Автор: Кожушкина Галина Александровна - преподаватель по дисциплине «мастерство актёра» отделения «Актёр музыкального театра» Карагандинского колледжа искусств имени Таттимбета

**Тренинг по актёрскому мастерству** (пособие)

Адресовано студентам колледжа искусств имени Таттимбета

Предлагаю вашему вниманию упражнения для будущих актёров 1-4 курсов и назовём этот раздел:

**Актёрский тренинг**

/этапы тренировки и развития организма в процессе обучения /

/обязательность тренинга должна стать ведущим обстоятельством обучения/

Практические занятия с учениками целесообразно начать с воспитания элементарных навыков, необходимых для коллективной творческой работы. К ним относятся: внутренняя собранность, организованность, чувство локтя партнера, готовность активно включиться в процесс сценического действия.

для этой цели созданы соответствующие упражнения:

Упражнение

Например - начало урока – ученики встают приветствовать педагога.

Конечно, это выходит у них шумно и неорганизованно.

Педагог должен заставить студентов повторять приветствие до тех пор, пока не добьется от них одновременности, быстроты, бесшумности, легкости и изящества в выполнении этого простейшего действия.

В дальнейшем эти упражнения пригодятся при подготовке к этюдам, отрывкам, к спектаклю на старших курсах. Ведь это упражнения на чёткость, организованность, лёгкость, бесшумность и быстроту действия.

И ещё это полезно для воспитания необходимых дисциплинарных качеств.

Далее:

 предложить учащимся бесшумно перейти с места на место, переставить мебель в комнате, сесть в полукруг или в два ряда, поменяться местами вместе со своими стульями и, наконец, проделать то же самое с закрытыми глазами.

Упражнения можно усложнять, изменять, в различных темпах, ритмах и под музыку, но главное – тихо.

Упражнение

Каждый уч-ся выбирает мысленно свою песню и потом все начинают петь мысленно, про себя, потом вслух, но каждый свою песню. Потом снова мысленно и снова вслух. Задача этого упражнения - не сбиться.

Другой вариант:

одна и та же песня поется хором, а затем по сигналу поется мысленно, по другому сигналу выделяются отдельные голоса… и так далее.

Есть и другие коллективные упражнения на развитие собранности, внутренней мобилизации к действию.

Широко используется упражнение «печатная машинка» - это когда алфавит разбирают студенты, а также знаки препинания/можно обозначить их хлопками/ и начинают читать текст.

Эти игры и упражнения развивают внимание, сообразительность, находчивость, ощущение партнера, чувство коллективности, то есть все те качества, которые необходимы и на сцене.

Все эти упражнения – это настройка к действию.

*Упражнения для психофизического тренинга*

Биологические часы. Закрыть глаза. Услышав хлопок, попытайтесь, пользуясь лишь внутренними ощущениями, определить длительность минуты. Тот, кто решит, что с момента хлопка уже прошло 60 секунд, встает.

Далее:

 1.Предлагаю, абстрагируясь от содержания, прочитать предлагаемый текст по выбору как:

1) сообщение телевидения о важнейшем международном событии;

2) вечернюю сказку матери ребенку;

3) письмо, которое человек читает полушепотом;

4) завещание умершего дедушки.

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.

3. Встреча.

Начинаем свободное движение по сцене. Не смотрим на партнеров. Двигаемся, ни о чём не думая. Избегаем не только столкновений, но даже касаний. Движения легкие и свободные. Не снижая темпа, пробуем заполнить равномерно все части комнаты. Даже углы не оставляем пустыми.

Теперь встречаемся глазами с каждым, кто проходит рядом с нами. Секундная задержка – остановка на зрительный контакт – и вновь движение к следующей встрече. Приостановились – взгляд – движение.

Если до сих пор наш зрительный контакт с партнерами был чисто механической фиксацией, то теперь давайте наполним встречу эмоциями. Что выражает ваш взгляд при каждой новой встречи: радость, удивление, приветствие, безразличие и др.

Продолжаем движение и каждому, кто встретится нам на пути, пожимаем руку. Темп не снижается, поэтому вам придется быть достаточно расторопными, чтобы успеть здороваться и с теми, кто проходит справа от вас, и с теми, кто пробегает слева. Попытайтесь не пропустить ни одного человека, никого не оставить без приветствия. Ходить кругами совсем не обязательно: вся комната в нашем распоряжении. Импровизируем в выборе маршрута.

