбы

Вешание белья

Бинтование руки и т.п.

**Вхожу в комнату:**

 а) с мокрыми руками после мытья или стирки;

 б) с грязными руками после топки печи

в) с намыленным лицом, потому что в разгаре умывания кончилась вода в умывальни­ке;

 г) после того, как намазал порез на пальце йодом и т. п.

**Поискать физическое самочувствие при таких обстоятельствах:**

 а) гвоздь в туфле;

 б) жмут бо­тинки;

 в) устал, хочется спать,

а спать нельзя (на дежурстве);

 г) пришел в чужой дом в мокрой одежде, наследил;

 д) в ожидании вкусного обеда, когда очень хочется есть; после вкусного обеда уснул в кресле; разбудил звонок телефона; никак не могу выйти из сонного состояния;

 е) хочется курить, а папирос нет;

 ж) собираюсь на поезд, опаздываю.

**Поискать самочувствие больного, если:**

 а) бо­лит голова;

 б) болит зуб;

 в) вырвали зуб;

 г) про­студился, кашляет, чихает;

д) высокая темпера­тура;

 е) растянул сухожилие на ноге, прихрамы­вает;

 ж) попала соринка в глаз;

 з) укусила оса.

**Самостоятельная работа.**

Самостоятельная работа предполагает отработку элементов органического действия в этюдах. Необходимость понимать и, верно, вскрывать событие (чувство события — тоже элемент психотехники). Непрерыв­но и активно оценивать обстоятельства и среду. Разнообраз­но и продуктивно идти к цели. Уметь вести и выстраивать непрерывный внутренний текст.

**Индивидуальные занятия:** Направлены на то, чтобы освободить, раскрепостить природу студента, - приучить к подлинной работе органы чувств в искусственных условиях публичности, добиться эмоциональ­ного осознания основного элемента сценического поведения — «действия».

**6. Отработка элементов психотехники актёра в учебных этюдах (одиночных и парных с простейшим сюжетом на одно событие.**

В словаре русского языка С. И. Ожегова: «Событие -то, что произошло, то или иное значительное явление, факт общественной, личной жизни».

Событием называется совокупность действий одного или нескольких человек, которые преследуют определенную цель и преодолевают какие-либо препятствия, внешние или внутренние. Разбор жизненного события как совокупности последовательных, целесообразных и продуктивных действий -- начало постижения природы сценического действия.

**Оценка факта**

В упражнениях на оценку факта особенно важно проверять себя: так ли я оценил бы собы­тие, если бы оно в действительности произошло со мной?

-Если в этюде при оценке факта возникает момент увлечения, когда студент забывает, что это этюд, а действительно ищет выхода из создавше­гося положения, — это и есть момент правды, вер­ной оценки факта.

-Вхожу в свою комнату. Все разворочено, Меня обокрали.

-Мне должны позвонить по телефону о том, как прошла операция у моей сестры. Чтобы отвлечься от тяжелых мыслей, я занялась хозяйством и стала гладить платье. Во время глажения позвонил телефон. Я бросилась к аппарату, оставив утюг. Какое счастье! Операция прошла благополучно, и сестра чувствует себя хорошо. Тут я вспоминаю, что оставила утюг. Платье совершенно испорчено.

-Получаю телеграмму. Мать серьезно больна, и мне срочно надо ехать домой.

-Прихожу домой, нахожу извещение: а) меня приняли в институт; б) не приняли.

-Ищу в парке свободную скамейку, чтобы про­честь газету. Под скамейкой нахожу бумажник с деньгами и документами.

-Прихожу на свидание. Ее нет. Жду и не пони­маю, почему она не приходит. Наконец выясняю, что мои часы намного отстают и я сам сильно опоздал.

-Получаю письмо из дома, в котором мне пи­шут, что девушка, в которую я влюблен, меня не дождалась и вышла замуж за другого.

-Начал умываться, намылился. Вдруг перестала идти вода. Ищу способа домыться. И т.п.

**Упражнения на изменение цели действия**

Упражнения на изменение цели действия, так же как и предыдущие, должны быть окружены тщательным и подробным составлением предла­гаемых обстоятельств.

- Например. Одеваюсь: а) для того, чтобы идти на вечер; б) чтобы идти в больницу к больной матери.

