

Лангепасское городское
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 4»

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР

 Орлова Н.М.

«31» августа 2015г.

«Утверждаю»

Директор ЛГ МБОУ «СОШ № 4»

 Панферова Т.А.

«31» августа 2015г.

Дополнительная образовательная программа
«Театральная студия «Мечта»

Педагог дополнительного образования
Букач Татьяна Григорьевна

Программа предназначена для работы с детьми (7-14 лет).

Срок реализации программы – 4 года.

г. Лангепас, 2015 год

Рецензия

на программу дополнительного образования

«Театральная студия «Мечта»

педагога дополнительного образования

ЛГ МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 4»

Букат Татьяны Григорьевны

Программа дополнительного образования «Театральная студия «Мечта» разработана для детей, подростков 7-11 лет и призвана обеспечить развивающую среду для обучающихся, являясь одновременно и базовой площадкой для организации внеурочной деятельности по ФГОС, обеспечивающей условия поиска ими личностных смыслов.

Актуальность программы определяется успешной социализацией ребёнка в современном обществе, его самоопределением, продуктивным освоением социальных ролей в широком диапазоне, и творческой реализацией.

Программа отличается грамотным оформлением, чёткостью структуры, носит целостный характер; выделены структурные части, основные компоненты программы, согласованы цели и способы их достижения. В пояснительной записке указаны актуальность программы, ее новизна, педагогическая целесообразность, определены цели и задачи, условия реализации программы. Основная часть содержит учебно-тематический план, где представлены образовательные модули, разделы, темы занятий, формы их проведения, теоретическое и практическое содержание. Конкретные ожидаемые результаты реализации программы ориентированы на требования ФГОС второго поколения и представлены по годам обучения и по завершению освоения программы. Особое место уделено описанию педагогического мониторинга: определен его план, формы и методы, основные методики.

Программа снабжена учебно-методическим комплексом, призванным обеспечить ее успешную реализацию. В программе имеются приложения, богатые по содержанию и отражающие конкретные приемы для формирования

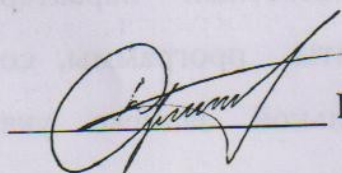
необходимых умений и навыков театральной деятельности. Список литературы достаточно полный.

Программа Букат Т.Г. учитывает региональные особенности Ханты-Мансийского автономного округа, показывает ценностное отношение к культуре аборигенных народов, соответствует приоритетам, направлениям образовательной политики региона. Автор демонстрирует методическую грамотность, аналитические умения, осведомленность в вопросах психологии, театральной педагогики, опираясь на ее классиков, а также работы современных специалистов в этой области.

Программа является весьма актуальной и составлена в соответствии с государственными требованиями к образовательным программам системы дополнительного образования детей. Материал подается системно, грамотно.

Программа дополнительного образования «Театральная студия «Мечта» реалистична, заслуживает высокой оценки и может быть рекомендована для тиражирования в образовательной практике.

Заместитель директора по УВР
ЛГ МБОУ «СОШ № 3»,
кандидат филологических наук



И.П.Сафронова

27.03.2015 г.

Рецензия
на программу дополнительного образования
«Детская студия «Мечта»
педагога дополнительного образования МБОУ СОШ №4 г. Лангепас
Букат Татьяны Григорьевны.

Создание развивающей среды для личностного роста юных граждан – тема настолько актуальная, что работа в этом направлении, особенно если она осуществляется в малых городах Югры, должна всячески поддерживаться. Программа Т.Г. Букат вызвана необходимостью «в создании условий, способных содействовать освоению культурных норм жизни в обществе, способов проявления себя в рамках существующих правил». Умение видеть свои сильные стороны, формирование навыков самоконтроля, «публичного поведения, взаимодействия друг с другом, совместной работы и творчества, решения конфликтов» – эти планируемые результаты осуществления программы свидетельствуют о действительной, а не надуманной ее актуальности.

Автором установлены принципы, способы, приемы создания условий для творческой активности учащихся начальной школы с помощью обучения в студии. Несомненно, практическая реализация программы позитивно повлияет на развитие учащихся, повысит уровень их самооценки, будет способствовать формированию коммуникативных компетенций.

В пояснительной записке к программе отражаются следующие вопросы: обоснование актуальности; цель, задачи и предполагаемый конечный результат работы; особо оговариваются отличия предлагаемой программы от существующих программ дополнительного образования школьников. Основная часть содержит учебно-тематический план, где представлены темы занятий, их теоретическое и практическое содержание, а также указана форма их проведения. Занятия могут проводиться в самых разных формах: занятие-игра, занятие-репортаж, слушание, созерцание, импровизация, сказка, репетиция, творческая мастерская, литературная гостиная, поэтический вечер, конкурс, викторина, турнир, творческая встреча, экскурсия, концерт, праздник, спектакль, – такое разнообразие форм дает уверенность в том, что на занятиях воспитанникам не приходится скучать. Таким образом, педагог, пожелавший воспользоваться опытом Т.Г. Букат, имеет возможность проследить логику построения учебного курса в течение всех четырех лет обучения.

Программа также содержит ряд приложений, в которых описаны и систематизированы приемы для формирования конкретных умений и навыков, необходимых для сценического действия: упражнения на артикуляцию, дыхательные практики, способы обучения сценическому движению и т.д.

Автор описывает свой опыт по формированию творческой активности учащихся на занятиях в студии, дает практические советы по решению возникающих перед педагогом и воспитанниками задач.

Собранный в работе материал является актуальным, соответствующим современным достижениям отечественной и зарубежной педагогической науки. Следует особо отметить, что при подготовке программы использованы работы как классиков театральной педагогики (К.С. Станиславский), так и статьи и учебные пособия современных специалистов по преподаванию сценического искусства.

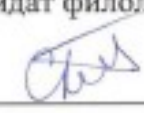
Предложенная к рецензированию программа дополнительного образования школьников соответствует утверждённым приоритетам, основным направлениям и программам, образовательной политике региона. Обучение по ФГОС предусматривает усиление личностно-ориентированного подхода, а это возможно, если педагог не только старается организовать досуг детей, но и владеет методиками развивающей деятельности. Материалы по внеклассной и внешкольной работе в большом количестве публикуются в литературе. Новизна данной программы заключается в том, что Т.Г. Букат, её автор, продумала систему развивающих педагогических приемов в рамках работы студии «Мечта» для использования в практической деятельности.

Работа структурирована, последовательна, логична. Вызывает уважение самостоятельность автора, научная корректность, готовность к теоретическому анализу. Представленная программа, безусловно, интересна, реалистична и будет результативна при ее использовании не только автором, но и другими педагогами дополнительного образования, заинтересованными в том, чтобы их работа была результативной.

Хотелось бы, чтобы в представленной программе было уделено большее внимание понятийному аппарату, в частности понятиям, отражающим воспитательную и образовательную направленность деятельности театральной студии. Отдельные недочеты не умаляют несомненных достоинств программы, которая заслуживает высокой оценки.



Доцент кафедры филологического
образования и журналистики СурГПУ,
кандидат филологических наук

Галян С.В. 

18.03.2015

Т.Г. Букат

СЕКРЕТЫ АКТЕРСКОГО МАСТЕРСТВА

пособие для обучающихся, учителей
и педагогов дополнительного образования



ЛАНГЕПАССКОЕ ГОРОДСКОЕ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №4»

Секреты актерского мастерства

пособие для обучающихся, учителей
и педагогов дополнительного образования

Букат Т.Г., педагог дополнительного образования

Лангепас, 2015

Букат, Т. Г. Секреты актерского мастерства : пособие для обучающихся, учителей и педагогов дополнительного образования.— Лангепас, 2015. — 96 с.

Пособие содержит дидактические материалы обеспечивающие реализацию программы дополнительного образования «Театральная студия «Мечта». Может быть использовано обучающимися и педагогами, реализующими другие программы данной направленности.

СОДЕРЖАНИЕ

Виды и жанры театрального искусства	
Изобразительные средства актёрского перевоплощения	
Тренинг развития в себе актерского таланта	
Тренинг преодоления страха публичного выступления	
Тренинг управления эмоциями	
Как быстро и хорошо запомнить текст	
Упражнения на улучшение артикуляции при выступлениях на публике	
Тренинг развития техники глубоко дыхания	
Тренинг развития сценического внимания	
Сценическое движение	
Тренинг развития актерского мастерства	
Сборник упражнений по игровому тренингу	
Шпаргалка артиста	
Создание ситуации успеха	
Список использованных источников	

Виды и жанры театрального искусства

Театр – это школа жизни: удивительная, эмоциональная и воодушевляющая.

Театральное искусство – это зеркало нашей жизни.

Театр освещает нам мир, ведя с нами диалог путём сердца с сердцем, души с душой, глаза в глаза.

Для достижения поставленных целей, нужно постоянно работать над собой, то есть развивать себя разносторонне. Раскрыть творческое «я» возможно не только за счёт литературы, музыки и живописи, но и также изучая тонкости сценического мастерства, где первый шаг – это знакомство с видами и жанрами театрального искусства.

Самые популярные жанры, которыми живёт театр.

Буффонада (от итал. слова «buffonata», что значит «шутовство») – это комический спектакль (комическая актёрская игра), действия которой разворачиваются, как правило, на площадях. В основе жанра – народные приёмы, где главное действующее лицо – «Арлекино», причём, не один, не два, а целая труппа подобных персонажей.

Водевиль (с франц. «val de Vire» означает Вирская долина) – это жанр, который получил своё название от реки Вир (Нормандия). Водевиль – лёгкая, комедийная пьеса с куплетами; шуточные, насмешливо – сатирические песенки, которые высмеивают незначительные нарушения общественных норм (не гостеприимство, недоброжелательность соседских отношений).

Драма (с греч. «drama» означает «действие») – это сценический жанр, освещающий социальные конфликты человека с обществом или же с самим собой. Драма – это ещё не трагедия, но уже и не комедия, а что-то среднее между ними. Отличается от всех остальных жанров более серьёзным содержанием, здесь и характеры героев более сложные, и сюжет значительно «весомее и запутаннее», нежели отображаемые в комедиях.

Комедия (родина жанра Древняя Греция, буквальный перевод – «песня») – это жанр, сюжет которого выстраивается так, чтобы откликом зрителя служила улыбка или смех. Цель: высмеять пороки людей, их характеры, заблуждения, курьёзные жизненные ситуации. Смотреть такой спектакль довольно легко, как за счёт сатиры, так и



несложности сюжета и характеров персонажей.

Мелодрама (с греч. melos — «музыка», drama — «действие») - жанр театрального искусства (пьеса с острой интригой), раскрывающая чувственный мир героя — отражающая внутреннюю борьбу добра и зла.

Мим (с греч. означает «подражание») — короткие комедийные, развлекательные импровизированные сценки.

Моралите (от лат. moralis — нравственный) - драматические представления в средние века, действующие лица которых не сами люди, а отвлечённые, абстрактные понятия (например: добродетель, порок).

Мюзикл (англ. Musical от music — музыка) — это музыкальный жанр. Здесь важная роль отводится хореографии (отличается особой отточенностью актёрских действий), также составляющими элементами данного жанра является: музыка, песня, диалог. Данный жанр очень сложный в плане постановки и при этом весьма дорогой (за счёт спецэффектов).

Пародия — зародилась в антич. литературе (спектакль — насмешка). Цель — создание комического эффекта, путём повторения уникальных черт персонажей, их манер, стиля речи, поведения. Данный жанр получил широкое распространение не только в театре, но и на эстраде.

