

# ОСНОВЫ актёрского мастерства



## Сценическое внимание

**Внимание** – это произвольная или непроизвольная направленность и сосредоточенность психической деятельности на каком-либо объекте восприятия. Природа и сущность внимания вызывают разногласия в психологической науке, среди психологов в отношении его сущности нет единого мнения. Сложности объяснения феномена внимания вызваны тем, что оно не обнаруживается в «чистом» виде, оно всегда «внимание к чему-либо». Одни ученые считают, что внимание не является независимым процессом, а является лишь частью любого другого психологического процесса. Другие полагают, что это самостоятельный процесс, имеющий свои особенности. Действительно, с одной стороны, внимание включено во все психологические процессы, с другой стороны, у внимания есть наблюдаемые и измеримые характеристики (объем, концентрация, переключаемость и др.), которые непосредственно к остальным познавательным процессам не относятся.

Внимание является необходимым условием овладения любыми видами деятельности. Оно зависит от индивидуально-типологических, возрастных и других характеристик человека.

В зависимости от активности личности выделяют три вида внимания

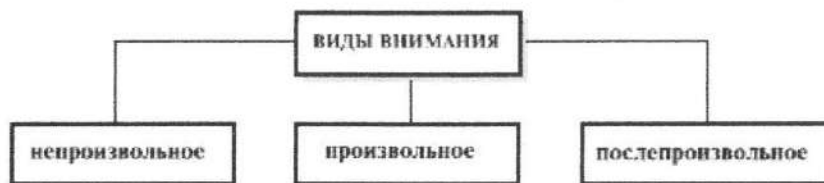


Рис. 12.1 Свойства внимания

**Внимание (сценическое внимание)**— очень активный сознательный процесс концентрации воли для познания окружающей действительности, в котором участвуют все системы восприятия - зрение, слух, осязание, обоняние. Главная задача педагога научить детей удерживать своё внимание в непрерывно активной фазе в процессе сценического действия.

Формировать произвольное внимание. Видеть, слышать, воспринимать, ориентироваться и координироваться в сценическом пространстве. Ввести понятия «кругов внимания» («большой, «средний и малый»), точки концентрации, «объект внимания».

### **«Хлопки»**

1. Исходное положение: группа в шахматно-шашечном порядке. Ведущий стоит лицом к группе. Ведущий хлопает. Задача игроков «поймать» хлопок. Т.е. хлопнуть одновременно с ведущим, не раньше, не позже. Усложнение упражнения: «поймать» хлопок ведущего с закрытыми глазами.
2. Исходное положение – круг. Педагог задаёт ритм. Задача группы: повторить ритм, передавая его по кругу хлопками. При этом надо добиться такой слаженности действия, будто бы ритм отбивает один человек. Упражнение постепенно усложняется: педагог меняет направление движения по ходу отбивания ритма, хлопки передаются не по кругу, а через круг и т.д.

### **«Ритмический рисунок»**

Ученики сидят в творческом полукруге. Педагог задает ритм, ученики по очереди его повторяют. Изменяем задание: Первому ученику задаю ритмический рисунок, ученик отхлопывает его, затем свой ритмический рисунок он передает рядом сидящему партнеру и так далее по кругу.

### ***«Биологические часы»***

Ученики сидят в творческом полукруге, глаза закрыты. Услышав хлопок, лишь пользуясь внутренними ощущениями, определить длительность минуты. По окончании встать.

### ***«Счетная машинка»***

Ученики сидят в творческом полукруге. Разбиваются по счету. Правой рукой делаем щелчок, левой рукой делаем щелчок, хлопок, удар двумя руками по коленям (это пауза). Задаем ритмический рисунок. Начинает первый ученик, одновременно с щелчками называет свою цифру «один-один», удар по коленям пауза, опять щелчки, теперь вместе с ними называет сначала свое число, затем любое другое, соответствующее количеству участников «один-пять». Теперь ученик с номером пять на щелчки говорит «пять-пять», удар по коленям, далее опять свое число, и любое другое «пять-девять». Задача учеников не только правильно называть числа, но и четко держать ритмический рисунок.

### ***Пишущая машинка"***

Педагог распределяют между учащимися все буквы алфавита, затем предлагается "напечатать" известную фразу или пословицу. Интервалы между словами отмечает вся группа - стучит ногами об пол, а в конце строчки-встает. Буквы акцентируются хлопками. Следить за сохранением темпа-ритма.

