

**ТРЕНІНГ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ПСИХОТЕХНІКИ МАЙБУТНЬОГО АКТОРА****Кривошеєва О. В., викладач***Харківський національний університет мистецтв ім. І. П. Котляревського,  
м. Харків, Україна*

1992testola@gmail.com

**Ключові слова:**

акторська психотехніка, психофізика, тренінг, розвиток уваги, набуття м'язової свободи, майстерність актора, викладач, майбутній актор.

Представлено обґрунтування необхідності такого тренування організму, яке формує в студентах специфічне психофізичне самопочуття. У статті розглядаються основні проблеми щодо професійної підготовки актора засобом тренінгу, а саме: тренінг професійних навичок, розвиток сприйняття, уваги, набуття м'язової свободи; оволодіння практичними навичками акторської дії. У статті здійснена спроба пояснення деяких вправ акторського тренінгу з психофізичної точки зору, а також осмислення місця і значення тренінгу у вихованні актора. На прикладі представлено зміст заняття з акторського тренінгу.

**ACTOR TRAINING AS A MEANS OF THE FORMATION THE ELEMENTS OF PSYCHOPHYSICAL TECHNIQUE OF THE FUTURE ACTOR****Kryvosheieva O. V., Lecturer***Kharkiv National University of Art, Kharkiv, Ukraine***Key words:**

actor psychotherapy, psychophysics, training, development of attention, acquisition of muscular freedom, mastery of actor, teacher, future actors.

The article emphasizes the importance of acting training for students of theatre high school. Acting training is determined as a form of theatrical education. Acting workshop offers an opportunity to undertake a journey of self-discovery where an actor can gauge his own strengths, style, areas of improvement with the aid of known acting techniques. Acting training is the first step towards launching a career as an actor. This is including a different exercises which direction to improve a psychophysical apparatus of an actor. Stanislavski had recognized two separate but linked aims in training: to develop the actor's ability to translate conscious intentions into physical actions and to stimulate and enhance the actors' imagination. The achievement of both these aims demands the activation of the complex neurological link between mind and body. The various workshops help actor aim to remove blocks to the spontaneously functioning of the psychophysical apparatus and to find a way to learn physical skills. Physical training, as the way of getting and staying in shape. Observation is one of the key skills an actor can have. Furthermore, you can see what your partners are doing well and where they've gone wrong It's all about the connection between your body and your soul. An actor differs from any other figure of art, because his own body is his instrument. This form of training, as an actor's training today, allows actors to develop all the elements of the actor's psychology: will, mind, feeling, imagination, plastic, emotional memory, attention, sense of rhythm, ability to communicate, language technology. In actor training each exercise carries a potential of an experience. The training process is for the student to take on exercise after exercise until one reaches the specific understanding as each exercise incorporates the principles of the technique - the quality and relevance of its elements. They should eventually become conscious for the student as a result of the accumulation of experiences, comparison of results, juxtaposition of feelings. All of that should lead to the discovery, to the changed awareness, to the effect of "Oh! That what it is all about". As a source of knowledge based on the experience exercises can be actualized again and again, giving an actor a chance to repetitively experience the experience and gain or refresh said understanding of the general principles of the profession rooted in a deep somatic level, and to use them in creating and composing her actions in any aesthetic and ideological context. From this perspective a technique serves rather as the grammar not words and meanings. The effectiveness of the training depends on the differentiated selection of exercises for the development of creative abilities of students taking into account their individual characteristics. The importance of the acting training is that it contributes to the development of the artist's personality. This is a difficult task that requires the student's multilateral development, the formation of the spiritual world of a person, a particular world outlook. One of the most important directions in creating creative personality within the acting school is the development of actor's abilities. Acting training is one of the main forms of learning that promotes this development.

### Постановка проблеми

Акторський тренінг як засіб формування елементів психофізичної техніки актора сьогодні потребує більш глибокого вивчення з точки зору професійної підготовки майбутнього актора.

Педагогу важливо знати, які основні та додаткові психофізичні якості тренує та чи інша вправа, за яким принципом формувати структуру тренінгу, за якими критеріями оцінювати вже проведений педагогом тренінг. Однак у збірниках вправ з акторського тренінгу здебільшого подібна інформація відсутня. Отже, педагогам з акторської майстерності залишається вирішувати цю проблему, використовуючи накопичені раніше особистісні знання та на власну творчу інтуїцію. Таким чином, у педагогічному процесі виникають індивідуальні підходи до проблеми зв'язку вправ акторського тренінгу з психофізичними якостями, які тренуються. Необхідно усвідомити і загальні принципи формування особистості актора, його професійних навичок.

Феномен акторського мистецтва полягає в тому, що творець й інструмент - це сам актор, його душа і тіло. З цієї причини комплексний підхід у дослідженні природи акторської творчості передбачає залучення наук, які вивчають природу людини, а саме - психології і фізіології.

### Аналіз останніх досліджень і публікацій

Найсучасніші театральні видання, які включають програму тренінгу для актора, містять пояснення впливу вправ на психофізику актора загалом і на розвиток окремих якостей, описані в роботах: Gavin Lavy «275 Acting Games Connected» та Юрія Альшица «Тренінг Forever».