Пастораль (с франц. pasturale переводится как «сельский») — это театральный жанр (опера или балет) раскрывающий простую пастушескую, сельскую жизнь.

Трагедия — с греч. дословно переводится как «песня козла» («tragos» — козел, «ode» — песнь). В основе жанра — катастрофический исход. Главный герой — это человек, идущий против себя, общества, рушащий устоявшиеся правила и устои. Герой (артист) на протяжении всего спектакля ведёт борьбу, а в финале — гибнет. Большинство трагедий написано в стихах, в них отражена действительность сурово, остро, серьёзно.

Фарс (франц. Farse — грубая шутка, эпатажная выходка) — комический жанр средневекового театра. Комедия несложного содержания (развлекательные сценки, показываемые актёрами в масках). Как правило, изображается городской быт со всеми его темными сторонами (скандальностью, грубостью).



-Феерия (от франц. *fee*) – волшебница, фея. Для передачи зрителю полноты сюжета используется некое волшебство, которое создаётся за счёт красочных и необычных декораций, костюмов героев, трюков и спецэффектов.

Флиаки (с греч. *phlyax* – шутка) – театральные представления в Древней Греции в виде коротких шуток-сцен взятые из повседневной жизни о похождениях героев и богов.

Изобразительные средства актёрского перевоплощения.

Костюм, грим, маска

«Тело — лишь одежда, а лицо — маска»

Стэлиос Грант Павлоу

(британский писатель и киносценарист).

Театр – самое сильное средство воздействия на человека. Это **синтез** всех искусств (живописи, музыки, литературы, хореографии, вокала и т.д.)

Театр – это костюмы, маски, грим и драматические действия.

Театр для зрителя — начинается с гардеробной, для артиста – с гримёрки. Театр жив, пока есть публика, а что нужно публике? – Правильно, эффекты! А эффекты не возможны без изменения внешности актёра. Вот и появляются на лицах актёров: накладные бороды, усы, парики, маски и огромное количество косметических средств.

Основные работники театра, которые участвуют в той или иной степени в актерском перевоплощении:

Гардеробщики

Гримёры

Художники по костюмам

Актёры

Режиссёр

Рабочие сцены

Осветители

Билетёры

Пожарные

И все они выполняют единую идейно-творческую задачу: удивить зрителя постановкой.



Театральный костюм

Театральный костюм – это не просто часть театрального грима: костюм в театре – больше, чем костюм.

Театральный костюм обязательно должен соответствовать роли актёра.

Так вот, есть такая даже профессия – художник по костюму.

Художник-дизайнер воплощает свой замысел для конкретной постановки предварительно на бумаге, и только после одобрения режиссёра данное творчество художника переносится на ткань. И здесь немало важно «чтобы костюмчик сидел», что не возможно без участия — костюмера.

Театральный грим

Гримировка, грим – это искусство изменяться (умение соответствовать исполняемой роли) посредством нанесения особо приготовленных красок, волосяных наклеек, использования парика.

Грим – один из способов художественной выразительности при создании образа.

Гримёр – человек, помогающий создать нужный образ.

Основная задача гримёра – наложить правильный грим.

Профессиональный гримёр запросто может изменить форму лица, моментально состарить актёра или омолодить.

А вот крупнейший русский актёр В. Самойлов, играя «людей в возрасте», не рисовал на лице глубоких морщин и других признаков «одряхления». Старость, говорил он, не в морщинах, а в глазах. Он выражал старческое одряхление своей игрой, а не гримировальным карандашом.

Актёры средневековья раскрашивали свои лица соком растений и сажей.

Современный грим – это полупрозрачные силиконы, создающие максимальную схожесть и соответствующие художественной замыслу режиссёра.

В театре парик, борода, усы, бакенбарды, лепной нос – одни из самых выразительных частей грима.

Перед нанесением грима лицо тщательно очищают, а затем наносится специальная кремовая основа, далее в ход идёт подводка, пудра, спе-



специальные карандаши для глаз. Снимается грим также специальными средствами.

Обучить гриму – задача не из лёгких – он постигается долгим опытом.

Театральные маски

Театральные маски – специальные накладки с вырезом для глаз (как правило, форма маски повторяет человеческое лицо) используются с давних времён с целью передачи характера ролей и душевного настроения.

Изготавливаются их из бумаги, папье-маше, гипса, дерева, металла и других материалов.

Всем известная фраза: «Вся жизнь — театр, а люди в нём – актёры» принадлежит Уильяму Шекспиру (английскому поэту и драматургу).

«Театр начинается с вешалки» — это слова основателя Московского Художественного театра — Константина Сергеевича Станиславского (настоящая фамилия Алексеев).

В 1933 году К.С. Станиславский направляет письмо цеху гардеробщиков МХАТа, с просьбой: «Наш Художественный театр отличается от многих других театров тем, что в нём спектакль начинается с момента входа в здание театра, а вы первые встречаете приходящих...» то есть, его письмо — это призыв быть ответственным, доброжелательными и вежливыми — любому, кто хоть сколько-то причастен к этому искусству — начиная с гардеробщиков. Поскольку нередко свои первые эмоции и представление о всей постановке зритель формирует уже с гардеробной.

Только представьте себе, что современный, завораживающий театр начинался со скоморошества.

Театр как мы его понимает сейчас, зародился в России довольно поздно – только во второй половине XVII века.

Идут годы, столетия, а театр продолжает быть самым любимым и востребованным видом искусства.



Тренинг развития в себе актерского таланта

«Талант – как породистый конь, необходимо научиться управлять им, а если дергать поводья во все стороны, конь превратится в клячу»
Максим Горький

Нет людей без таланта, каждый человек индивидуален и неповторим, что значит, наделен определенными способностями, которые присущи только ему.

Талант актера – это, прежде всего, умение вызывать эмоции, и что важно, не только у окружающих, а внутри себя.

Чтобы стать актером, вы должны развивать в себе:

Навыки выразительного движения (то есть уметь переходить из одного состояния в другое, например, высвободиться от напряжения, а значит, уметь вовремя и быстро расслабиться)

Способность видеть себя со стороны (иметь своего рода «внутреннее зеркало»)

Уметь взаимодействовать с группой и сценическим пространством (развивать в себе коммуникабельность, то есть способность к общению)

Уметь фантазировать

И обязательно изучайте биографии выдающихся личностей.

Снимайте себя на видеокамеру — самостоятельно создавайте актерские этюды.

Корректировка недостатков речи

Большинство людей, никогда ранее не обучавшихся актерскому мастерству, как правило, страдают «недостатками» речи. Причем, мы сами даже не замечаем этого (при личном общении), зато все «недостатки» моментально обнаруживаются, как только нам предстоит выступать публично.

Упражнения на выявления недостатков речи.

1. «Внутренняя речь»

Суть: максимально приблизить ваше представление о собственном голосе — к реальному. Выберите любое стихотворение, например А.С. Пушкина «Слезы». Читая про себя выбранное стихотворение, представляйте, как оно должно звучать. Задача: вслушиваться в свою внутреннюю речь. Затем, возьмите дикто-



читать вслух. Прослушайте запись. Сравните, так ли вы это себе представляли.

2. «Три японца»

Ваша задача: прочитать ниже представленные скороговорки с разной скоростью, начните очень медленно, а закончите с максимальной скоростью, какая только возможна.

Жили – были три японца:

Як, Як — Цидрак, Як – Цидрак — Цидрак — Цидрони.

Жили – были три японки:

Цыпи, Цыпи – Дрыпи, Цыпи – Дрыпи – Лимпомпони.

Поженились:

Як на Цыпи,

Як – Цидрак на Цыпи – Дрыпи,

Як – Цидрак — Цидрак — Цидрони на Цыпи – Дрыпи – Лимпомпони.

И родились у них дети:

У Як и Цыпи – Шах,

У Як – Цидрак и Цыпи-Дрыпи – Шах – Шахмат,

У Як – Цидрак — Цидрак — Цидрони и Цыпи – Дрыпи – Лимпомпони – Шах — Шахмат – Шахмат – Шахмони.

3. «Сложные слова»

Сделайте подборку слов со сложными ударениями, и постарайтесь все их выучить.

А в качестве пробного занятия:

Апостроф

Генезис

Диспансер

Звонишь

Каталог

Мусоропровод

Отраслей

Предвосхитить

Столяр

Упорядочение

Феномен

Щавель

Эксперт



Регулярно тренируя «сложные» слова, вы сами не заметите, как они довольно быстро перейдут для вас в разряд – несложных, а самых обычных, легких слов.

Прикладывайте усилия, преодолевайте, ищите, смотрите внутрь себя и ваши старания обязательно принесут вам хорошие плоды.

Вы станете увереннее в себе и при этом научитесь управлять не только своим телом, но и своей внутренней энергией, а это как вы понимаете сами наиважнейшее умение не только для людей «сцены», но и для повседневной жизни, владея которым — успех вам гарантирован!



Тренинг преодоления страха публичного выступления

«Речь нуждается в захватывающем начале и убедительной концовке.

*Задачей хорошего оратора является максимальное сближение
этих двух вещей»
Г. Честертон*

Страх

Ученые подметили, что в результате выступления на публике у некоторых людей выделяется такое же количество адреналина как у тех, кто прыгает с парашютом. Такой всплеск эмоций трудно обуздать, тем более находясь не в полете, а перед другими людьми, которые, к тому же, стремятся вас оценить. Но здесь срабатывает известный принцип – первый раз гораздо труднее, чем последующие. Исходя из этого, можно утверждать, что постоянная практика способствует уменьшению страха.

Методы преодоления страха публичного выступления

Определите источник страха. Мы боимся не выступления, а того, как отреагирует аудитория на него. Пугает неопределенность: что произойдет после выхода на сцену? Здесь очень важным фактором является понимание, что практически всегда абсолютное большинство людей надеются извлечь пользу из вашего выступления, соответственно они искренне заинтересованы и желают, чтобы у вас получилось.

Не отрицайте свой страх. Если вы отлично готовы к выступлению, владеете темой – вам нечего бояться. Страх – всего лишь защитный механизм от ситуации, в которой вы во время выступления можете оказаться, но скорее всего никогда не окажетесь. Воспринимайте его как дополнительный вызов и мотивацию.

Люди не видят вашу нервозность. Лишь немногие по внешнему виду могут определить, насколько другой человек волнуется. Ошибочно предполагать, что аудитория видит, насколько вы волнуетесь. Это

значит что причин для страха как минимум на одну меньше.

Анализируйте свои выступления.

Самое важное – подготовка. Уверенность возникает, когда все под контролем. Убедитесь, что знаете материал, попробуйте предугадать вопросы. Составьте развернутый план ре-



чи и разбейте его на основные пункты для запоминания. Сделайте речь нескучной, включите пару шуток, цитат, историй.

Заставьте себя улыбнуться, как только вышли на сцену. Психологи уверены, что улыбка снимает напряжение. Более того, на подсознательном уровне это расположит по отношению к вам часть аудитории.

Релаксация. Сосредоточьте все внимание на вдохе и выдохе. Дышите глубоко, задерживая на несколько секунд дыхание. При выдохе считайте в уме от 1 до 5. Фокусируйтесь не менее 5 минут, это позволит снять напряжение.

Некоторые советы и уловки

Помните: каждый раз, выходя на сцену, вы учитесь чему-то новому.

Хорошо если в зале есть ваши друзья или знакомые. Установите с ними зрительный контакт. Это даст возможность почувствовать себя в кругу близких людей и справиться с волнением.