Теперь вместо рукопожатия касаемся каждого встречного той частью тела, которую называет педагог. «Локоть!» – значит, к локтю встречного прикладываем свой локоть и останавливаем бег, пока педагог не проверит, все ли нашли себе пару. «Плечо!» – значит, стоим плечом к плечу.

4. Групповая скульптура.

 Каждый участник 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 участник (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 участников 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».

5. Десять секунд.

Быстрое спонтанное движение по сцене. Даю разнообразные задания и их выполнять надо в кратчайший срок – в течение десяти секунд.

Это упражнение развивает навыки собранности. Надо быть очень внимательным. Итак начали:

 а) встаньте в строй по росту, в [алфавитном](http://www.pandia.ru/text/category/alfavit/) порядке (по фамилиям, именам), по цвету волос (от самых светлых к самым темным);

б) назовите самый дальний и самый близкий объекты в поле вашего зрения;

в) перечислите в зале все предметы определенного цвета и оттенка; предметы, названия которых начинаются с одной буквы алфавита;

г) точно воспроизведите ряд движений, проделанных товарищем;

д) рассмотрите глаза товарищей, расскажите, какой они формы, цвета, каково их выражение, по памяти. Затем проверьте наблюдения, найдите тонкости, не замеченные с первого раза.

6. Зеркало.

Участники разбиваются на пары, становятся лицом друг к другу. Один из играющих делает замедленные движения. Другой должен в точности копировать все движения напарника, быть его «зеркальным отражением». 1) не делать сложных движений, т. е. не производить одновременно несколько движений, 2) не делать мимических движений; 3) выполнять движения в очень медленном темпе. Через некоторое время участники меняются ролями.

Упражнение – очень хорошее средство для установления психологического контакта.

7. Импровизация со словами.

Произнести предложение, в котором используется слово: глупец; сахар; папка; камера; запись; деньги; раковина; путешествие; жидкость; ключ; сетка; программа; тигр; реальность.

8. Инсценировка пословиц.

Группам (по 3-5 человек) заранее дается задание инсценировать пословицу. Возможные пословицы: «Учи дитя, пока поперек лавки лежит, трудно будет, когда побежит», «Семь раз отмерь, один отрежь», «У семи нянек дитя без глазу»

9. Марионетки.

Участники должны представить себе, что они – куклы-марионетки, которые после выступления висят на гвоздиках в шкафу. «Представьте себе, что вас подвесили за руку, за палец, за шею, за ухо, за плечо и т. д. Ваше тело фиксировано в одной точке, все остальное – расслаблено, болтается». Упражнение выполняется в произвольном темпе, можно с закрытыми глазами. Слежу за степенью расслабленности тела у учащихся.

10. Машина.

Первый участник выходит на площадку и начинает свое действие. Второй после секундного раздумья выходит на площадку и подстраивается к движению первого. Желательно, чтобы между действиями возникла какая-то взаимосвязь: причинно-следственная или эмоционально-действенная оценка происшедшего. Третий участник, оценив за короткую паузу, что происходит уже с действующими частями механизма, добавляет к существующему новое движение. Так же, как первые два участника, он продолжает возвращаться к избранному действию вновь и вновь, как заводная кукла. Так от участника к участнику работа «машины» становится все более и более многоуровневой. Возникают логические связи, и вся цепочка продолжает работать до тех пор, пока последний участник не подключится к упражнению. При этом участники могут произносить какие-то звуки.

Если «машина» работала ритмично, слаженно, бесперебойно, если была достигнута логическая согласованность действия каждого из партнеров с работой всего механизма, то мы можем увидеть целую развернутую сцену» и др.

11. Метафоры.

Руководитель произносит слово, например: «Гаснут...» Все участники описывают, что они увидели на своем внутреннем экране (звезды, окна, силы, глаза...). Это упражнение совершенствует ассоциативное мышление и фантазию.

12. Музыкальная пауза.

Исполнить песню «Во поле береза стояла» так, словно вы: африканские [аборигены](http://www.pandia.ru/text/category/aborigen/), индийские йоги, горцы Кавказа, оленеводы Чукотки.

13. Образы идей.