### ***Контролёры***

Разделить всех участников на три равные группы. Одна из них - объект внимания:, другая. - контролеры, третья будет фиксировать свое внимание на действиях первой группы.

Исходное положение: I группа садится на стулья полукругом в центре комнаты. 2-я группа - контролеры - становятся за стульями. 1-ой группе раздаются предметы /журнал, цветы, шляпа и пр./ и предлагается каждому внимательно рассматривать свой предмет. По хлопку - они застывают в позы. 3-я группа внимательно рассматривает позы. Затем они удаляются. Контролеры вносят поправки в позах 1-ой группы. Войдя третья группа должна восстановить. Контролеры дают оценку.

## **МЫШЕЧНЫЙ КОНТРОЛЕР** **"Снятие мышечного напряжения"**

**Мышечное напряжение** возникает в результате постоянного контроля эмоций, так как в жизни часто приходится сдерживать свои мысли и чувства. Не нашедшая выхода в словах или действиях энергия создает напряжение в мышцах. В качестве тренинга на снятие напряжения предлагаем два комплекса упражнений, с помощью которых процесс снятия излишнего напряжения может быть доведен до механической бессознательной приученности. В результате их выполнения расслабление и освобождение мышц в минуты волнения или напряжения станет для вас нормальным явлением.

**Мышечное напряжение** возникает в результате постоянного контроля эмоций. Жизнь так устроена, что мы должны часто сдерживать свои мысли и чувства. Из-за этого контроля психическая энергия, не нашедшая выхода в словах или действиях, задерживается в разных отделах тела, создавая напряжение в мышцах. Освобождение тела начинается с внимания к нему.

У нервных людей мышечные напряжения неизбежны во все моменты жизни. Мышечное напряжение имеет одну особенность — оно не исчезает, а «гуляет» по разным группам мышц. Уменьшишь напряжение в спине — оно появится в плече, удалишь его оттуда — оно перекинулось на диафрагму. Так все время будут появляться там или здесь мышечные зажимы. Поэтому нужно постоянно и неустанно вести борьбу с этим недостатком. Цель заключается в том, чтобы развить в себе **наблюдателя** или **контролера**.

Роль контролера заключается в том, что он должен неустанно следить за тем, чтобы нигде не появлялось излишнего напряжения, мышечных зажимов. Этот процесс самопроверки и снятия излишнего напряжения может быть доведен до механической бессознательной приученности. Мало того: его надо превратить в нормальную привычку, в естественную потребность не только в спокойное время, но и в минуты нервного и физического напряжения.

При выработке механической привычки вначале приходится думать о контролере и направлять его действие. Однако впоследствии освобождение мышц в минуты волнения становится нормальным явлением. Эта привычка должна вырабатываться ежедневно, систематически, в самой реальной жизни, то есть в то время, когда человек ложится, встает, обедает, гуляет, работает, отдыхает — словом, во все моменты его существования. **Мышечного контролера** необходимо внедрить в свою физическую природу, сделать его своей второй натурой. Только в таком случае он будет помогать нам.

*Автор: Альвина Павловна Панфилова, доктор педагогических наук,  
профессор кафедры социального менеджмента Российского государственного  
педагогического университета им. А.И. Герцена.*

### ***Упражнение «Пластилин».***

Каждый ребёнок – новенький брикет пластилина. Сначала пластилин жёсткий, твёрдый (ребёнок лежит на спине, вытянувшись, руки вдоль туловища, мышцы напряжены). Пластилин начинают разогревать и разминать, сначала слегка, потом всё сильнее и сильнее (каждый делает соответствующие движения). В процессе выполнения упражнения «пластилин» скатывается в «комочек», раскатывается в «лепёшку», «колбаску» и т.д. Разминка длится несколько минут. Пластилин становится мягкий, тёплый (мышцы расслаблены). Теперь из него лепят фигурку. Далее фигурка может «жить». Упражнение позволяет не только снять излишнее мышечное напряжение, размяться пластически, но и развивает фантазию и творческое мышление.