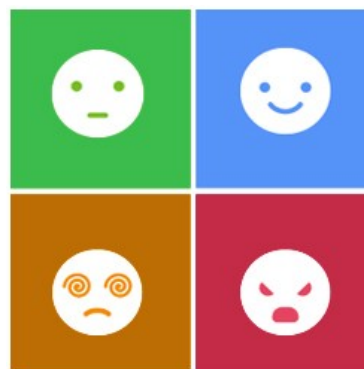


Тренинг управления эмоциями

Управление эмоциями – ремесло актёра

Классификация эмоций по Кэрроллу Изарду

Радость
Удивление
Печаль
Гнев
Отвращение
Презрение
Горе-страдание
Стыд
Интерес-волнение
Вина
Смущение



1

Радость

Радость - относится к числу основных положительных эмоций человека. Характеризуется чувством удовлетворения, счастья и удовольствия, а также считается положительной внутренней мотивацией.



Физиологические и внешние проявления: улыбка, желание заниматься активной деятельностью, ярко выраженная жестикуляция, учащённое сердцебиение, стремление к общению, хорошее

настроение.

Как вызвать радость: можно подумать о чём-нибудь приятном (о каком-то радостном событии), воспроизвести в памяти приятные воспоминания, пообщаться с человеком, у которого хорошее настроение, купить что-то, о чём давно мечтали, в общем, сделать что-то, что вызывало, вызывает или может вызвать у вас приятные эмоции.



2

Удивление



Удивление является эмоцией, которая появляется в случае возникновения неожиданной ситуации. В зависимости от особенностей ситуации, удивление может перейти в страх, интерес или радость.

Физиологические и внешние проявления: поднятые брови, округлённые глаза, разомкнутые губы, в другом случае - сведённые брови, наклонённая вперёд голова, при сильном удивлении – пересекающиеся

лоб морщины.

Как вызвать удивление: можно мысленно представить что-то, что могло бы вас удивить: какой-то предмет, человека, ситуацию. Проще говоря, чтобы удивиться, нужно сделать вид, что вы удивлены.

3

Печаль



Печаль – это эмоция, занимающая промежуточное положение между тоской, грустью и унынием, и способная склоняться то к одному, то к другому, то к третьему. Возникает в случае возникновения каких-либо огорчающих человека обстоятельств.

Физиологические и внешние проявления: сведённые брови и приподнятая их внутренняя часть, натянутые уголки верхних век, опущенные уголки губ, вертикаль-

ные морщины между бровей, горизонтальные морщины в центре лба, иногда – слёзы, пассивное поведение, желание остаться наедине с собой.

Как вызвать печаль: можно подумать о каком-либо печальном, грустном, трагическом событии в своей жизни, попытаться почувствовать то, что вы чувствовали тогда, когда это событие произошло, и постараться задержаться в этом состоянии, прочувствовать его как можно глубже, чтобы эмоция печали проявила свои внешние признаки.



4

Гнев



Гнев – это эмоция с яркой отрицательной окраской. Чаще всего гнев вызывается несправедливостью по отношению к человеку и желание эту несправедливость немедленно устранить.

Физиологические и внешние проявления: сведённые и опущенные брови, если гнев доходит до предела, то внешняя сторона бровей взмывает вверх, суженные или, наоборот, вы-

пученные глаза, напряжённые веки, напряжённые и сомкнутые губы, в других случаях возможен оскал, напряжённые мышцы шеи и подбородка, желание воздействовать на объект гнева физически.

Как вызвать гнев: можно подумать о чём-либо, вызывающем откровенное чувство протеста и несправедливости, вспомнить конфликтную ситуацию или человека (если такой есть, конечно), действия которого вызывают негативные эмоции.

5

Отвращение



Отвращение представляет собой сильную форму неприятия, отри-

цательно окрашенное чувство. Возникает в случаях, когда человек сталкивается с чем-то, что ему очень неприятно с моральной, физической, эстетической точки зрения.

Физиологические и внешние проявления: сильно приподнятая верхняя губа, поднятая или опущенная, но выпученная нижняя губа, приподнятые щёки, суженные глаза и немно-

го опущенные брови, морщины у переносицы, желание отвернуться, отмахнуться, отойти подальше.

Как вызвать отвращение: можно постараться во всех деталях представить в своём воображении что-нибудь очень неприятное: какие-либо объекты, ситуации, проявления и поведение людей, запахи, привкусы, картинки и т.д.



6

Презрение



Презрение является отрицательно окрашенным чувством, которое возникает по отношению к какому-либо объекту, проявляющему поведение или качества, которые сам испытывающий отвращение человек не позволяет демонстрировать себе и которые кажутся ему крайне неприемлемыми. Нередко отвращение связано с чувством превосходства одного человека над другим и может перейти в гнев и

даже в ненависть.

Физиологические и внешние проявления: признаки схожи с признаками отвращения, напряжённые уголки губ, сомкнутые губы, выдвинутый вперёд и/или приподнятый подбородок, желание выразить своё отрицательное отношение, указать на неправоту.

Как вызвать презрение: вызвать презрение немного сложнее, чем вышеозначенные эмоции, но, конечно, можно. Для этого лучше всего так же, как и ранее, воссоздать в воображении образ какого-либо человека, поведение или качества которого вызывают у вас отрицательные эмоции, и проявить которые вы сами себе не позволяете. Для этого прекрасно подходят образы людей, совершающих низкие, лживые поступки.

7

Горе-страдание



Горе представляет собой отрицательно окрашенную эмоцию, связанную с ощущением потери. Нередко синонимами горя являются скорбь и печаль.

Физиологические и внешние признаки: приподнятая внутренняя сторона бровей, сведённые брови, опущенные уголки губ, морщины на

лбу. В других случаях – сомкнутые челюсти, оскал, откинута или опущенная голова, сжатые кулаки, напряжённое тело, слёзы.



Как вызвать горе-страдание: можно представить себе какую-либо физическую боль или воссоздать в воображении очень трагическую ситуацию из своей жизни (жизни другого человека) и погрузиться в испытываемые в связи с этим переживания.

8

Стыд



Стыд – это эмоция с отрицательной окраской, связанная с каким-то неприемлемым скрытым или явным поступком или качеством самого человека, который испытывает стыд, или с другим человеком, за которого ему становится стыдно.

Физиологические и внешние признаки: оцепенение, желание остаться одному, скованные движения, пассивность или желание

убежать, чувство вины, напряжённое дыхание, опущенные глаза, морщины на лбу, сжатые губы, покраснение лица как следствие обильного притока к нему крови.

Как вызвать стыд: достаточно представить, что вы совершили что-то очень плохое или непристойное и все, кто находится рядом, об этом узнали.

9

Интерес-волнение



Интерес представляет собой эмоцию с положительной окраской. Интерес связан, преимущественно, с потребностью узнавать что-то новое о каком-либо объекте, и повышенным вниманием к нему.

Физиологические и внешние признаки: немного сморщенный лоб и чуть сдвинутые брови, нередко учащённое сердцебиение и дыхание, сомкнутые или, наоборот, чуть

приоткрытые губы, желание обладать, пристальный взгляд, повышенная концентрация на объекте интереса, в случае сильного волнения – повышенное потоотделение, дрожь в конечностях, заикание, сбивчивое дыхание.



Как вызвать интерес-волнение: можно представить, что вам очень хочется больше узнать о человеке, с которым вы находитесь рядом, или о каком-то предмете, ситуации, событии, явлении, воспроизвести физиологические признаки интереса, думать о том, что интересно, говорить об этом, собирать необходимую информацию и т.п. Если нужно вызвать волнение, то можно подумать о каком-то важном предстоящем событии, или же о том, которое уже произошло, но представить себе в том состоянии, в котором вы находились ещё до этого.

10

Вина



Вина – это эмоция с отрицательной окраской, возникающая вследствие совершения некоего поступка, который представляется человеку несущим негативные для него самого или для других последствия.

Физиологические и внешние признаки: опущенные или бегающие в стороны глаза, опущенная голова, глубокое дыхание, желание остаться наедине с собой, появление румянца на лице, дрожащий голос,

иногда – задранный подбородок и презрительный взгляд, но нежелание встречаться глазами с другими.

Как вызвать вину: человек может вызвать у себя ощущение вины, во-первых, если представит, что он совершил какой-либо поступок, который будет причиной страданий других людей или его самого. Также можно вспомнить что-то из прошлого, за что чувствовал себя виноватым: какие-то действия, сказанные слова, совершённые поступки. Эмоция вины тесно связаны с эмоцией стыда.

Как несложно заметить, эмоции тесно взаимосвязаны друг с другом и, в подавляющем большинстве случаев, позволяют одному человеку понять, что чувствует в данный момент другой человек.

Для того, чтобы избежать неприятных ситуаций (связанных с выражением эмоций) во время репетиций, спектакле, да и вообще в жизни, полезно обучиться некоторым техникам управления эмоциями.



15 техник управления эмоциями

1. Якорение

Техника «Якорение» является одной из самых результативных, когда речь заходит об управлении эмоциями. Она обладает потрясающей силой воздействия человеком, как на окружающих, так и на себя самого.

Смысл данной техники заключается в том, что в процессе простых, но регулярно выполняемых действий человек вызывает определённое эмоциональное состояние и закрепляет (производит якорение) его, посредством, так называемого, ритуального действия.

Первым делом, нужно создать подкрепление, т.е. вызвать нужное эмоциональное состояние, вспоминая какой-либо соответствующий ему прошлый опыт из жизни. Затем, в момент наивысшей интенсивности этого состояния, нужно выполнять определённое действие, придуманное заранее. Это может быть скрещивание пальцев, прикус губы, щипание кожи и т.д. Важно, чтобы об этом действии знали только вы. Прodelав такую процедуру несколько раз, вы создаёте якорь, который в дальнейшем будет моментально вызывать нужную эмоцию. Процесс этот очень простой, но требует регулярного и систематического закрепления.

Итак, техника якорения такова:

- Вызываете желаемое состояние, обратившись к своей памяти. Представляйте его во всех деталях, визуализируйте, почувствуйте его, проникайтесь этим ощущением полностью, стараясь достигнуть пиковой точки.

- В момент достижения пиковой точки совершаете заранее придуманное действие. Старайтесь придумать такое, которое ни с чем и никогда не спутаете и наверняка не сделаете спонтанно. Повторите эту последовательность несколько раз, делая между каждым «подходом» небольшие паузы, пока находитесь «на пике». После этого отвлекитесь, чтобы войти в обычное эмоциональное состояние. Сделайте паузу на некоторое время (полчаса/час) и дайте состоянию утихнуть. Затем повторите первые два пункта и снова отвлекитесь.

- Повторяйте процедуру регулярно (10, 20, 30... 100 раз), чтобы якорь стабильно закрепился.



ся. Итогом станет возможность вызывать любую нужную вам эмоцию определённым действием. 2. Техника противоположного действия

Данный метод основан на замене переживаемых эмоций противоположными им по значению действиями. Причём, выполняемые действия не должны подавлять или тормозить переживаемое состояние, но должны просто выражать другое.

В качестве примера можно использовать состояние повышенного эмоционального возбуждения, когда человек, по какой бы то ни было причине, испытывает эмоциональный всплеск, который выражается в чрезмерной психической активности. Чтобы этот всплеск подавить, пользуясь техникой противоположного действия, нужно поудобнее расположиться в кресле или на диване, расслабиться, замедлить дыхание, подумать о чём-нибудь спокойном и приятном. Некоторое время спустя, вы заметите, что ваше состояние сменилось с эмоциональной возбуждённости на спокойствие и умиротворение.