Несколько абстрактных понятий, внутренний образ которых предлагается создать и описать: красота, порядок, энергия, мир, гармония, общение.

14. Оркестр.

 Распределяю между учащимися партии различных инструментов, состоящие из хлопков, топанья и всех возможных звуковых эффектов. Задача: ритмически исполнить какое-либо известное музыкальное произведение под руководством дирижера, управляющего громкостью общего звучания и вводящего и убирающего отдельные партии.

15. Пулеметная очередь.

Участники садятся в круг, тремя хлопками задаю темп пулеметной очереди (поначалу медленный), потом ускоряясь, до скорости пулеметной очереди (хлопки почти сливаются), а, дойдя до максимума скорости, начинают также медленно ее снижать.

16. Отгадай, где я?

Упражнение заключается в том, что один участник пытается своим психофизическим состоянием передать окружающим, где он находится (хоккейный матч, зоопарк, смотрит захватывающий фильм и т. д.), но при этом нельзя воспроизводить никаких звуков.

17. Ощущения.

– Посидеть на стуле так, как сидит царь на троне; пчела на цветке; побитая собака; наказанный ребенок; бабочка, которая сейчас взлетит; наездник на лошади; космонавт в скафандре.

– Пройтись, как ходит младенец, который только что начал ходить; старый человек; гордец; артист балета.

– Улыбнуться, как улыбается очень [вежливый](http://www.pandia.ru/text/category/vezhlivostmz/) японец, Жан Поль Бельмондо, собака своему хозяину, кот на солнышке, мать младенцу, ребенок матери.

– Нахмуриться, как хмурится ребенок, у которого отняли игрушку; как человек, желающий скрыть смех.

18. Перекат напряжения.

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

19. Переключение внимания.

а) дается коробок спичек. Считая спички, вы должны одновременно рассказывать сказку или сюжет кинофильма;

б) раздаю порядковые номера и предлагаю каждому мысленно читать какое-нибудь стихотворение. Спустя 2-3 секунды называю какой-нибудь номер. Участник с этим номером должен встать и продолжить читать вслух, пока не будет, назван следующий номер. Предыдущий участник продолжает читать стихи мысленно.

20. Потянулись – сломались.

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

Во время выполнения упражнения вы должен обратить внимание на два следующих момента:

1) показать разницу между выполнением команды «опустите кисти» и «сломались в кистях» (расслабление кистей достигается только во втором случае); 2) когда учащиеся лежат на полу, нужно обойти каждого и проверить, полностью ли расслаблено его тело, указать места зажимов.

21. Предмет по кругу.

Группа рассаживается или становится в полукруг. Любой попавшийся в поле зрения предмет (палку, линейку, банку, книгу, мяч) ребята должны передавать друг другу по кругу, наполняя его новым содержанием и обыгрывая это содержание. Например, кто-то решает обыграть линейку как скрипку. Он передает ее следующему человеку именно как скрипку, не произнося при этом ни слова. А тот именно как скрипку ее принимает. Этюд со скрипкой окончен. Теперь второй участник обыгрывает эту же линейку, например, как ружье или кисть и т. д. Важно, чтобы учащиеся не просто делали какие-то жесты или формальные манипуляции с предметом, а передавали свое отношение к нему. Это упражнение хорошо развивает воображение. Это упражнение – на взаимодействие, ведь человек должен не только сам увидеть новый предмет, но и заставить других увидеть и принять его в новом качестве.

22. Прислушивание.

Группа рассаживается в полукруг. Ведущий предлагает участникам расслабиться, прислушаться к тому, какие ощущения возникают у каждого в теле (прислушаться к себе), к тому, что делается в полукруге, в комнате, в соседней комнате, в коридоре, на улице.

На каждое прислушивание дается по 2-3 минуты. После этого полезно обсудить услышанные звуки. Это упражнение на внимание к себе, к своим ощущениям, к тому, что окружает человека извне.

 Прислушивание к своим ощущениям занимает важное место во всем тренинге.

23. Путешествие картины.

 Показываю репродукции известного полотна, заранее приготовленные мною, и предлагается рассказать о том, что там изображено. После одной-двух фраз он передаёт репродукцию другому, который тоже добавит свою фразу. Таким образом, организуется целостный этюд или рассказ со своим сюжетом.

24. Разговор через стекло.