Сучасна техніка роботи актора над роллю представлена в книзі «Майстерність актора» Івани Чаббак. Різниця між технікою Івани Чаббак і методиками минулого полягає в тому, що автор навчає акторів розглядати свої емоції не як кінцевий результат, а як спосіб досягнення мети. Як пише сама І. Чаббак: «Моя техніка вчить акторів перемагати» [15, 3].

Систематично описуються основні закони існування актора в спонтанній імprovізації, основи імprovізаційного діалогу, структурна імprovізація та різні ігрові ситуації у роботі Stanislava Hlushko «The System of Theatrical Improvisation». Автор описує принципово інший підхід до імprovізації, вільний від будь-яких обмежень. У книзі вперше представлений повний огляд і аналіз основних методик, розроблених для американських акторів за останні 60 років: метод Лі Страсберга; метод Стелли Адлер; метод Сенфорда Мейснера; метод Михайла Чехова; підхід Пера Браге, данського послідовника Михайла Чехова, заснований на використанні масок і народних танців острова Балі; техніка Ути Хаген; метод фізичної підготовки Єжи Гротовського; метод спостережень Мері Оверлее в авторському викладі - «шість точок зору»; практична естетика Роберта Беллі; міждисциплінарний підхід Фріца Ертля, викладача

театральної школи «Playwrights Horizons»; неокласична школа Луїса Шидера.

В основу книги Марини Александровської «Професійна підготовка акторів у просторі Євразійського театру ХХІ століття» ліг унікальний досвід, отриманий автором у результаті багаторічної роботи на двох принципово різних за своєю організацією територіях професійної підготовки акторів - у Росії і в Європі.

Метою статті є осмислення місця і значення акторського тренінгу у вихованні актора: проаналізувати джерела і традиційні шляхи змістового збагачення акторського тренінгу; показати, що вправи з акторського тренінгу тренують одне або кілька психофізичних якостей актора - увагу, пам'ять, м'язову і психологічну свободу тощо.

### Виклад основного матеріалу

У кінці ХІХ століття відбувається інтелектуальна революція в Європі та Америці завдяки ідеям та відкриттям Чарльза Дарвіна, Іпполіта Тена, Клода Бернара, Фрідріха Ніцше, які змінили спосіб розуміння життя, суспільства та людини. Велика хвиля відкриттів мала вплив на письменників та театральних діячів, яким потрібно біло шукати нові форми втілення своїх задумів. Як, наприклад, стверджував Е. Золя, необхідна нова, більш «невимушена» форма як театру, так і написання п'єс, і в постановці [11]. Так, почалися експерименти з натуралізмом на сцені у Німеччині, Парижі, Лондоні. У Москві, у Художньому театрі, заснованому у 1898 році К. С. Станіславським та В. І. Немировичем-Данченком, було вивчено та розроблено принципи натуралістичної акторської гри та створено «систему», низку рекомендацій, вправ, як працювати над собою та роллю. Багато акторів і режисерів цього театру стали видатними театральними педагогами. Власне, з них починається театральна педагогічна традиція, яка існує до цього часу в театральних вищих навчальних закладах. «Система» К. С. Станіславського та його театральна діяльність стали поштовхом до появи наступних діячів театального мистецтва та його послідовників: С. В. Гіппіуса, Л. П. Новицької, С. М. Волконського, М. О. Чехова, Н. М. Горчакова, Н. В. Демидова, Г. В. Крісті, В. О. Топоркова, О. Д. Дикого, М. Н. Кедрова, Б. Є. Захави, П. М. Єршова, М. О. Кнебель і багатьох інших.

Такі актори, як М. О. Чехов, продовжили рухатися у своєму напрямі та пропонувати нові методи роботи у вихованні актора. М. О. Чехов у 1928 році емігрував на Захід, де викладав акторську майстерність та розробив свою власну систему. Багато чого він запозичив у К. С. Станіславського та також було багато його власних оригінальних ідей. Одна з найбільш відомих – психологічний жест. Сьогодні його послідовниками є такі діячі: Гітіс Падегімас, Саймон Каллоу, Мела Пауерс, Грем Діксон, Джек Кольвін, Джебст Лангханс, Йорг Андреес, Лайза Дельтон та ін.

В. Е. Меєрхольд створив першу студію в історії театру, яка офіційно вивчала засоби для його

втілення. Його робота у вихованні актора зосереджувалася на тілі та просторі. Сьогодні відомі діячі театрального мистецтва об'єднують методи викладання К.С. Станіславського та В. Е. Меєрхольда і створюють свою програму тренінгів для навчання студентів, акторів, проведення майстер-класів (Тадаши Судзукі, Філіп Б. Заррілі).