3. Техника мышечной разрядки

Эта техника помогает избавиться от напряжения и связанных с ним эмоций. Очень удобно применять её, когда ощущается прилив каких-либо отрицательно заряженных эмоций, например гнева, злости и т.п.

Применять её очень просто: как только вы почувствовали, что вами начинают овладевать негативные (или позитивные) эмоции, нужно резко и быстро напрячь все мышцы тела (или какую-то определённую группу мышц) и пробыть в таком состоянии до тех пор, пока не почувствуете, что сил находиться в напряжении больше нет. После этого мышцы начнут расслабляться самопроизвольно, а уходящее напряжение будет забирать с собой энергетический потенциал начавших развиваться эмоций.

4. Техника выявления и обозначения эмоциональной реакции

Предлагаемая техника представляет собой основной метод управления эмоциями, а именно: распознавание и выявления текущих эмоциональных состояний. Но этот метод по своему сложен, т.к. требует от человека максимальной активизации способности к самонаблюдению и описанию своих психических проявлений.

Техника применения этого метода состоит из нескольких шагов:



- Определение и описание породившего эмоцию события
- Определение и описание придаваемого событию значения
- Определение и описание связанных с эмоцией ощущений
- Определение и описание движений, вызванных эмоцией
- Определение и описание того влияния, которое эмоция оказывает на вас

Пошаговое выполнение этих инструкций, во-первых, уже само по себе снимет большую часть эмоционального напряжения, а во-вторых, позволит вам адекватно и рационально оценить своё поведение и предпринять необходимые для устранения эмоции действия. Кстати, этот же метод можно использовать и для того, чтобы вызывать у себя какую-либо эмоцию. Но для этого нужно иметь чёткое представление о базовых эмоциях человека, чтобы было возможным воспроизвести нужные элементы.

5. Техника применения метода допуска страданий

Данный метод основывается на том, что те переживания, которые сопутствуют негативной эмоции, можно и нужно просто перетерпеть.

Например, вы чувствуете гнев или злость и хотите покричать, что-то разбить, ударить кого-то. Делать этого ни в коем случае не нужно. Необходимо просто принять эту эмоцию такой, какая она есть, позволить ей быть. Через время вы заметите, что эта эмоция начнёт угасать, а позже исчезнет совсем.

6. Техника выявления барьеров, мешающих изменить эмоции

Техника выявления барьеров делает возможным эти барьеры выявить, произвести их оценку, прийти к пониманию того, что вами движет и сделать на основе всего этого соответствующие выводы, которые позволят повлиять на своё эмоциональное состояние путём волевых усилий.

Как только вы почувствовали, что где-то в глубине вашего существа начинает зарождаться отрицательная эмоция, и вы не можете её перебороть, постарайтесь переключить своё внимание на определение её истинных причин: почему она возникает у вас, что мешает вам её изменить, какие факторы на это влияют. Такой анализ позволит вам не только научиться выявлять барьеры, но и лучше узнать себя и особенности своей личности. Впоследствии это пригодится вам в практике актёрского мастерства, т.к. поможет, например,



свободиться от сценических зажимов, каких-либо комплексов и т.п. препятствий, мешающих раскрыться вашему акотёрскому таланту. 7. Техника простого выявления эмоций

Ещё одна техника, относящаяся к основным. Её целью является овладение навыком смотреть своим эмоциям в лицо, а не искать от них спасения. Когда человек осознаёт свои эмоциональные состояния, у него всегда есть выбор, как отреагировать на ту или иную ситуацию и что почувствовать.

Осваивать данную технику нужно с простого записывания событий, которые вызывают у вас различные переживания, проявления этих переживаний, особенности их воздействия на вас и ваше поведение. Прodelывая это, вы научитесь выявлять присущие вам типичные реакции на определённые эмоции. Зная такую информацию о себе, вы сможете в любой подходящий момент нейтрализовать состояния, которые не хотели бы переживать. Представьте только, какое влияние окажет на ваши актёрские данные умение воспроизводить или гасить эмоциональные состояния!

8. Техника снижения чувствительности до уровня «эмоциональной разумности»

В случаях воздействия на человека стрессовых ситуаций и отрицательных эмоций человек начинает реагировать на всё очень быстро, порой, не отдавая себе отчёта в том, что делает. Основопологающим фактором здесь является умение сохранять эмоциональный баланс в любых жизненных ситуациях. Это и есть «эмоциональная разумность», которая предупреждает перенапряжения любого рода.

Чтобы стало возможным всегда и везде контролировать свой эмоциональный баланс, нужно не только стараться постоянно находиться в состоянии осознанности, но и учитывать такие факторы как правильное питание, здоровый сон, утренняя зарядка и т.п. В совокупности, это окажет на вас потрясающее воздействие. Составьте сами для себя оптимальный «режим жизни». Если вы будете придерживаться особых правил, способствующих улучшению вашего образа жизни, это непременно отразится, как на вашем эмоциональном состоянии вообще, так и на умении его контролировать, что, в свою очередь, будет для вас преимуществом в актёрском амплуа и в жизни.



зывающих, положительные эмоции

Умение управлять эмоциями основывается, помимо всего прочего, на том, что отрицательные эмоции способствуют плохому самочувствию человека и наоборот. Данная техника подразумевает овладение навыком контроля над тем, что вызывает негативные эмоции.

Главным и основным приёмом этой техники является увеличение положительных событий, которые происходят в жизни человека. Это можно осуществлять путём целенаправленного совершения каких-либо действий,

, доставляющих радостные переживания. Систематическая практика этого может даже привести к тому, что ваш образ жизни изменится в корне. Но первоначальным результатом станет то, что вы начнёте замечать больше хороших событий, которые происходят в вашей жизни. А это значит, что и ваш общий настрой на любую деятельность будет позитивным, а все начинания будут увенчиваться успехом.

10. Техника безоценочного восприятия эмоций

Применяется данная техника довольно просто: в момент возникновения сильной эмоции, не поддавайтесь её воздействию, не придавайте ей ни хорошей, ни плохой оценки, сконцентрируйтесь на дыхании, посмотрите на свои эмоции со стороны. Просто отмечайте все изменения, мысли, суждения об этих эмоциях, помните о том, что вы наблюдаете за собой. Можете даже постараться спрогнозировать возможные перемены, которые могли бы быть, если бы вы поддались переживаниям. Этот навык можно успешно применять и в реальной повседневной жизни, и на сцене.

11. Техника уменьшения психологической вовлечённости в текущее эмоциональное состояние

Любую негативную эмоцию нужно и можно тормозить.

Так же, как и во многих предыдущих техниках, первой задачей здесь является умение вовремя заметить возникновение эмоции. Как только вы почувствовали, что эмоция появилась, не давайте себе вы-

строить привычную цепочку последующих реакций. Например, если вы почувствовали вину, то за ней непременно последует грусть, разочарование и т.д. Чтобы этого не произошло, «затормозите» свою эмоцию, не пускайтесь в дальнейшие размышления, не выносите суждений, не оценивайте. Просто примите состоя-



ние, как оно есть. Подумайте о чём-нибудь отвлечённом, приятном, приносящем противоположные – положительные эмоции и т.д. Если вы не будете вовлекаться в отрицательное состояние, его интенсивность со временем начнёт угасать и сойдёт на «нет». Этот навык будет вам полезен, как в жизни, так и на сцене.

12. Техника уменьшения физической чувствительности как способ борьбы с эмоциями

Для того чтобы определить, как физические состояния влияют на ваши эмоции, нужно задать себе несколько важных вопросов:

Каким образом то, как я питаюсь, влияет на моё самочувствие?

Каковы кратковременные и долгосрочные последствия переживания и недоедания?

Каким образом на моё самочувствие влияет мой сон?

На основе этого вы сможете определить наиболее подходящий вам образ жизни. Правильно составленный режим дня непременно будет способствовать возникновению преимущественно положительных эмоций и улучшению жизни, а также будет оказывать влияние на вашу продуктивность, как в повседневной жизни, так и в актёрском мастерстве.

13. Техника «Вторая пара глаз»

Используя эту технику, вы сможете, так сказать, разделяться на двое и овладеете навыком смотреть на себя со стороны, что позволит вам более критично оценивать себя, свои поступки и эмоциональные переживания, видеть их суть и изменять по своему усмотрению.

Применение этой техники подразумевает то, что вы позволяете всему происходящему идти своим чередом. При этом, основная часть вашего внимания должна быть направлена на вас самих. Нужно наблюдать за своими реакциями, проявлениями, действиями и т.д. Воспитывайте в себе внутреннего наблюдателя, который должен быть максимально критичным и беспристрастным. Наблюдение за собой позволит вам, по необходимости, производить корректировки своих психических проявлений, а значит, в любой ситуации вы будете держать себя и свои эмоции под контролем, что является огромным преимуществом не только в состоянии нахождения в сценическом образе, но и в жизни вообще.

14. Техника глубоко дыхания



В основе рассматриваемой техники лежит дыхание т.к. оно тесно связано с нервной системой человека. Дыхание – это основа жизни, и то, как дышит человек, оказывает непосредственное влияние на любые переживаемые им состояния и эмоции.

Практика этой техники - это практика дыхательных упражнений, являющихся регуляторами состояний. На сегодняшний день существует очень много упражнений на дыхание, в которых люди совершают, главным образом, глубокие вдохи и выдохи. Вот одно из таких упражнений:

Нужно ровно сесть и сделать на счёт четыре глубокий вдох через нос, затем на счёт четыре выдох через рот.

На вдохе сначала поднимается левая нога, на выдохе – опускается. После этого – правая нога. И так по очереди.

Нужно сделать по четыре подхода для каждой ноги.

Применение данной методики позволит вам понизить интенсивность любой эмоции и войти в состояние равновесия и умиротворённости. Она является очень эффективной, т.к. её можно применять практически всегда и везде.

15. Техника сознательного управления эмоциями

Главным её принципом является сознательное и намеренное управление своими эмоциональными состояниями, позволяющее человеку держать под контролем все возникающие эмоции и их последующие проявления.

В любой ситуации, когда вы почувствуете, что возникает какая-либо сильная эмоция, сделайте небольшую передышку. Это значит, что нужно самому себе сказать: «Мне нужно подумать», «Я хочу перенести этот разговор», «Пора сделать паузу» или что-то подобное, что позволит вам на какое-то время «уйти» от переживаемого состояния и «разложить в голове всё по полочкам». Определите для себя время, в течение которого сможете осознать своё состояние и оценить его. Это станет стимулом успокоиться и сделать необходимые выводы.

Из всех рассмотренных техник вы можете выбрать ту, которая наиболее подходит **именно вам**, развивать её, изучать её особенности и применять в повседневной жизни.

Важно помнить одно правило: человек сам выбирает - быть ему **рабом** своих эмоций или их **повелителем**.



Упражнения для развития эмоциональной памяти :

- Медитация. Чем чаще человек переживает какое-то впечатление или эмоцию, тем ближе и понятнее она для него становится. Поэтому во время сеансов медитации рекомендуют мысленно переноситься в небезразличные места и стараться вызывать не только чёткие их образы, но и заполнять приятными эмоциями, ощущениями, волнениями.