-Или же, например, прячусь: а) чтобы спастись от погони; б) чтобы в шутку напугать подругу.

-Набираю номер телефона: а) чтобы пригласить девушку на бал; б) чтобы узнать результаты при­емных испытаний. (Если номер телефона ока­жется занятым, это увеличит активность действия. Поэтому в подобных упражнениях лучше созда­вать для себя препятствия и неожиданности.)

-Слушаю у двери: а) чтобы определить пере­рыв во время занятий, когда можно войти; б) что­бы найти момент для эффектного появления в ве­селой компании.

-Разрываю письмо: а) чтобы избавиться от лишних бумаг; б) чтобы не иметь дела с пос­лавшим.

-Сажусь за стол: а) чтобы написать серьезное и откровенное письмо; б) чтобы написать шутли­вое письмо для розыгрыша товарища.

-Шагаю по комнате: а) чтобы определить ее размер; б) чтобы разносить тесную обувь.

-Напеваю: а) чтобы вспомнить мотив; б) чтобы подготовиться к выступлению, не мешая сосе­ду, и т. п.

**Самостоятельная работа.**

Самостоятельная работа предполагает отработку элементов органического действия в этюдах. Необходимость понимать и, верно, вскрывать событие (чувство события — тоже элемент психотехники). Непрерыв­но и активно оценивать обстоятельства и среду. Разнообраз­но и продуктивно идти к цели. Уметь вести и выстраивать непрерывный внутренний текст.

**Индивидуальные занятия:** Направлены на то, чтобы освободить, раскрепостить природу студента, - приучить к подлинной работе органы чувств в искусственных условиях публичности, добиться эмоциональ­ного осознания основного элемента сценического поведения — «действия».

**7. Отработка элементов психотехники актёра в учебных этюдах (одиночных и парных) на материале «Три слова»**

Берутся наугад три слова, не связанные между собой по смыслу.

I вариант: «озеро», «медведь», «карандаш».
II вариант: «улица», «книга», «фартук».
III вариант: «мяч», «небо», «цветок».
IV вариант: «очки», «сумка», «велосипед». И т.п.

Задача участников произнести во время этюда только эти слова, в любом порядке, оправдав их в предлагаемых обстоятельствах.

**Самостоятельная работа.**

Самостоятельная работа предполагает отработку элементов органического действия в этюдах. Необходимость понимать и, верно, вскрывать событие (чувство события — тоже элемент психотехники). Непрерыв­но и активно оценивать обстоятельства и среду. Разнообраз­но и продуктивно идти к цели. Уметь вести и выстраивать непрерывный внутренний текст.

**Индивидуальные занятия:** Направлены на то, чтобы освободить, раскрепостить природу студента, - приучить к подлинной работе органы чувств в искусственных условиях публичности, добиться эмоциональ­ного осознания основного элемента сценического поведения — «действия».

**8. Отработка элементов психотехники актёра в учебных этюдах (одиночных и парных) на материале «Первый раз в жизни»**

Любые предлагаемые обстоятельства, которые соответствуют материалу «В первый раз в жизни»

- поесть мороженное

- надеть туфли на каблуках

- забить гвоздь

- поцеловать девушку

- написать любовную записку

- увидеть акулу. и т.д.

**Самостоятельная работа.**

Самостоятельная работа предполагает отработку элементов органического действия в этюдах. Необходимость понимать и, верно, вскрывать событие (чувство события — тоже элемент психотехники). Непрерыв­но и активно оценивать обстоятельства и среду. Разнообраз­но и продуктивно идти к цели. Уметь вести и выстраивать непрерывный внутренний текст.

**Индивидуальные занятия:** Направлены на то, чтобы освободить, раскрепостить природу студента, - приучить к подлинной работе органы чувств в искусственных условиях публичности, добиться эмоциональ­ного осознания основного элемента сценического поведения — «действия».

**Используемая литература:**

1. Станиславский К.С. Работа актера над собой. –М.т.1,2. 2007г.
2. Чехов М. Литературное наследие. М.т.2 1986г.
3. Корогодский З.Я. Этюд и школа»-М. 1975г.
4. Гиппиус С. Гимнастика чувств- М. 1967г.
5. Кнебель М.О. Поэзия педагогики. –М. ВТО. 1984г.
6. Шихлатов Л.М. Сценические этюды. М., Просвещение. 1971г.