Гастролі театру МХАТ залишили та відкрили для світового театрального суспільства нову на той час та універсальну систему, яка дала поштовх до сучасних пошуків та відкриттів. К. С. Станіславський ніколи не претендував на стабільність та законсервованість відкритих ним вправ та методів виховання актора. Р.В. Болеславський залишився в Америці та став викладати так, як він розумів «систему» К. С. Станіславського у своєму «Експериментальному театрі». Американська акторська освіта базується на кількох методиках. Загалом, можна виділити чотири основні методики, які так чи інакше виходять із системи Костянтина Станіславського з його розумінням акторського процесу (техніка Лі Страсберга, метод Стелли Адлер, теорія Сенфорда Мейснера, теорія Ути Хаген). Спадщина К. С. Станіславського, безумовно, є фундаментом, опорою майбутніх відкриттів, а також послідовників і опонентів учителя.

Сучасний тренінг заснований, зокрема, на роботах К. С. Станіславського, які пов'язані з об'єктивними закономірностями акторської психотехніки, з питанням розвитку психофізичного апарата актора з «тренінгом і муштрою» та на матеріалах спадщини його послідовників М. А. Чехова, В. Е. Меєрхольда, Е. Гротовського тощо.

Галузь сценічної творчості, теорію творчого процесу К. С. Станіславський перевіряв науковими відкриттями І. І. Павлова та І. М. Сеченова. Саме І. І. Павлов досліджував фізіологічні основи людської поведінки, а засновник російської фізіологічної школи І. М. Сеченов показав у своїх роботах «Рефлекс головного мозку» і «Елементи думки», що в основі всіх складних психічних процесів лежать фізіологічні процеси.

К. С. Станіславський першим у Росії заговорив про розслаблення м'язів і про необхідні напруження, які підтримують позу людини, вивчав закони природного спілкування і правдивої поведінки, прагнув використовувати силу емоційної пам'яті, розуму і волі в акторській практиці. Мова – її темп, ритм, інтонації, паузи – вивчалися ним, так у постійному пошуку формувалася психотехніка для роботи над роллю. К. С. Станіславський створив наступну форму роботи з актором під назвою "туалет актора". Г. В. Крісті так описує його зміст: "Туалет актора, за задумом К. С. Станіславського, це щоденне тренування внутрішніх, психологічних і фізичних якостей, які допомагають творчості актора. «Туалет актора» представляє собою вижимки з усіх вправ за системою, покликаний зміцнити, розвинути і постійно вдосконалювати артистичну техніку. Перед початком студійних показів К. С. Станіславський часто проводив 15-хвилинний «туалет-настройку»,

що підводив акторів до потрібного самопочуття. «Туалет-настройка» починався зазвичай з того, що актор, зосереджуючи свою увагу на якійсь простій, часто безпредметній дії, звільнявся від зайвих напружень і нервозності, яка заважає. Потім працювали над уявою та іншими елементами самопочуття актора. «Туалет-настройка» закінчувався зазвичай колективним етюдом, який безпосередньо підводив до майбутнього показу» [9].

Праці К. С. Станіславського, В. І. Немировича-Данченка, В. Е. Меєрхольда та інших діячів театрального мистецтва ще не стали предметом систематичного вивчення. Для обґрунтування значення тренінгу бракує системного вивчення з боку філософів, психологів і фізіологів. Сьогодні кожен педагог з майстерності актора має змогу створити свій власний тренінг, спираючись на відомі теоретичні праці та на багаторічний досвід відомих театральних діячів. У зв'язку з цим доцільно проаналізувати, які визначення «тренінгу» з акторської майстерності існують сьогодні.

Тренінг, на думку В. М. Філштинського, це робота над собою: розвиток, підтримка в належній формі і вдосконалення свого інструменту, тобто творчого організму [4].

Педагог з акторської майстерності, професор Юрій Альшиц стверджує, що тренінг - це перехід з одного часу і простору в інший час і простір. Це найважливіший і найскладніший момент перебудови не тільки рефлексів, але навіть інстинктів людини, зміни природи його почуттів, емоцій і поглядів. Тренінг - це зміна системи оцінок, використовуваних нами в повсякденному житті, на систему, яка застосовується на сцені [1, 3].

Як зазначає Белла Мерлін, усі акторські тренінги мають одну ціль – підготувати молодих акторів к негараздам і труднощам у процесі втілення ролі [11].

Кандидат мистецтвознавства, режисер, педагог Л. В. Грачова вважає, що тренінг дає змогу підготувати організм актора до сприйняття ним основ професії [4].

Актор відрізняється від будь-якого іншого діяча мистецтва, тому що його власне тіло – це його інструмент. У художника є полотно та пензлі, у музиканта – скрипка або гітара, а у актора - його психофізичний апарат.

Російський режисер та актор В. Е. Меєрхольд (1874-1940) висловив це як алгебраїчне рівняння:

$$N = A1 + A2$$

N – актор, A1 – його розуміння своїх можливостей, A2 – його фізичні можливості [10].

Така форма навчання, як акторський тренінг, сьогодні дає можливість акторам розвивати всі елементи психотехніки актора: волю, розум, почуття, уяву, пластику, емоційну пам'ять, увагу, почуття ритму, здатність до спілкування, техніку мови.