- Природа эмоции для многих людей неясна. Актер же должен стремиться её познать. Простой и верный способ – анализировать свои чувства. Это не так сложно как кажется. Начинать стоит с приятных мелочей. Например, наполняя себе чашку какао с утра, который вы так любите, сконцентрируйтесь на своих чувствах. Горячий напиток делает ваше утро бодрее? Что вы чувствуете, наливая его, делая первый глоток, допивая? Вы любите только какао или и чашку, которая напоминает о каком-то событии? Пенка на напитке вызывает ощущение мягкости, нежности? Выделяйте все ощущения. По аналогии нужно расщепить остальные бытовые занятия, имеющие эмоциональный фон – прием горячей ванны, просмотр любимого фильма. Таких вопросов вы должны задавать себе очень много.

- Возьмите стул, присядьте, расслабьтесь, закройте глаза. Представьте, что в руках вы держите спелый, крупный персик. Вы начинаете его медленно есть, откусывая небольшие кусочки, стараетесь, чтоб сок не попал на лицо и одежду. Это упражнение не только на простое физическое действие, где нужно максимально точно имитировать процесс. Сложность в том, что во время импровизированного съедания персика вы должны представлять его форму после каждого укуса, чувствовать вкус мякоти и кожицы, обонять его запах.

Навык управления эмоциями является необходимым человеку не только на сцене, но и в повседневной жизни. Умение управлять эмоциями может пригодиться и для публичных выступлений и для ведения переговоров, и для воздействия на людей, и для успешного ведения бизнеса, и для выстраивания дружеских отношений, и т.п.



Как быстро и хорошо запомнить текст

«Если теряешь интерес ко всему, то теряешь и память»
Иоганн Вольфганг фон Гёте
(немецкий поэт, мыслитель и естествоиспытатель).

Не только актерам полезно укреплять и развивать память, а любому человеку будет только на пользу овладеть навыками запоминания большого объема информации.

Текст мгновенно «всплывает» в памяти, если принять позу, которая принималась во время репетиции, то есть необходимо войти в нужный образ.

Чтение материала вслух. И желательно только повторять ту часть, которая меньше всего поддается запоминанию. Не забывайте делать перерыв, отдыхать.

Прочитав текст, выделите в нем основную, главную мысль.

Читая текст, обращайтесь внимание на подробности.

Проводите параллели с уже имеющимися у вас знаниями.

Ставьте себе обязательно внутренние установки на запоминание — активно работайте как с собой, так и с текстом. Учите только с желанием.

Небольшого объема тексты, эффективнее всего заучивать перед сном.

Объемную (большую) информацию делите на части, не пытайтесь все освоить в один день.

Связывайте запоминание материала с хорошо известными вам явлениями (музыкой, цветами, числами)

Стимулируйте себя, вознаграждайте свой труд (вкусным обедом, долгожданной покупкой)

Все сложное, старайтесь максимально упростить

Всесторонне используйте различные органы чувств

Старайтесь взглядом охватывать как можно больше слов (развивайте периферическое зрение). Для этого используются, в том числе таблицы Шульте.

Читайте только «на свежую голову».

Работайте с текстом в комфортных условиях (хорошее освещение, отсутствие внешних раздражителей).



Высыпайтесь (тем самым вы значительно повысите производительность вашей памяти).

Нагружайте свою память, ведь как говорил Наполеон : «Голова без памяти — все равно, что крепость без гарнизона».



Упражнения на улучшение артикуляции при выступлениях на публике

Многим людям, даже не связанным с публичными выступлениями, нередко всё же приходится брать на себя функцию оратора, ведущего. Это может быть презентация проекта или доклад, проведение какого-либо мероприятия или просто рассказ интересной истории в кругу друзей. В любом случае правильная артикуляция всегда будет играть ему только на руку, т.к. благодаря ей все произносимые слова будут звучать внятно, ясно и чётко, а речь будет красивой и запоминающейся.

Каждое из упражнений направлено на тренировку мышц речевого аппарата и улучшение их подвижности.

Уделить артикуляционной гимнастике можно всего 5-7 минут.

Артикуляционная гимнастика различается по видам:

Гимнастика для щёк

- Втягивание и раздувание щёк поочередно
- Перегонка воздуха из одной щеки сначала в другую щеку, затем под нижнюю губу, затем под верхнюю губу
- Напряжение щёк и губ с попыткой выталкивания из ротовой полости воздуха
- Втягивание щёк и одновременное смыкание и размыкание губ

Гимнастика нижней челюсти

- Упор кулаками в нижнюю челюсть и давление челюстью на кулаки
- Различные движения нижней челюстью: вверх-вниз, назад-вперёд, круговые

Гимнастика мягкого нёба

- Зевание с открытым ртом
- Движения языком, собранным в «лопатку» до мягкого нёба и возвращение к альвеолам – основанию верхних нижних зубов
- Произношение гласных звуков с позёвываниями
- Имитация полоскания горла

Гимнастика губ

Напряжённая улыбка с сомкнутыми зубами и вытягивание губ трубочкой

- Различные движения губ с сомкнутыми зубами: вверх-вниз, влево-вправо, круговые
- Пожёвывание губ
- Натягивание губ на зубы и последующая



- улыбка со скольжением губ по зубам
- Подтягивание верхней губы с обнажением верхних зубов, затем нижней губы с обнажением нижних зубов

•Фырканье

Гимнастика языка

- Вращение языком по кругу в пространстве между губами и зубами и задержка языка под правой и под левой щёками поочередно

•Пожёвывание языка

•Похлопывание языка губами

•Вытягивание языка вперёд «иголочкой»

•Попытки достать языком до подбородка и до носа

Складывание языка «трубочкой», движение «трубочкой» вперёд-назад и выдувание в неё воздуха

•Переворачивание языка на разные бока

•Удерживание языка у верхнего нёба

После того как артикуляционная гимнастика окончена и вы убедились, что все части речевого аппарата разработаны, можно переходить к основным упражнениям на улучшение артикуляции.

Упражнения на улучшение артикуляции

•Упражнение на чувствование кончика языка – его твёрдости и активности в произношении. Для этого используйте своё воображение: представьте, что ваш язык — это маленький молоточек. Затем побейте его кончиком по зубам, проговаривая: да-да-да-да-да. После этого потренируйтесь в произношении букв «Т-Д».

•Упражнение для освобождения гортани и языка. Суть его заключается в том, что нужно быстро сделать короткий вдох носом и полностью выдохнуть через рот. Выдох также должен быть резким и должен сопровождаться звуком «Фу». Это же упражнение можно дополнить упражнением на укрепление мышц гортани: несколько раз произносите буквы «К-Г».

•Упражнение на быструю активацию губных мышц. Нужно надуть щёки и сбросить набранный воздух резким хлопком через сжатые губы, одновременно энергично произнося буквы «П-Б».

•Упражнение на отработку навыка набора воздуха перед каждой новой фразой. Возьмите любое стихотворение или отрывок произведения и осознанно перед каждой новой фразой



те воздух.

- Старайтесь не забывать об этом, чтобы выработалась привычка. И ещё нужно учесть три момента: дыхание должно быть бесшумным, в начале каждой фразы следует держать губы немного разомкнутыми, а после окончания каждого звука нужно сразу же закрывать рот, чтобы окончание не «зажёвывалось».

- Упражнение на правильное распределение воздуха. Как правило, больше дыхания человеку требуется при громком произношении, но тихое произношение зачастую предполагает большего контроля выдоха. Потренируйтесь в произношении фраз тихим и громким голосом и определите, какое количество воздуха вам требуется для каждого из них. Совмещайте данный приём с предыдущим.

- Упражнение на ровное произношение гласных единым потоком и чёткое произношение согласных внутри этого потока. Выберите любое стихотворение (или несколько строк из него) и делайте следующим образом: сначала исключите из строк все согласные и ровно произносите только гласные, немного их протягивая. После этого в поток гласных начинайте вставлять чёткие и быстрые согласные, стремясь к тому, чтобы поток гласных сохранился таким же звучным.

- Упражнение на дикцию. Оно представляет собой простое чтение скороговорок. Выберите для себя несколько скороговорок с различными буквосочетаниями и начинайте оттачивать произношение. Сначала не спеша, размеренно. Затем увеличивайте темп. Следите за ритмичностью, контролируйте дикцию, внятность и выразительность. Ещё одно упражнение на улучшение дикции. Заключается оно в том, что в конце каждого слова нужно уделять особое внимание резкому подчёркиванию его окончания. Это сделает произношение слова чётче и выразительнее.

- Упражнение на улучшение произношения звуков. Оно применяется для тех звуков, произносить которые вам наиболее сложно. Возьмите словарь, откройте букву, которая вызывает у вас затруднения, и

читайте подряд все слова, в которых есть сложный для вас звук, тщательно в него вслушиваясь. Посредством многократных повторений произношение улучшится. В дополнение к этому упражнению можно использовать для отслеживания прогресса диктофон: записывайте все произносимые слова, затем прослушивайте



записи и работайте над ошибками.

- Упражнение на развитие тембральных и акустических свойств голоса. В него входит развитие мышц глотки и языка. Нужно по 10 раз беззвучно произносить буквы «А-Э-О», стараясь при этом раскрывать не рот, а полость зёва.

Эффективный приём на улучшение общего качества не только артикуляции, но и выступлений вообще — это работа с зеркалом.

Выберите отрывок из прозы или стихотворение, которое вы помните, и прочтите его, наблюдая за своим отражением в зеркале. Отслеживайте свою мимику, движение губ, глаз, бровей, скул. Прислушивайтесь к своему голосу. Главными критериями оценки должны выступать эстетичность, естественность, гармоничность, а также психологический и физический комфорт. Вы должны добиться того чтобы нравиться себе, чтобы звук вашего голоса был для вас самих приятен, а мимика и жестикуляция вызывали исключительно положительные эмоции.

Естественно, эти упражнения не являются исчерпывающими и единственными в своём роде. И они должны служить вам лишь указателями в работе над своей артикуляцией. При желании вы можете найти огромное количество подобных упражнений в Интернете или специализированной литературе. Но подводя итог, можно составить краткое резюме и выделить несколько главных принципов:

Особой важностью в тренировке артикуляции обладают систематичность занятий и их сознательный контроль.

Очень важно регулярно работать перед зеркалом.

В процессе занятий вы должны требовательно относиться к себе, уметь смотреть (слушать) себя со стороны.

Нужно обязательно делать многочисленные повторения неудобопроизносимых звуков до ощущения состояния полного комфорта при их произношении.

Прогресс значительно ускоряет прослушивание аудио- и просмотр видеоматериалов с записями людей, обладающих превосходной артикуляцией.

- **Запомните**, что развивать артикуляцию рекомендуется не только певцам, профессиональным ведущим, лекторам, ораторам или актёрам, но и любому человеку вообще хотя бы по той простой причине, что нам постоянно



ся взаимодействовать с другими людьми.

Для тренировки артикуляции и поднятия настроения предлагаю вам пройти небольшой тест:

- Попробуйте, не используя рук и с закрытым ртом, вывернуть наизнанку нижнюю губу.

- Попробуйте сделать то же самое, но уже с открытым ртом.

- Повторите это у зеркала.

Упражнения для дикции

- Произнесите сложные звуко сочетания: тлз, джр, врж, мкртч, кпт, кфт, кшт, кст, ктщ, кжда, ккждэ. Теперь принимайтесь за слова с трудными сочетаниями согласных: бодрствовать, брандспойт, взбадривать, взбудоражить, витийствовать, контрпрорыв, мудрствовать, постскриптум, протестанство, сверхзвуковой, философствовать, центр взрыва. Дальше – предложения со слогами под ударением: В тот час тут пел дрозд. В тот год тут был град. Дуб был стар. Всем люб был Петр. Вмиг клуб полн. Мох скрыл гриб. Дед стал стар. Ваш гость взял трость. Волн всплеск — брызг блеск! Сто верст вскачь. В каждом случае темп следует наращивать, скорость доводить до максимально возможной, при этом четко выговаривать все звуки.