Ребята разбиваются на пары. «Представьте себе, что вас и вашего партнера разделяет окно с толстым, звуконепроницаемым стеклом, а вам надо передать ему какую-то информацию. Попробуйте передать через «стекло» все, что нужно, и получить ответ. Встаньте друг против друга. Начинайте». Обсуждение после окончания этюда.

25. Расслабление по счету.

Вся группа стоит. Руки вверх, ноги на ширине плеч. Начинаю считать. Во время этого счета учасщиеся расслабляют постепенно все части тела.

На счет «раз» расслабляются кисти рук;

на счет «два» расслабляются локти рук;

на счет «три» – плечи, руки;

на счет «четыре» – голова;

на счет «пять» – туловище полностью расслаблено, держится только на ногах;

на счет «шесть» – полное расслабление, учащиеся садятся в «точку».

Затем по хлопку, участники встают.

Можно давать команду на расслабление с разной скоростью, проверяя качество расслабления частей тела. Например, «раз», «два», «три», помотали руками, проверили степень расслабления, «четыре», «пять» – расслабление проверяется, «шесть».

26. Растем.

Исх. Положение: сидя на корточках, голову нагнуть к коленям, обхватив их руками. «Представьте себе, что вы маленький росток, только что показавшийся из земли. Вы растете, постепенно распрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. Я считаю до пяти. Постарайтесь равномерно распределить стадии роста». Часто это упражнение делаем под музыку.

29. Ритмы.

Задаю ритм, состоящий из хлопков, топанья и т. п. звуковых эффектов. Задача: соблюдая заданный темп и продолжительность пауз, исполнять по очереди (в заданном порядке) только по одному элементу ритма (хлопку, топанью и т. п.).

27. Ртуть.

Представить свое тело в виде сосуда, который должен быть весь заполнен жидкостью, например ртутью. «Я ввожу ртуть (или масло) в ваш указательный палец. Вы должны заполнить жидкостью все суставы вашего тела. Упражнение выполняйте медленно и сосредоточенно, чтобы ни один участок не остался без смазки».

28. Рядом с художником.

Произнести монологи, например, от имени главного героя картины, его мамы, старшей сестры, младшего брата (Ф. П. Решетников «Опять двойка»). Выполняющий должен войти в образ и сыграть персонаж.

29. Сиамские близнецы.

Учащиеся разбиваются на пары. Предлагаю каждой паре представить себя сиамскими близнецами, сросшимися любыми частями тела. «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.

30. Слово – глагол (техника «свободных ассоциаций»)

 Упражнение для двоих участников, которые становятся друг против друга на некотором расстоянии. Первый участник, кидая мяч второму, называет любое пришедшее ему на ум слово (имя существительное). Второй ловит мяч и сразу же бросает его обратно, подбирая подходящий по смыслу глагол. Первый ловит и бросает новое существительное и т. д.

По сути, абсолютно все тренинги, направленные на развитие личностных качеств построены на игровых задачах, то есть так или иначе связаны со сценическим мастерством.

Разумеется, игра не сводиться к физическим упражнениям.

Занятия строятся путем погружения в атмосферу театрального действия.

Благодаря таким упражнениям, уходит страх и стеснение, происходит выход за рамки обыденности, снятие зажимов и избавление от комплексов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1.Гиппиус С. В., Актерский тренинг. Гимнастика чувств.- Прайм-Еврознак, 2007 г.- 384 с.

2.Грачева Л. В., Актерский тренинг: теория и практика.- СПБ.:Речь, 200с.

3.Грачева Л. В., Жизнь в роли и роль в жизни. Тренинг в работе актера над ролью.- АСТ, 2011 гс.

4.Кипнис М., Актерский тренинг. Более 100 игр, упражнений и этюдов, которые помогут вам стать первоклассным актером.- АСТ, АСТ Москва, Прайм-Еврознак, 2008 г.- 256 с.

5.Кипнис М., 128 лучших игр и упражнений для любого тренинга.- АСТ, Прайм-Еврознак, 2009 г.- 288 с.

6.Сарабьян Э., Актерский тренинг по системе Станиславского. Настрой. Состояния. Партнер. Ситуация.- АСТ, 2011 гс.

7.Станиславский К. С., Работа актера над собой в творческом процессе переживания. Дневник ученика.- Прайм-Еврознак, 2008 г.- 480 с.