Спираючись на описані вище визначення поняття тренінгу, відзначимо, що не може бути професійного збагачення акторської психотехніки без освоєння

найрізноманітніших механізмів життєвої психотехніки. Акторові практично не вдається вдосконалити свою майстерність, якщо він нехтує життєвими законами поведінки і відтворення емоційних людських реакцій.

У зв'язку з цим театральний педагог С. В. Гіппіус уважає, що в процесі виконання тренінгу відбувається налагодження окремих струн акторського інструменту, окремих психофізичних проявів, таких як зорові, слухові, дотикові та інші сприйняття, внутрішні бачення і пам'ять різних відчуттів і почуттів; їх аналіз; їх прояви в творчій уяві і фантазії, у сценічній увазі, у виробленні навичок і вмінь. Автор переконаний, що «тренінг удосконалює пластичність нервової системи і допомагає відшліфувати, зробити гнучким і яскравим психофізичний інструмент актора ...» [3].

Укладач психофізичного тренінгу М. Корзун умовно поділяє вправи за наступними напрямками (темами):

- 1) Звільнення від м'язових напружень (від так званих «затискачів»). Вправи цієї теми даються на початку будь-якого заняття, це так звані «розігрівачі процедури».
- 2) Увага (вправи на зосередження уваги (на «тут і зараз»), перемикання уваги, повернення уваги до себе тощо).
- 3) Уява і розвиток фантазії, які є необхідною ланкою творчого пошуку, наповнюють рухи людини різноманітним і, головне, осмисленим змістом.
- 4) Спілкування і взаємодія з опрацюванням невербальних засобів спілкування (інтонації, міміка, рухи тощо) і його змісту (контекст, підтекст, атмосфера) [7].

Зазвичай усі вправи психофізичного тренінгу в міру їх освоєння, а також залежно від контексту постійно наповнюються новим змістом. Режисер Г. О. Товстоногов умовно ділить вправи психофізичного тренінгу на дві групи. Першу групу вправ називає «інтелектуальний тренінг», другу - «дієвий тренінг». Він вважає, що саме вправи першої групи дають змогу поліпшити пам'ять, розвинути гнучкість психіки і збільшити свою внутрішню емоційну «енергоємність», у той час як завдання «дієвого тренінгу» нерозривно пов'язані з вправами «тренінгу інтелектуального». Автор рекомендує чергувати тренінги «наприклад, на одному тижні виконувати завдання інтелектуального тренінгу, а на іншому – завдання тренінгу дієвого» [12].

Безперечно, м'язова свобода і увага перебувають у тісній залежності одна від одної. Увага і м'язова свобода, тісно переплітаючись, супроводжують процес сценічної дії і є необхідною умовою акторської творчості. Тому вправи на увагу і м'язову свободу можна об'єднувати. Вправи на напругу і розслаблення м'язів доцільно проводити до автоматизму. Створення «м'язового контролера» (здатності механічно знаходити і прибирати зайву напругу) можливе тільки при тривалій і копійчій роботі. На початковій стадії необхідно допомогти студентам навчитися визначати, де у них є зайва

напруга, прибирати її, залишаючи напруги стільки, скільки потрібно для даної пози або дії.

З вищезазначеного можна зробити висновок, що серед багатьох завдань різних видів тренінгу найважливішою, на початковому етапі навчання, є формування професійних якостей та психічних пізнавальних процесів пов'язаних з увагою. Студент ніби спочатку навчається умінню сприймати й чути навколишній світ. Дуже важливо не просто бути уважним у класичному розумінні, а розвивати активну увагу студента, усвідомленість самого себе в просторі та часі, бути «тут та зараз». Сьогодні театральний світ західних країн використовує поняття «динамічне слухання», яке прийшло до нас з американських та європейських акторських шкіл. Лі Страсберг та С. Мейснер неодноразово згадують про необхідність слухання у своїх роботах [16].

Динамічне слухання справ дійсно лежить в основі творчої атмосфери репетиції. Мета розвитку динамічного слухання в тому, щоб студент навчився чути не тільки вухами, а всім тілом.

Тренінг спілкування з партнером - це передусім тренінг уваги до партнера. Такої уваги, яку К. С. Станіславський називав «пильністю» почуттів: «Актор повинен намагатися виробити в собі особливу пильність почуттів саме на сцені і в репетиційній залі. Щоб помічати найменші зміни у відтінках голосу партнера, яких він раніше не чув. Щоб відкрити в особі риси партнера, яких він раніше не помічав. Щоб бачити навколо себе деталі, чути звуки і відчувати запахи, яких він ніколи не бачив, не чув, не відчував. Щоб творчість кожного разу була новою, неповторною, сьогоденішньою. Щоб сьогодні захопити увагу партнера так, як ніколи раніше. Щоб сцена служила не фальшивій грі, а кожного разу була відкриттям. Кожна знову відкрита на виставі риса, деталь, знову зав'язаний контакт - це підтримка новизни дії на сцені чи в репетиційному залі, що очищує атмосферу від постійно повторюваного уявлення. Одночасно це свідчення того, що творчий апарат актора в порядку» [14].