- Используйте звукоподражание – это отлично тренирует сочетание звуков. Постарайтесь воспроизвести звук забивания гвоздя в стену, лошадиного топота по асфальту, спуска тетивы лука. У вас должен получиться не банальный «цок», а что-то по образцу «свсы», «тзцу», «взси», другими словами – расчлняйте действие на звуки, которые слышите.

Упражнения для артикуляции

- Опустите челюсть, подвигайте ею влево-вправо, вверх-вниз. Откройте широко рот, высуньте язык, кончик должен стремиться к верхней губе, не совершайте движений челюстью. Затем, не закрывая рот, улыбнитесь, и совершайте движения языком между уголками рта. Кроме языка ничего не должно двигаться, также старайтесь им не прикасаться к губам.

Надуйте щёки насколько сможете, затем резко выдохните, сложив губы трубочкой. Повторите несколько раз. Потом смените тактику, надув щеки, не выпускайте воздух, а втяните их, сделав губами «рыбку».



- Представьте, что вы очень устали и хотите спать. Зевайте с продолжительными звуками «аааааааааах», «ыыыыыыыых».
- Вообразите, что у вас болит горло и вы полощите его лекарственным раствором. Запрокиньте голову назад и симитируйте гортанные звуки «ггггrrrrr».



Тренинг развития техники глубоко дыхания

В основе рассматриваемой техники лежит дыхание т.к. оно тесно связано с нервной системой человека. Дыхание – это основа жизни, и то, как дышит человек, оказывает непосредственное влияние на любые переживаемые им состояния и эмоции.

Практика этой техники - это практика дыхательных упражнений, являющихся регуляторами состояний. На сегодняшний день существует очень много упражнений на дыхание, в которых люди совершают, главным образом, глубокие вдохи и выдохи. Вот одно из таких упражнений:

Нужно ровно сесть и сделать на счёт четыре глубокий вдох через нос, затем на счёт четыре выдох через рот.

На вдохе сначала поднимается левая нога, на выдохе – опускается. После этого – правая нога. И так по очереди.

Нужно сделать по четыре подхода для каждой ноги.

Применение данной методики позволит вам понизить интенсивность любой эмоции и войти в состояние равновесия и умиротворённости. Она является очень эффективной, т.к. её можно применять практически всегда и везде.

Дыхательные упражнения

Исходное положение: стоя в естественной позе. Делаем вдох, поднимаем руки и голову вверх. На выдохе – наклон, руки ладонями упираются в пол. Вдох – левую ногу ставим назад, голову поднимаем вверх. Выдох – нога возвращается назад, голову склоняем вниз. Следующий вдох-выдох повторяем предыдущий цикл только для правой ноги. Вдох – вытягиваемся, расправляем позвоночник, смотрим перед собой. На выдохе складываем ладони домиком на уровне груди. Скорость выполнения следует постепенно наращивать до максимальной.

Исходное положение: стоя, руки от плеча до локтя в горизонтальном положении (параллельно полу). От локтя вниз (предплечья и кисти) – висят вертикально. Вдох через живот, на выдохе выговариваем звук «п» и делаем круговое движение предплечьями и кистями, плечо остается зафиксированным. На следующий выдох делаем 2 круговых оборота, потом 3 и так до 6. Затем уменьшаем скорость с 6 до 1.



Тренинг развития сценического внимания

Станиславский говорил, что внимание для актёра – это калитка к творчеству, ко всякому чувству. Без внимания немислим ни один даже самый короткий момент пребывания актёра на сцене.

Этапы изучения сценического внимания

Первый этап. Развитие произвольного сценического внимания в реальной плоскости

Первая и одна из главных задач – научиться концентрироваться, сосредотачивать своё внимание на конкретном предмете, абстрагироваться от внешних раздражителей, условий творчества и присутствия публики. Упражнения этого блока направлены на развитие внимания органов чувств: зрительного, слухового, осязательного, обонятельного и вкусового.

Упражнения

Взять несколько открыток или фотографий, на которых изображены люди в разных позах. Повторить их позы.

По доносящимся с улицы звукам постараться нарисовать в воображении детальную картину происходящего.

Нащупать в кармане несколько давно забытых там монет и с помощью пальцев попробовать выяснить их достоинство.

Научиться различать запахи разных цветов.

Второй этап. Развитие произвольного сценического внимания в воображаемой плоскости

Упражнения

Здесь понадобится партнёр. Опишите ему детально дорогу, которой вы ходите в школу, не упуская ни одной мелочи. Рассказывайте не только о физических объектах, но и о звуках, ваших переживаниях. Опишите квартиру, в которой живёте. Напарник должен нарисовать план по вашему рассказу. Сверьтесь. Поменяйтесь местами.

Третий этап. Многоплоскостное внимание (или раздвоенное внимание)

Для артиста сцены очень важно добиться во время игры такой «одновременности» внимания сразу к нескольким предметам.

Упражнения

Возьмите коробку спичек или колоду карт. Вы должны считать количество спичек в



доставая их по одной, или складывать карты по масти, при этом параллельно рассказывая сказку или стих.

Парное упражнение. Попросите партнёра написать на листке какое-нибудь уравнение и принимайтесь за решение. Напарник в это время должен всяческими способами вас отвлекать.

Четвёртый этап. Внимание как средство добывания творческого материала

«Артист должен быть внимательным не только на сцене, но и в жизни». Он должен постоянно совершенствоваться, развивать все свои навыки. Один из них – внимание, тренируется наблюдательностью. По сути, нужно к окружающему миру относиться как Шерлок Холмс, стараясь замечать и запоминать различные детали, которые способны охарактеризовать предмет.

Упражнения

Подумайте и постарайтесь проследить во времени, как изменилась улица, на которой вы живёте. Каждый раз, проходя по ней, обращайтесь внимание на все перемены, которые происходят.

Замечайте на улице людей разных интересов, характеров, типажей. Ведите дневник, записывайте туда свои наблюдения.

Упражнения для развития сценического внимания

Сценическое внимание – сосредоточенность на человеке или предмете в рамках сценической среды. Внимание неразрывно связано с концентрацией. Вот несколько простых упражнений для её развития:

1. Не отвлекаясь, сосчитайте в уме до 10. Суть упражнения в том, что каждую цифру вы должны «рисовать» в своем воображении. Образ нужно создавать устойчивый, обращая внимания на детали – цифра может быть написана мелом на доске или в форме восковой свечи для торта (здесь уж как ваша фантазия подскажет). После того как удастся сосредоточиться, переходите к следующей цифре. Она должна сменять предыдущую, стирая ее, или выталкивая за рамки нарисованной картинки.



•2. Упражнение, которое можно выполнять где угодно: в школе, дома, в кафе. Найдите глазами в непосредственной близости от вас какой-нибудь предмет (чашка, компьютерная мышка, горшок с кактусом) и полностью сконцентрируйте на нём своё внимание. Внимательно рассмотрите его, отметьте все детали. Пере-

ключитесь на среднее расстояние (подставка для канцелярских принадлежностей, книга на полке), потом на дальнюю часть помещения (картина на стене, вешалка возле входа, дверная ручка). Повторите задание, концентрируясь на предметах в обратном порядке.

3. Возьмите чистый лист и поставьте в его центре точку – это «привязка» для внимания. В течение 10 минут смотрите на точку и ни на что не отвлекайтесь. Это сложнее, чем кажется. Когда выполнение упражнения станет лёгким, усложните его – поставьте точку на окне и сосредоточьтесь на ней, не обращая внимания на звуки и события за окном.

Развитие разных видов сенсорного внимания

- Включите любимую передачу, фильм, выступление. Внимательно следите за движениями героя и повторяйте их. Но делать это нужно в зеркальном отражении: когда у актера поднята правая рука, вы поднимаете левую, когда он склоняет голову налево, вы повторяете направо.

- Придя, к примеру, в кафе, наблюдайте за случайными прохожими или другими посетителями. Бросьте быстрый взгляд на любого из них и закройте глаза. У вас в памяти остался образ, первое впечатление. Постарайтесь его «оживить». Куда идет этот человек? Кого он ждет? Какая музыка играет в его наушниках? Он пишет сообщение или читает новости со своего телефона?

- Включите любимую музыку. При прослушивании старайтесь определять партии различных инструментов, особенности их звучания, смены.

- Сидя в помещении, откройте окно и по доносящимся звукам составьте в воображении картину происходящего. Как альтернативный вариант можно включить фильм, который вы раньше не видели, и сесть так, чтоб не видеть экран, а только слышать. На основе этого воссоздать происходящие события.

Для тренировки осязательного внимания

Отделите 1 волосок от пряди волос, используя при этом пальцы одной руки.

Попросите кого-нибудь спрятать под стол различные небольшие предметы – ключ, мелочь, исписавшийся карандаш и т. д. Ваша задача: на ощупь определить, что именно находится под столом.



Всегда и везде старайтесь чувствовать разные запахи. Не только духи прохожих или горячую выпечку в магазине, но и «особенные» запахи: весны, приближающейся грозы и дождя, сырости подвала, лиственного леса, скошенной травы.

Уделяйте окружающим вас запахам чуть более внимания, чем всегда. Анализируйте их, представляйте, как и откуда они распространяются, что служит их источником. Сосредоточьтесь на всех ощущениях, которые они у вас вызывают: аппетит, раздражение, отвращение.

Развитие многоплоскостного внимания

Возьмите два многозначных числа и постарайтесь устно их умножить или сложить. Но это не главная сложность. Считая в уме, вы должны параллельно на листе бумаги записывать выученный когда-то стих. Другим вариантом может быть счёт на бумаге и одновременное прочтение стиха вслух.

Более сложное упражнение. Производя вычисления в уме или на бумаге, переписывайте или читайте текст. Утруднить задачу можно, если использовать для переписывания текст на абсолютно незнакомом языке. В случае и с первым, и со вторым упражнением дополнительно разнообразить и усложнить выполнение поможет включенное радио или музыкальный канал.



Сценическое движение

*Сила воздействия на зрителя заложена в
умении раскрепостить весь свой
организм.*

К. С. Станиславский

Перевоплощение для актёра – сложная и разноплановая задача. Зачастую случается так, что внутренний мир героя лучше и понятнее для зрителя характеризуют именно его физические действия. Отточенная речь актёра отходит на второй план, если он двигается на сцене, как робот.

Начинающему артисту, как бы странно это ни звучало, бывает сложно справиться со своим телом. Он хорошо выучил текст, понял роль, но во время игры его охватывает ступор – он не знает, как стоять, куда деть руки, как правильно поставить ноги.

Что такое сценическое движение?

Сценическое движение – важнейшая составляющая внешней техники актёра. Движения – основа активного и интересного для зрителя существования на сцене. Целью развития этого навыка является выработка реакции, координации движений, способности передать внутренний мир и переживания героя через язык тела.

Почему движение так важно для артиста сцены? В жизни движения произвольны и отточены до автоматизма. Когда мы хотим сесть на стул – садимся, хотим взять со стола очки и газету – берём. На сцене всё труднее. Нужно не только естественно двигаться, как в повседневности, но и делать это соответственно условиям, которые ставит ситуация, обыгрываемая в произведении. А это не только натуральность движений бытовой жизни, но и понимание норм поведения эпохи, случая.