### ***«Пчела и пушинка».***

Ученик стоит неподвижно, мышцы напряжены ровно настолько, сколько необходимо, чтобы не упасть. Глаза закрыты. Можно представить себя куском глины, из которого сейчас начнут лепить человека, или чурбаном дерева, из которого делают Буратино. Появляются глаза. Осознают себя, окружающий мир. Внезапно появляется пчела. Глазами следим за пчелой. Появляется слух. Теперь мы не только видим, но и слышим пчелу. Появляется шея, можно следить за пчелой по всей амплитуде движения. Пальцами как бы дирижируем полёту пчелы под музыку. Подключаются руки до локтя. Пчела улетаёт, появляется пушинка. Перекидываем пушинку с ладони на ладонь, дуем на неё, не давая упасть. Свободны все руки полностью. Игра с пушинкой под музыку. Свободно вся верхняя часть туловища, продолжается игра с пушинкой. Свободно всё тело. Но ступни как бы приклеены к полу. Игра с пушинкой. Танец, не отрывая ноги от пола. Упражнение завершается свободным импровизационным танцем с пушинкой под музыку.

### **«Манекены».**

Упражнение на полное напряжение тела. Одному ученику принять любое положение и напрячь все тело, другой ученик переносит занявшего позу /манекен./ на другое место. Положение первого не должно измениться, тело не должно расслабиться.

### **«Тряпичные куклы».**

Упражнение на полное расслабление тела. Ученики - тряпичные куклы, повешенные на гвоздиках. Их снимают с гвоздика и сбрасывают на пол.

### **«Борьба»**

Одному из участников занятий встать в защитную позу, крепко упершись ногами в пол. Другому делать попытку сдвинуть его плечом с места. Затем каждому из действующих опре делить, какие мышцы напряжены. Потом повторить борьбу, но без физического воздействия на партнера. Требовать от учеников по памяти восстановить последовательно правильные мускульные ощущения борьбы.

### ***Упражнение "человек-весы".***

Взвесить на руке точный вес мяча. Не больше, не меньше. Не подключать психику, сосредоточиться на физических ощущениях. Далее - передавать партнёру мяч, точный вес мяча. Усложнение: в одной руке теннисный мяч, в другой - шарик для пинг-понга. Усложнение: передавать другой вес. Теннисный мячик - чуть легче, шарик - чуть тяжелее. Задача: передать вес партнёру и принять от него тот вес, который передаёт он. Поймать уже психический импульс. Подключается общение.

### **«Волшебные листы»**

Задача: удержать лист бумаги на раскрытой ладони в движении.

Задача педагогу: не подсказывать, не вмешиваться. У кого-нибудь обязательно получится. Тогда можно обратить внимание группы: почему получилось? Какая была амплитуда движений? Постановка ног? Выясняется, что удержать лист легче, если работаешь не на прямых ногах, в полуприсяд, в позе фехтовальщика. Сам собой напрашивается вывод: ноги должны быть рабочие!

2. Усложнение упражнения: участники выстраиваются в линию у стены. Задача: двигаться вперёд, удерживая лист на лице. У кого получилось лучше? Почему? Далее: Двигаться по кругу, удерживая лист на разных частях тела (плече, бедре).

Задача: не ронять лист ни в коем случае! Мысль и воля начинают работать в невозможных ситуациях.

Подключаем фразу: «вам письмо!». Т.Е. задача: доставить письмо, во что бы то ни стало.

3. Круг внимания – круг движения. Малый – я сам и пространство вокруг меня, средний - + 2-3 шага вокруг, большой - вся аудитория и супер большой - захватывая пространство за аудиторией.

Упражнение на супер большой круг: идти по большому кругу, удерживая лист, постепенно разгоняясь для того, чтобы выбежать на улицу, домой.

(предварительно определить, где дом).

Упражняться с постепенным переключением кругов. Двигаться в малом круге, удерживая мысленно большой. Пробовать переключать лист из руки в руку.

Передавать партнёру. Добавить фразы: «на!», «возьми!» и пр.

+ Упражнение «озвучивание листа». Сопровождать движение листа звучанием («mmm», «zzz», «жжж», «и-э-а-о-у-ы» и пр.) Обратить внимание на то, что должен звучать лист. Звучание должно сопровождать все движения листа, в том числе и падения. Потом можно попробовать добавить текст. Но следить, что звучать должен лист. Сама по себе возникает ситуация общения между листками.

### ***«Волшебный хлопок»***

Исходное положение – круг. Ведущий говорит, что сейчас каждому раздаем хлопок, что он у каждого будет свой собственный и его не надо никому отдавать, надо оставить в ладошках. Это волшебный хлопок и у каждого он пахнет по-своему и кроме того, он тёплый. Это помогает ребятам сконцентрироваться на "хлопке в ладошках". Педагог предлагает участникам втереть этот хлопок в ладошки, как крем для рук.