Майбутні актори повинні оволодіти вміннями зосереджуватися на чомусь (на об'єкті) і відключати все, що заважає, розвинути у собі керовану увагу, гнучку і активну.

М'язова свобода і увага перебувають у тісній залежності одна від одної. Якщо студент у процесі тренінгу по-справжньому зосереджений на якомусь об'єкті і одночасно відвернений від інших, він неодмінно вільний. З іншого боку, відсутність м'язової свободи не дає можливості повністю зосередити свою увагу на потрібному об'єкті. Таким чином, увага і м'язова свобода, тісно переплітаючись, супроводжують процес сценічної дії і є необхідною умовою акторської творчості. Актор повинен знайти виправдання кожній своїй дії для того, щоб розкрити персонаж на сцені. Для того, щоб утілити ці дії, актор повинен мати вільний, сформований психофізичний апарат. Важливо, щоб тренінг, особливо на початку навчання, містив управи на напруження і розслаблення м'язів. Дані

вправи потрібно продовжувати до тих пір, поки студентам не вдасться на вимогу педагога напружувати і звільняти будь-який м'яз. На початковій стадії необхідно допомогти студентам навчитися визначати, де у них зосереджена зайва напруга, прибирати її, залишаючи стільки, скільки потрібно для даної пози або дії.

Представлений нижче варіант заняття з акторського тренінгу спрямований на розвиток психофізичних елементів внутрішньої та зовнішньої техніки актора. Внутрішня техніка актора полягає в умінні створювати необхідні внутрішні (психічні) умови для природного та органічного зародження дії. Майбутній актор повинен навчитися створювати в собі «правильне самопочуття» - такий внутрішній стан, за відсутності якого творчість виявляється неможливою. Творчий стан складається з ряду взаємопов'язаних елементів. Такими елементами є активна зосередженість (сценічна увага), вільне від зайвої напруги тіло (м'язова свобода), правильна оцінка запропонованих обставин (сценічна віра) тощо.

«Зовнішня техніка, - зазначає Б. Є. Захава, - повинна надати акторській грі сценічну виразність, яскравість, зрозумілість. Якими якостями повинна володіти акторська гра, щоб бути виразною? Чистотою і чіткістю зовнішнього малюнка в рухах і мові, простотою і ясністю форм вираження, точністю кожної сценічної дії, кожного жесту й інтонації, а також їх художньою закінченістю» [13]. Для того, щоб було можливим таке виконання фізичних дій, актор повинен опанувати спеціальну рухову техніку, тобто оволодіти «спеціальними сценічними руховими навичками» [6; с. 153].

Нижче приведений зміст, мета та методичні пояснення вправ з акторського тренінгу, спрямованих на розвиток психофізичних елементів внутрішньої техніки актора, а саме – сценічної уваги та м'язової свободи.

**Мета.** Розвинути рухові здібності студентів, відчувати різницю між напругою та релаксацією в тілі.

**Методичні пояснення.** Перші дві вправи спрямовані на те, щоб студенти зрозуміли різницю між напругою і розслабленням у м'язах. Іноді студентам здається, що мета вправи полягає в тому, щоб не мати ніякої напруги в їхніх тілах. Таке твердження є не зовсім правильне і потребує пояснення з боку педагога. Коли студенти повністю розслаблюють свої тіла, вони починають рухатися, як «тряпична лялька». Хоча правильно, що їхні м'язи розслаблені, також правильно, що вони практично не контролюють своє тіло або м'язи в цей момент. Актори завжди хочуть утримувати контроль над своїм інструментом. Танцюристи балету здаються абсолютно розслабленими, зберігаючи при цьому невелику ступінь напруги в усіх своїх м'язах. Коли студенти перенапружують тіло, вони виявляють, що рухатися з легкістю практично неможливо. Деякі студенти не знають про високий ступінь напруги, що вони несуть у своїх тілах. Ці вправи допомагають студентам зрозуміти, що їхні тіла мають потребу тільки в

правильній напрузі і розслабленні для кожного виступу.

Важливо усвідомити, що все, що робить тіло напруженого актора, зазнає невдачі. Усі вправи на розігрів тіла в основі своїй спрямовані на те, щоб студент відчув себе вільним, щоб він був здатен зрозуміти, що хоче його персонаж ролі. Якщо на цьому етапі студенти досі не знають, як це зробити, то вони не використовують свій «інструмент» ефективно.

**Зміст вправи 1.** Лежачи на підлозі, студенти напружують по черзі різні м'язи тіла, щоб потім їх різко розслабити. Треба прийти до повного розслаблення і обличчя, і тіла:

почати напружувати брови, усе більше і більше, потім розслабити;

сильно напружити повіки, потім розслабити;

все більше напружити ніздрі, потім розслабити;

напружити-розслабити щелепу;

те ж саме робимо з губами, шиєю і плечима;

напружити долоні рук, м'яко розслабити;

напружити м'язи живота, розслабити;

напружити м'язи сідниць, розслабити;

те ж саме відбувається зі стопами, колінами.

У кінці вправи напружити все тіло, потім його розслабити з глибоким видихом полегшення, відпочити.