Упражнения для развития сценического движения

Упражнения на развитие баланса

Исходное положение: левая нога поднята и согнута в колене. Баланс на правой ноге. Руки в натуральном положении. Выполняем наклоны корпусом вправо-влево, вперёд-назад, затем круговые движения торсом. Возвращаемся к исходному, прыжком меняем опорную ногу на левую, правая согнута в колене. Повторя-



горитм.

- Исходное положение: стоя на одной пятке, в руке – воображаемый веер. Делаем им легкие движения, сохраняя баланс и устойчивость. Если это даётся без труда – меняем опорную ногу, продолжаем обмахивать себя веером, а второй рукой делаем движения, приглашая воображаемого партнёра подойти поближе.

- Исходное положение: стоя на одной ноге. Правой рукой зовём, левой рукой прогоняем, поднятой ногой отталкиваем. Все три движения выполняются одновременно. Прыжком меняем опорную ногу. Теперь нога зовёт, одна рука прогоняет, другая угрожает.

- Исходная позиция: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, руки в стороны, пальцы собраны в мягкий кулак. Начинаем вращать руками от локтей. Переносим вес тела сначала правую ногу, поднимая левую ногу пока бедро не будет в положении параллельно полу. Вращаем левой ногой от колена, стопа расслаблена.

Плавно меняем опорную ногу, движения совершаем в другую сторону. При смене позиции движение руками не прекращается. Задача: удерживать баланс. Амплитуда движений – максимальная, скорость чередуется от низкой до высокой.

Упражнения на развитие координации

- Исходное положение: стоя на одной ноге. Правой рукой зовём, левой рукой прогоняем, поднятой ногой отталкиваем. Все три движения выполняются одновременно. Прыжком меняем опорную ногу. Теперь нога зовёт, одна рука прогоняет, другая угрожает.

- Исходная позиция: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, руки в стороны, пальцы собраны в мягкий кулак. Начинаем вращать руками от локтей. Переносим вес тела сначала правую ногу, поднимая левую ногу пока бедро не будет в положении параллельно полу. Вращаем левой ногой от колена, стопа расслаблена. Плавно меняем опорную ногу, движения совершаем в другую сторону. При смене позиции движение руками не прекращается. Задача: удерживать баланс. Амплитуда

движений – максимальная, скорость чередуется от низкой до высокой

Упражнения на развитие координации и баланса

Исходное положение: стоя на правой ноге, левая нога согнута в колене так, что бедро и стопа параллельны полу, руки разведены



в стороны. На выдохе медленно наклоняемся вперед насколько это возможно. Левая нога отводится назад, но не разгибается.

На вдохе так же не спеша выпрямляемся и возвращаемся в исходное положение. Повторяем упражнение 10-12 раз, меняем ногу и проделываем то же самое.

•Исходное положение: стоя на правой ноге, руки в стороны.левой ногой начинайте описывать в воздухе восьмерки. Повторите 6-8 раз. Затем смените ногу. Чтобы усложнить выполнение – закройте глаза.

Упражнения на развитие напряжения

•Представляем огромный камень. Пытаемся его сдвинуть, упираясь в него руками и ногой, на другой ноге держим баланс. Меняем ногу. Продолжаем двигать, упираясь в камень левым плечом и правой рукой. Воссоздаём другие возможные варианты перемещения. Задача: держим баланс на одной ноге, постепенно увеличиваем напряжение.

•Стоим на одной ноге так долго, сколько сможем. Обычно продлить это время помогает сосредоточение на воображаемом объекте. Можно, к примеру, мысленно пройти ежедневный путь из дома на работу или в магазин. От чрезмерной нагрузки мышцы через какое-то время расслабятся, и мышечное напряжение после возвращения в нормальное состояние пройдёт.

Упражнения для развития сценического движения

Исходное положение: ноги вместе, руки вдоль тела. Упражнение поделено на 8 этапов, которые сменяются через прыжок. «Раз»: ноги из положения вместе в положение на ширине плеч, правая рука на пояс. «Два»: ноги в исходную позицию, левая рука на поясе. «Три»: правая нога вперед, левая назад, правая рука на плече. «Четыре»: ноги вместе, руки поменялись, теперь левая на плече. «Пять»: ноги на ширине плеч, правая рука на затылке. «Шесть»: ноги вместе, левая рука на затылке. «Семь»: левая нога вперед, правая назад, правая рука поднята вверх. «Восемь»: ноги вместе, левая рука поднята вверх.

Сценическое падение. Исходная позиция: ноги на ширине плеч. Сделать шаг правой ногой назад и потянуться руками и всем корпусом к прямой левой ноге. Мягко сесть на пол. Повторить упражнение с шагом назад левой ногой.



Тренинг развития актерского мастерства

Упражнения на выразительность: пантомимы и инсценировки

Для мастерства любого актера важны чувство правды и выразительность. Именно эти качества помогают актерам услышать от режиссера заветное слово «верю». Актерам необходимо развивать выразительность и правдоподобность, чтобы стать понятными своему зрителю, нужным образом донести до них идею театрального произведения. Для этого существуют специальные методики и упражнения.

Пантомима. Пантомима – это вид сценического искусства, в котором основным средством создания художественного образа является пластика человеческого тела без использования слов.

Это не только полезно для тренировки выразительности, но и очень весело, так что смело приступайте к выполнению данного упражнения!

Инсценировка пословицы. Чтобы справиться с этим заданием, вы можете использовать не только возможности своего тела, но и слова. Цель упражнения - сыграть небольшую сценку, иллюстрирующую общеизвестную пословицу, таким образом, чтобы максимально доходчиво донести до партнёров по игре или зрителей ее смысл. Возможные примеры пословиц: «Семь раз отметь – один отрежь», «Баба с возу – кобыле легче» и т.п.

Упражнение «Слова на букву...»

Попробуйте в течение минуты назвать как можно больше вещей, которые сейчас находятся в комнате вместе с вами и начинаются на букву: «К». На букву «П»... А на «В»?

Посчитайте, сколько у вас получилось. Если постараться, то можно назвать более 50 вещей, а можно и более 100. Чтобы улучшить это упражнение подумайте, какие группы окружающих предметов вы забыли включить. Например, на букву «В» можно назвать:

вещи, вешалка, (предметы),
винты, введение в книге на полке, (детали предметов),
войлок, вата, вискоза и т.д. (материалы),
ворс и т.д.,
волосы, веки, веснушки, виски и т.д. (тело),



воображение, восторг, волнение, возможность придумать что-то еще, воздух, ветерок, варианты слов, вы сами, все остальные (тоже на «в»).

Подумайте, что еще можно назвать? Потренируйтесь с другими буквами.

Упражнение «Повтори»

Любому начинающему актеру необходим свой ориентир, пример для подражания.

Для выполнения упражнения включите видео и начните копировать позу, мимику, жесты, движения вашей «модели». По возможности, копируйте голос, интонацию, речь. Поначалу будет трудно, но чем больше вы будете репетировать, тем лучше будет получаться. Конечно, невозможно всё сделать в точности так, как делает ваш персонаж, старайтесь быть как можно более похожими: обобщайте внимание на все детали, типичную манеру исполнения, испытываемые эмоции.

Упражнение на актерскую фантазию «Додумай»

Попытайтесь придумать имя, биографию или другие детали для незнакомых людей, которые находятся с вами, основываясь лишь на их внешнем виде. Обращайте внимание даже на самые незначительные мелочи и старайтесь придумать обоснование каждой детали внешнего вида наблюдаемого человека.

Если вы путешествуете в компании друга, поделитесь своими мыслями с ним, а потом предложите ему сделать то же самое, сравните ваши истории.

Эти упражнения направлены на развитие творческого мышления и фантазии актера, для которого богатое воображение является одной из важнейших составляющих успеха. Чтобы зритель поверил в вашу игру, вы сами должны на какое-то время убедить себя в том, что являетесь своим персонажем и живете его жизнью..

От предлагаемых обстоятельств к роли

В этом упражнении вам нужно на основе известных жизненных обстоятельств героя додумать его характер и представить его эмоциональное состояние. Можно сказать, что это упражнение является противоположным предыдущему. Для его выполнения постарайтесь вообразить, как определенные жизненные обстоятельства повлияли на героя, его поведение, эмоции, слова. Постарай-



тесь описать или даже показать человека, который:

1. Уже давно не спал и очень устал от выполнения сложной работы.
2. Вчера получил повышение и новую зарплату в 2 раза больше предыдущей.
3. Получил сверхспособности настоящего супергероя, теперь он умеет летать, лазить по стенам, пускать паутину запястьем.
4. Смотрит скучный актерский спектакль в то время, когда по телевизору идет футбольный матч его любимой футбольной команды.

Упражнения на концентрацию

Концентрация внимания очень важна для актера. Вокруг нас много факторов, которые влияют на наше поведение, мысли и эмоции. Если вы хотите хорошо сыграть свою роль, вам нужно научиться не отвлекаться на внешние раздражители. Кроме того, важно уметь быстро собраться и настроиться на предмет своего перевоплощения. Для развития актерского внимания существует ряд техник и упражнений.

Обратный отсчет. Закройте глаза и досчитайте от 100 до 1 про себя. Постарайтесь считать одинаковым темпом и не очень быстро. Дышите ровно и концентрируйтесь на числах, пытайтесь представлять их визуально.

Концентрация на предмете. Присядьте поудобнее и сконцентрируйте свой взгляд на каком-то одном предмете, например, на стрелке висящих на стене часов. Постарайтесь выкинуть посторонние мысли из головы и думайте только о стрелке.

Выполняйте эти упражнения для тренировки умения быстро сконцентрироваться, но помните, что для внимательности иногда полезно просто выспаться и четко определить объект концентрации.

Упражнение «Смена ролей»

В жизни мы нередко играем различные роли, попадая в разные обстоятельства. Если мы хотим развить в себе актерский талант, нам важно научиться управлять эмоциями, играя самые разнообразные роли. Чтобы тренировать контроль над эмоциями и способность быстро менять роли, попробуйте выполнить следующее упражнение. Несколько раз произнесите одну и ту же фразу (к примеру,



«Дорогие друзья, я не зря собрал/а вас здесь»), с позиции разных персонажей: маленькой девочки, ее мамы, пожилого человека, бизнесмена, знаменитого артиста, президента. Попробуйте найти особенности каждого из них, для этого фразу можно немного менять, добавляя типовые речевые приемы каждого персонажа. Кроме того, вы можете попробовать произносить фразу от имени одного и того же персонажа, но находящегося в разных эмоциональных состояниях.

Упражнения на импровизацию

Импровизация – это работа актёра по созданию сценического образа, действия и собственного текста во время представления, не по заранее созданному сценарию. Как правило, в жизни нам приходится играть именно спонтанные, неотрепетированные роли, поэтому тренировка импровизационных навыков актуальна не только для актёров.

«Без остановки». Задача данного упражнения заключается в том, что вам нужно без подготовки непрерывно произносить монолог на определенную тему в течение 3-5 минут. Паузы должны быть минимальными, а ваше изложение должно звучать так убедительно, чтобы слушатели подумали, будто вы произносите заранее подготовленную речь. Темы могут быть разными: начинайте с предметов, которые вам хорошо знакомы, а потом переходите к малознакомым или вообще неизвестным темам. Высшим пилотажем является монолог вообще без темы.

«Интервью». Другим видом импровизации является интервью. Попросите вашего знакомого или коллегу приготовить ряд вопросов для вас. Вопросы должны быть неожиданными и открытыми, то есть предполагающими развёрнутый ответ, а не просто «да» или «нет». Старайтесь быстро, уверенно и максимально подробно отвечать на поставленные вопросы, убедительно отстаивайте свое мнение и как можно ярче выражайте эмоции.