Пока они "втирают" хлопок, педагог говорит, что сейчас будет раздавать им ещё «волшебные хлопки», чтобы они втёрли их глубоко в тело, "до косточек".

Задача: одновременно "втирать хлопок" и не пропустить новый. Последний хлопок остаётся в ладошках, растирается в пыльцу и раздувается по всему залу.



## ***Воображение и фантазия***

***Воображение*** – ведущий элемент творческой деятельности. Без воображения не может существовать ни один сегмент актерской техники. Фантазию и воображение необходимо развивать в раннем детском возрасте, т.к. именно детям свойственна творческая наивность и полная уверенность, с которой они относятся к собственным вымыслам. Необходимо помнить, что пассивное воображение, бесцельное фантазирование грозит чрезмерным отрывом от реальности и уходом в мир воображаемого. Следует развивать творческое активное воображение, стараться, чтобы образы фантазии максимально точно и конкретно воплощались на сценической площадке, в рисунке, этюде.

Фантазия и воображение тесно связаны с мышлением и памятью и способствуют развитию ассоциативного и образного мышления.

### ***«Превращение предмета»***

Исходное положение – полукруг, сидя на стульях. Педагог передаёт крайнему ученику какой-либо предмет. Например, корзину со словами: «Это – шляпа». Ученик берёт корзину, но относится к ней уже как к шляпе и, отыграв, передаёт следующему, предварительно превратив корзину ещё во что-нибудь. Упражнение выполняется по кругу, значения предмета повторять нельзя.

### ***Упражнение «Замри!»***

Ходьба по кругу сценической площадки. Произвольная ходьба. По знаку педагога («Замри!») остановиться. Прикасаясь к ученику, тот должен, «оживая» оправдать своё положение и переход в пространстве. Далее происходит массовая пристройка-композиция, в порядке очередности оправдывают получившуюся массовую мизансцену.

### ***«Зёрнышко в земле».***

Каждый ребенок представляет себя «зернышком», которое брошено в почву и начинает расти. Из этих «зернышек» появляются цветы, деревья, пшеница (кто - что нафантазирует). На первом примере учитель комментирует, а ученик выполняет поставленную перед ним задачу. Упражнение-этюд усложняется, если параллельно идет музыкальная фонограмма. Дети раскрепощаются через образ подробного пластического оживления, снимается мускульное напряжение. Дома дети готовят свой рассказ про «Зернышко в земле», а на уроках работают в парах, поочередно выполняя задание своего партнера. Дополнительным элементом является атмосфера природного оживления: ветер, дождь, солнце. Этюды во времени не должны превышать 2-3-х минут. Надо помогать детям дополнительными вопросами или задачами.

### ***«Толстый и тонкий»***

Группа делится на пары. Один – толстый, другой – тонкий. Вместе им надо выполнить действие. Например, собирать землянику.

### ***«Космонавты»***

.Проделать какие-либо действия, находясь в состоянии невесомости, при очень маленькой силе тяготения, очень большой.

### ***«Игрушки»***

Этюды «я - игрушка». Игрушки выполняют действия, общаются, ломаются и.т.д. Важно обращать внимание на пластику игрушки. Как игрушка гнётся? Механическая она? Мягкая? Пластмассовая кукла двигается одним образом, деревянная – иначе.

### ***«Волшебный тазик».***

Перед каждым учеником на полу стоит воображаемый тазик. Наполнить тазик мёдом. Вспомнить мёд на вкус, цвет, запах. Помешать ложкой, попробовать, угостить товарища. А теперь, наполнить таз бензином.

## *Сценическое общение*

«Процесс отдачи и восприятия чувств и мыслей двух или нескольких лиц», — так определяет существо сценического общения К. С. Станиславский.

Когда двое или более актеров находятся на сцене, между ними возникает взаимодействие, каждый борется за достижение цели, выполняет свою задачу. «На своего партнера,— говорил Е. Б. Вахтангов,— мы действуем силой своего «я», не только словами и внешностью, а всем своим существом». К. С. Станиславский указывает, что в процессе общения существует не только мое воздействие на партнера, но и восприятие воздействия партнера на меня (взаимодействие) — «...без этих моментов восприятия или отдачи нет общения на сцене».