**Зміст вправи 2.** Студенти розташовуються по колу. Один студент повинен увійти в середину кола та напружити всі м'язи свого тіла таким чином, щоб стати жорстким, як дошка. Студентові потрібно проаналізувати те, як він себе відчуває в даний момент. Через хвилину студент повинен виконати протилежну дію: розслабити всі м'язи тіла так, щоб він став таким же гнучким, як «гутаперчева лялька». Студент повинен бути таким розслабленим, щоб йому захотілося спуститися на підлогу. Протягом усієї вправи студент має змогу аналізувати те, як він себе відчуває. Важливо, щоб студент почав експериментувати та переходити із стану напруги в стан релаксації, ні на хвилину не перериваючи руху. Це, ймовірно, може викликати сміх в аудиторії, оскільки тіло студена прийматиме незвичні позиції тіла. Також студент може експериментувати зі швидкістю свого руху: прискорювати або уповільнювати його в будь-який момент. Кожен студент повинен повторити вправу, стоячи в колі. Студенти можуть виконувати вправу, розташовуючись у хаотичному порядку. Дайте їм три-п'ять хвилин, щоб пересуватися по кімнаті, даючи можливість їхнім тілам відчувати різницю між ступенями напруги і релаксації. Поверніть усю групу разом в коло та завершіть вправу стоячи в колі.

**Мета.** Навчитися правильно розподіляти м'язову енергію, «ізолювати» і працювати з окремими частинами тіла.

*Методичні пояснення.* Фізична, або м'язова, свобода людини, як і будь-якої живої істоти, залежить від правильного розподілу м'язової енергії. М'язова свобода - це такий стан організму, за якого на кожен рух і на кожне положення тіла в просторі витрачається стільки м'язової енергії, скільки цей рух або положення тіла вимагають, не більше і не менше. Здатність доцільно розподіляти м'язову енергію - основна умова пластичності людського тіла. «Ізоляція» частин тіла спонукає студентів звикати до свого тіла більш певним чином. Якщо актор грає персонажа, який кульгає, йому доведеться навчитися «ізолювати» певні м'язи ноги. Якщо спостерігати за людьми, наприклад, у торговому центрі, можна помітити, що багато з них рухаються по-різному: у деяких одне плече вище іншого, у інших плечі або голова просуваються вперед занадто далеко стосовно тіла тощо. Ці проблеми можуть указувати на осередки м'язового напруження. Певні м'язи починають утрачати природну здатність до руху. Для студентів важливо зрозуміти, що кожна людина має свою особливу модель поведінки, тому робота над роллю передбачає створення пластики персонажа, відмінної від своєї власної.

Коли актори передають свій імпульс по колу, вони повинні чітко вказувати передбачуваного одержувача. Не всім студентам вдається це робити, що призводить до плутанини, так що студенти не впевнені, кому дістався імпульс. Ці вправи не тільки потрібні для розвитку продуктивності на сцені, але і в повсякденному житті. Акторам постійно доводиться спілкуватися з режисерами, продюсерами, кастинговими агентами, іншими акторами, технічними робітниками тощо. Недостатньо, щоб актор добре виглядав при спілкуванні, він повинен розвивати комунікативні навички.

*Зміст вправи 3.* Студенти розташовуються по колу. Один із учасників тренінгу робить рух, який пов'язаний зі струшуванням, наприклад, починає трясти лівою ногою. Через кілька хвилин всі студенти разом повторюють цей рух («тряска» лівою ногою). Дуже важливо, щоб студенти «ізолювали» обрану студентом частину тіла. Далі студент, який почав рух, знаходить іншого студента у колі, якому він, як мім, кине цю частину тіла. Наступний студент почне діяти так, як ніби він спіймав вібрацію, а потім почав робити «тряску», обравши іншу частину тіла, наприклад праву руку. Потім уся група повинна повторити цей рух. Це дуже гарна вправа для того, щоб розігріти усе тіло і задіяти у вправі всіх студентів.

*Мета.* Формування навичок сценічної уваги, уміння швидко переключатися.

*Методичні пояснення.* Наступні дві вправи вчать утримувати фокус і концентрацію. На початку цієї гри студенти можуть зосередитися дуже добре. У процесі виконання вправи деякі із них почнуть втрачати концентрацію. У цей момент деякі зі студентів зроблять помилку і, швидше за все, вийдуть із вправи. Складність завдання полягає в

тому, щоб утримувати увагу як можна довше. Студенти повинні навчитися протягом усієї вистави не допускати розриву в концентрації. Ця вправа дозволяє студентам розвивати почуття постійної присутності у даній вправі, а в майбутньому – на сцені.

У вправі 5 є один переможець. Можливо, у вправах акторського тренінгу педагог не повинен створювати в студентів почуття конкуренції та ділити групу на переможця і переможених. Однак, з точки зору майбутньої професійної діяльності у театрі чи кіно, дане завдання може бути досить корисним. Коли актор не отримує бажану роль, він іноді відчуває себе переможеним, утрачає мотивацію. Студент повинен навчитися приймати поразку та рухатися далі. Студент, який може це зробити, буде готовий до життя поза стінами університету. Ті ж, які нарікають і мучать себе, швидко втрачуть продуктивність і витримку на досягненні успіху в довгострокових цілях.