Процесс общения может быть только тогда живым, если он возникает «сейчас», «здесь», каждый раз по-новому, в зависимости от восприятия тех обстоятельств и противодействия, которые возникают на сцене в момент общения.

### *«Щеколка»*

Затравка: во всех театральных школах студенты сейчас бьются над этим. И никак не могут доделать до конца.

Итак, задание: встать друг напротив друга. поставить перед собой согнутые в локтях руки с вытянутым вперед указательным пальцем и медленно, глядя на партнёра, сходитьсь. Задача - сохранить серьёзность, НЕ РАССМЕЯТЬСЯ, НЕ УЛЫБНУТЬСЯ, НИ НАМЁКА НА УЛЫБКУ. Кто первый раскололся - проиграл.

Наживка тотчас проглочена. Кому же не хочется сделать это упражнение( а что здесь такого? что сложного?!) лучше, чем студенты ТЕАТРАЛЬНОГО ИНСТИТУТА?!!! Немедленно проводится упражнение. Поскольку сложно следить за всеми сразу, группа делится на две линии друг на против друга. Упражнение повторяется.

II этап упражнения: подойти к партнёру, неподвижно стоящему (уклоняться нельзя) и "пощекотать" его. Разумеется, не дотрагиваясь, в воздухе. Потом поменяться.

III этап. Найти себе цель, подойти и "защекотать до смерти". Задача - расколоть партнёра, не расколовшись самому. Кто раскололся вы ходит из круга, прекращает играть, но не выходит из игры. Его задача - "держать" играющих, мысленно "болеть" за одного из них.

Упражнение тренирует: внимание, сосредоточенность, общение. У вышедших из игры - активное слушанье и смотрение.

### ***«Барaban».***

Представить, что все мы первобытные люди и передаём сообщения друг другу с помощью барабанов. Первый участник барабанит по полу (стулу, кубу) и пытается этими звуками передать какое-либо сообщение (пригласить на праздник, предупредить об опасности, объявить войну и т.д.). Группа по характеру звуков старается понять сообщение и ответить на него.

### ***«Яблоко»***

Исходное положение группы – круг. Взять в руку воображаемое яблоко, ощутить его вес, вкус, цвет, запах. Выбрать партнёра, которому хотелось бы подарить это яблоко. Договориться глазами на счёт 5, на счёт 6,7, 8 бросить яблоко в руки партнёру и поймать его яблоко.

### ***«Тень»***

Группа делится на пары. Один из пары – человек, второй – тень. Человек выполняет определённые действия (гуляет по лесу, собирает цветы, ягоды, и т.д.). Тень – повторяет. Причём тень должна не просто физически повторить действия человека, но и попытаться понять его душевное состояние.

### ***«Парные действия»***

Группа делится на пары. Пара выполняет действия: пилить дрова, тушить пожар насосом, грести на лодке, перетягивать канат.

### ***«Через окно»***

Передать партнёру через толстое стекло важное сообщение. Общаться не жестиком, а микроимикой, выражением глаз.

*Действие* – основа сценического искусства. Признаки действия: наличие цели и волевое происхождение, т.е. логика поведения человека, ведущая к заданной цели. Виды действия: психические и физические, внутренние и внешние. С одной стороны (как понятия) мы их разделяем, с другой стороны – «... нет физического действия без хотения, стремления и задач, без внутреннего оправдания их чувством...» К.С. Станиславский. Органичность и непосредственность исполнения заданий зависит от четкого осознания учащимися трех основных понятий– «что я думаю, ради чего я делаю, как я делаю», а главное - помнить, что любое действие — это процесс, который имеет начало, развитие, конец.

*«Публичное одиночество»* - термин К. С. Станиславского, означающий высшую степень творческой сосредоточенности актера на предельно ограниченном круге внимания. Ввести понятие «четвертой стены». Концентрация внимания «внутри себя». Необходимо сосредоточить внимание на конкретных объектах, физическом действии, решении очень конкретной сценической задачи. Не следует обременять учащихся сложными психологическими задачами.

*«Внутреннее действие»* - действие «внутри себя». Следует давать простые и конкретные задачи: «припомнить», «вообразить», направляя внимания к конкретным деталям воображаемого. ( Например: представь волшебный цветок. Как он выглядит? Сколько у него лепестков? Посчитай. Какой у него стебель на ощупь? И пр.)