*Зміст вправи 4.* Студенти починають бігти по колу один за одним. За командою викладача, на рахунок 1 - усі повинні підстрибнути, на рахунок 2 - змінити напрям у колі на протилежний, на 3 - зробити оберт навколо своєї осі. Важливо студентам бути не тільки уважними, а ще намагатися виконувати завдання всією групою як один організм. Педагог може збільшувати кількість цифр (відповідно до завдань), ускладнюючи вправу.

*Зміст вправи 5.* Студенти розташовуються в хаотичному порядку в просторі аудиторії. Педагог починає називати сигнали трафіка. Якщо педагог каже «зелений», студенти починають ходити по кімнаті. Якщо «червоний», усі студенти негайно зупиняються. Якщо «жовтий», студенти сідають на підлогу або на стілець. Через деякий час педагог починає прискорювати темп і вимовляти команди швидше, якщо педагог скаже «зелений», а студент виконає не той рух, він вибуває.

Студенти, які вибувають, розподіляються по периметру аудиторії та допомагають педагогу слідкувати за тими, хто робить неправильний рух. Остання людина, яка залишиться, стає переможцем.

*Мета.* Формування навичок швидкого запам'ятовування великої кількості текстової інформації.

*Методичні пояснення.* Основне завдання цієї вправи - запам'ятати попередні елементи, перш ніж додавати свої власні. Тільки тоді, коли актори знають свій текст ролі, малюнок мізансцен, не замислюючись про них, вони дійсно можуть реагувати в даний момент на сцені, бути «тут та зараз».

*Зміст вправи 6.* Студенти сідають в коло на підлозі або на стільці. Один із студентів починає з того, що скаже: «Я б хотів, щоб сандвіч був з салатом». Наступний студент повинен повторити те, що було сказано, але додати ще один інгредієнт у бутерброд. Прикладом може слугувати: «Я б хотів, щоб сандвіч був з листями салату і помідорами». Завдання

полягає в тому, щоб зрозуміти, наскільки великий сандвіч зможуть побудувати студенти без помилок. Якщо студент забуває інгредієнт, наступна людина в колі повинна почати новий раунд. Звичайно, інгредієнти в наступному бутерброді можуть бути абсолютно різними.

*Варіація вправи 6.* Можна змінити цю вправу, установивши обмеження на інгредієнти, наприклад зробити вегетаріанський бутерброд.

*Мета.* Формування вміння виконувати декілька задач одночасно.

*Методичні пояснення.* Ця вправа допомагає студентам сформувати вміння одночасно вирішувати декілька задач. Вони повинні вимовляти звук, який вони обрали, і в той же час запам'ятовувати і відстежувати всі інші. Це вимагає підвищеної концентрації уваги. У будь-якій ролі, яку студенти отримують у майбутньому, вони повинні будуть використовувати свою майстерність для того, щоб виконувати велику кількість задач одночасно. Актор, який грає на сцені, повинен знати свій текст ролі, виконувати поставлені режисером мізансцени, утримувати наскрізну дію ролі тощо. Складність полягає в тому, що практично всі ці задачі доведеться робити одночасно.

*Зміст вправи 7.* Сім студентів займають будь-яке місце в аудиторії. Кожному студенту знадобиться аркуш паперу і олівець. Решта повинна знайти місце, щоб сісти як глядачі. Кожен окремо (з семи обраних раніше студентів) придумує на свій розсуд будь-який звук. Деякі приклади: звук мукання корови, свистка, автомобільного двигуна, крику сови, скрипу двері тощо. Дайте їм одну хвилину, щоб зробити це. Важливо, щоб студенти переконалися в тому, що їх звук можна впізнати. Ні в якому разі студенти не обговорюють свої звуки один з одним або з аудиторією. Наступної хвилини сім акторів пересуваються по кімнаті, роблячи свій звук. У семи дійових осіб є дві задачі в цій вправі: щоб зробити їхній звук настільки переконливим, наскільки це можливо, і коли настане час, сім акторів мають записати всі звуки, зроблені іншими шістьма акторами. Дайте їм одну хвилину, щоб зробити це.

Студент, який запам'ятав більшість звуків, виграє. Якщо будь-хто з глядачів може дійсно пояснити, чому один з семи студентів не був переконливий у своєму звуці, він може бути дискваліфікований. Щоб зробити це, принаймні половина аудиторії має погодитися. Коли студент в аудиторії прагне дискваліфікувати іншого студента, ви повинні переконатися, що його аргумент виправданий.

Важливим етапом у процесі навчання є можливість у кінці тренінгу кожному студенту сказати, що він відчував під час вправ, як вони впливали на його самопочуття, що виходило легко і які вправи вдавалися із зусиллями. Також подібні обговорення допомагають студентам швидко проаналізувати себе, коротко та ясно сформувати свою думку, утримати увагу та інтерес не тільки педагога, а і всієї групи.

Необхідно періодично повертатися до вже пройденого матеріалу, але вже на новому, більш високому рівні. Акторський тренінг потребує від педагога не тільки добре знати вправи з акторської майстерності, а ще тонко відчувати та слідкувати за поведінкою студента під час тренінгу. Зміна способу життя, перехід від школи (в більшості випадків) до вищого навчального закладу, новий колектив вимагають від педагога володіти основами психології, щоб допомогти студенту розвивати людські якості: силу волі, наполегливість, терпимість, колективний спосіб існування тощо. Органічна дія актора підпорядкована законам життєвої дії. Без пізнання законів життєвої дії (це одне із завдань психофізичного тренінгу) неможливо освоїти сценічну дію. У рамках психофізичного тренінгу педагог з майстерності актора вибирає вправи і наповнює їх змістом з урахуванням індивідуальних здібностей студентів і ступеня освоєння ним попередніх тем, і свого бачення цієї стадії, на якій студенти перебувають у даний момент на шляху до кінцевого результату. Отже, вправи тренінгу можна умовно розділити на три групи: усунення особистісних проблем, розвиток психічних процесів, тренування творчих умінь та навичок.

#### **Висновки та перспективи дослідження**

Важливість тренінгу полягає у тому, що він сприяє розвитку особистості художника. Це складне завдання, яке потребує багатостороннього розвитку студента, формування духовного світу особистості. Один з найважливіших напрямів у створенні творчої індивідуальності – розвиток акторських здібностей. Акторський тренінг – один із головних форм навчання, який сприяє такому розвитку. Вправи, представлені в цій статті, спрямовані на актуалізацію творчого потенціалу: розвиток сприйняття, реактивності, концентрації уваги, набуття м'язової свободи. Вони використовуються в програмі навчання акторів, але з рівним успіхом можуть застосовуватися в навчанні будь-якої творчої спеціальності, оскільки тренують не тільки професійні навички, необхідні для того чи іншого виду творчої діяльності, а так само «навчають» організм людини новим для нього психофізичним станам, новому сприйняттю, новим реакціям, незвичному емоційному включенню. Акторський тренінг є одним із найважливіших сторін формування творчої індивідуальності, який тренує психофізичні елементи творчого процесу. Акторський тренінг має привести творчий апарат студента у відповідність до вимог творчого процесу. Тренінг удосконалює пластичність нервової системи і допомагає відшліфувати, зробити гнучким і яскравим психофізичний інструмент актора, розкрити всі його природні можливості і піддати їх планомірній обробці, розширити коефіцієнт корисної дії всіх потрібних з наявних можливостей.

Представлені вправи апробовані автором на практичних заняттях і показали свою ефективність. Результати вправ акторського тренінгу будуть представлені у подальших публікаціях.

### Література

1. Альшиц Ю. Л. Тренинг Forever. Санкт-Петербург: ГИТИС, 2009. С 13-15.
2. Вильсон Г. Психология артистической деятельности: Таланты и поклонники. Москва: Когито – центр, 2001. 384 с.
3. Гиппиус С. В. Гимнастика чувств. Секреты развития психики. Санкт-Петербург : Прайм –ЕВРОЗНАК, 2003. 290 с.
4. Грачова Л. В. Актерский тренинг: теория и практика. Санкт-Петербург: Речь, 2003. 168 с.
5. Грачова Л. В. Тренинг внутренней свободы. Актуализация творческого потенциала. Санкт-Петербург : Изд-во «Речь», 2005. 2 с.
6. Захава Б. Є. Мастерство актера и режиссера. Москва: Просвещение, 2008. 455 с.
7. Корзун М. Психофизический тренинг. URL: <https://www.libfox.ru/207498-m-korzun-psihofizicheskiy-trening.html> (дата звернення: 02.02.2019).
8. Кристи Г. В. Воспитание актера школы Станиславского. Москва: Искусство, 1978. 164 с.
9. Кристи Г. В. Основы актерского мастерства. Москва: Сов. Россия, 1970. 160 с.
10. Лич. Р. Театр. Теория и практика. Харьков: Гуманитарний центр, 2015. 244 с.
11. Мерлин. Б. Актерское мастерство. Теория и практика. Харьков: Гуманитарний центр, 2017. 254 с.
12. Сарабьян Э. Актерский тренинг по системе Георгия Товстоногова. Москва : АСТ; Владимир : ВКТ, 2010. 12 с.
13. Сарабьян Э. Актерский тренинг по системе Станиславского. Речь. Слово. Голос. Москва: АСТ, 2010. 160 с.
14. Сарабьян Э. Актерский тренинг по системе Станиславского. Настроение. Состояние. Партнер. Ситуации. АСТ: Москва, 2011. 389 с.
15. Чаббак И. Техника Чаббак. Мастерство актера. Москва: Эксмо, 2015. 480 с.
16. Черкасский С. Д. Мастерство актера: Станиславский – Болеславский – Страсберг: История. Теория. Практика. Санкт-Петербург : РГИСИ, 2016. 816 с.