С привязкой к словам. Подберите 20-30 слов, которые отдаленно связаны между собой. Напишите каждое слово на отдельном листе бумаги или карточке. После этого вы можете начинать импровизационную речь, вытаскивая слова в произвольном порядке и связывая их в последовательный рассказ, обязательно используйте каждое из написанных слов в своем выступлении.



Комплекс упражнений на дикцию

Умение четко и внятно говорить является важнейшим качеством любого актера.

Актуальна работа со скороговорками.

Практика

Актерских упражнений очень много, но самое главное – это практическое использование этих приемов на сцене и в жизни. Оно позволяет не только отшлифовать необходимые навыки, но и научиться работать в реальных условиях с настоящими зрителями.

Актерских упражнений очень много, но самое главное – это практическое использование этих приемов на сцене и в жизни. Оно позволяет не только отшлифовать необходимые навыки, но и научиться работать в реальных условиях с настоящими зрителями.

Обычная жизнь часто предлагает нам новые роли:

Вчерашний обучающийся в школе становится преподавателем.

Обычный менеджер во время презентации превращается в великолепного оратора.

Знакомство с новыми людьми помогает открыть в себе новые качества и показать себя с лучшей стороны.

И многие другие.



Сборник упражнений по игровому тренингу.

Игровой тренинг – это непрерывная смена игр и упражнений.

Рецепт игрового тренинга прост:

- 1) Возьмем воображение и наблюдательность
- 2) Добавим к ним "эмоциональной щедрости"
- 3) Смешаем со смелостью и яркостью
- 4) Подсолим спонтанной импровизацией и...
- 5) Заправим легкостью и раскрепощенностью.

Кушать подано! Наслаждайтесь!

Значение игрового тренинга неопределимо. Данные упражнения целесообразны как средство сфокусировать внимание, мобилизовать коллектив перед началом любой репетиции.

Принципиально важным является и то, что практически с самого начала обучения актерскому мастерству необходимо обратить пристальное внимание на выработку у участников коллектива «чувства локтя».

Упражнения для психофизического тренинга

Бег в резинке. «Участники разбиваются на пары. Каждая пара получает резинку (дается сшитая кольцом широкая бельевая резинка).

В каждой паре определите, кто Ведущий, а кто Ведомый. По ходу игры они будут меняться ролями. Ведущий и Ведомый надевают на себя резинку и расходятся друг от друга на то расстояние, на которое позволит натяжение резинки. По сигналу руководителя начинается движение по сцене. Это может быть ходьба с разной скоростью и в разном темпе, бег, преодоление всяческих препятствий в виде столов и стульев, неожиданные повороты, остановки и др. Главное – сохранить резинку на теле (причем, придерживать ее во время движения руками нельзя). Она должна быть упруго натянута между участниками так, чтобы не спадать с их тел, но и не рваться из-за лишнего напряжения.

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

В конце упражнения выясняется, кому удалось правильно определить длительность минуты.



расстоянии друг от друга (не менее 5 метров), один поворачивается спиной – это бык, второй берет в руки воображаемую веревку – это ковбой. По сигналу ковбой должен накинуть воображаемую веревку на быка и подтянуть его к себе (бык, естественно, сопротивляется). Упражнение получится успешно, если участникам удастся синхронизировать свои действия, чтобы зрители «увидели» воображаемую веревку, натянутую между ними.

Войдите в роль – 1. Участникам предлагается, 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 и т.д.

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.

Волшебная палочка. Участники передают друг другу в определенном порядке (или по желанию хозяина палочки) ручку (или другой предмет), предлагая продолжить начатое ими предложение (словосочетание). Получающий палочку должен на счет «пять» придумать продолжение и сам становится хозяином,

дав задание следующему. Хозяин может попой загадывать профессию человека, жестом – действие и т. п.

Вопрос – ответ. Все стоят в кругу. Режиссер держит в руках 4-6 различных предмета. «Всем знакомы эти предметы. Ручка, клю-



чи, монетка и т. п. Давайте представим, что мы впервые видим эти предметы. Но делать будем это по кругу особым способом. Я буду начинать, причем буду «знакомить» с моими предметами соседей справа и слева. Я начинаю с ключа. Передаю его соседу справа со словами: «Это ключ!» Он должен меня спросить: «Что?» Я повторяю: «Ключ». Мой партнер продолжает изображать удивление: «Что?». «Ключ!» – не сдаюсь я. Тогда мой партнер соглашается: «А, ключ». Он забирает себе ключ и передает его своему соседу, говоря точно тот же текст. И так, по кругу. Одновременно с этим, я передаю моему соседу слева другой предмет – монетку. Здесь разыгрывается тот же диалог». До этого момента упражнение выглядит очень простым. Проблемы возникают тогда, когда ведущий начинает вводить в круг дополнительные предметы, пуская их то слева, то справа, то, включая в игру игроков из середины цепочки. Возникает ситуация, когда игроки должны одновременно (не делая пауз) и принимать предмет с одной стороны, и отдавать другой предмет в противоположную сторону. Чтобы успешно преодолеть все сложности участникам предстоит проявить **максимальную собранность и научиться переключать внимание с одного предмета на другой**.

Встать по пальцам. Ведущий поворачивается к группе спиной, показывает табличку с какой-либо цифрой от 1 до 10, (можно просто какое-то количество пальцев). Затем он начинает вести отсчет (до трех или до пяти), после чего резко поворачивается к группе. На момент поворота количество стоящих (или сидящих, лежащих и т. д.: как уговоритесь) должно быть равно числу, написанному на табличке. Условием упражнения является полная бесшумность исполнения.

Встреча. Начинаем свободное движение по сцене. Не смотрим на партнеров. Двигаемся, как бы погруженные, в собственные мысли. 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 фикса-



ей, то теперь давайте наполним встречу эмоциями. Что выражает ваш взгляд при каждой новой встрече: 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. Попробуйте 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.

Гладим животное. Все участники получают задания на листочках. Нужно изобразить, что они гладят животное или берут его на руки. Здесь должны главным образом работать руки, ладони. Предлагается «погладить» следующих животных:

- хомячка (изобразите, как он выскальзывается у вас из рук, бежит по плечу и т. д.);
- кошку;
- змею (она опутывается вокруг вашей шеи);
- слона;
- жирафа.

Задача всей группы – угадать животное.

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 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». **«Да» и «нет» не говорить.** «Водящий» (сначала руководитель) задает вопросы, ответы на которые не должны включать слов «да», «нет», «черный», «белый»; затем эти вопросы продолжает тот, кто употребил одно из этих слов. Вопросы задаются разным участникам группы вне какой-либо последовательности, чтобы слова, к которым впоследствии присоединятся «ну», «короче», «так сказать», «типа того», «конкретно», «это самое», стали сигналами - «нельзя!». Уже на сверхсознательном уровне. Так обеспечивается и чистота речи.

Десять масок. Каждую маску обязательно обсудите с группой. Обсудите в подробностях: как человек должен смотреть? Должен ли он моргать глазами? Должен ли он опускать глаза? Открывать ли рот? Поднимать ли брови? И т. д.

1. Страх.
2. Злость.
3. Любовь (влюбленность).
4. Радость.
5. Смирение.
6. Раскаяние, угрызение совести.
7. Плач.
8. Стеснение, смущение.
9. Раздумье, размышление.
10. Презрение.
11. Равнодушие.
12. Боль.
13. Сонливость.
14. Прощение (вы кого-то о чем-то просите).

Чтобы лучше получалось изображать, к примеру, презрение, говорите про себя соответствующие слова (Ты посмотри, на кого ты похож? Ты посмотри, что ты на себя надел? И т. п.).

Десять секунд. «Сейчас вы начнете быстрое спонтанное движение по сцене. Будьте внимательны, потому что время от времени вам придется реагировать на мои разнообразные задания и выполнять их в кратчайший срок – в течение десяти секунд».

Для развития навыков собранности, сосредоточенности:

- а) встаньте в строй по росту, в алфавит-



рядке (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.

Зажимы по кругу. Участники идут по кругу. По команде ведущего напрягают левую руку, левую ногу, правую руку, правую ногу, обе ноги, поясницу, все тело. Напряжение в каждом отдельном случае сначала должно быть слабым, потом постепенно нарастать до предела. В таком состоянии предельного напряжения воспитанники идут несколько секунд (15-20), потом по команде ведущего сбрасывают напряжение — полностью расслабляют напряженный участок тела.

После окончания этой части упражнения ведущий дает участникам задание прислушаться к ощущениям своего тела, продолжая спокойно идти по кругу, вспомнить «обычное» для себя напряжение (свой обычный зажим). Постепенно напрягая тело в этом месте, довести зажим до предела, сбросить его через 15-20 секунд. Напрячь до предела любой другой участок тела, обращая внимание на то, что происходит с «обычным» зажимом. Повторить упражнение с собственными зажимами 3-5 раз. После окончания упражнения участникам дается рекомендация индивидуально повторять его хотя бы 1-2 раза в день.

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». На первых порах проработки задания ведущий налагает некоторые ограничения на действия «оригинала»: 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. В ходе выполнения упражнения участники, работающие на «отражение», довольно быстро науча-



ются **чувствовать тело партнера и схватывать логику его движений**. С каждым разом следить за «оригиналом» становится все легче и все чаще возникает ситуация предвосхищения и даже опережения его действий. **Упражнение – очень хорошее средство для установления психологического контакта.**

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

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», «Каков строитель, такова и обитель» и др.

Кого же выбрать? Участнику дается задание представить, что он главный режиссер готовящегося спектакля, например, о жизни города в конце XX века. Он должен подобрать актеров на роли начальника, первой леди страны и т.п.

Почему выбраны именно эти люди? Аргументация.

Конфликт. Показать несколько пластических мизансцен, изображающих конфликтную ситуацию. Найти внутреннее оправдание каждой мизансцене тела. Дать название конфликтным ситуациям.

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. Ведущий следит за степенью расслабленности тела у участников.

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 существ-



щему 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.

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.

Музыкальная пауза. Исполнить песню «Во поле береза стояла» так, словно вы: африканские аборигены, индийские йоги, горцы Кавказа, оленеводы Чукотки и т.д.

Напряжение-расслабление. Участникам предлагается встать прямо и сосредоточить внимание на правой руке, напрягая ее до предела. Через несколько секунд напряжение сбросить, руку расслабить. Прodelать аналогичную процедуру поочередно с левой рукой, правой и левой ногами, поясницей, шеей.

Насос и воздушный шарик. Участники разбиваются на пары. Один – шарик. Сидит. Другой – «накачивает» его воздухом с помощью насоса: ритмично наклоняясь вперед, произносит звук «с» на выдохе. Шарик постепенно наполняется воздухом, он распрямляется, выравнивается. Наконец шар надут. Дальнейшее накачивание его воздухом опасно – шар напрягается, деревенеет, может лопнуть. Накачивание необходимо вовремя закончить. Это время окончания надувания участник с «насосом» определяет по состоянию напряжения шарика. После

этого шар «сдувают», вынимая из него насос. Воздух постепенно выходит из него, он «падает на стул». Это прекрасное упражнение на расслабление-напряжение, а также на парное взаимодействие.

Огонь-лёд. Упражнение включает в себя попеременное напряжение и расслабление все-



го тела. Участники выполняют упражнение, стоя в кругу. По команде ведущего «Огонь» участники начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений выбираются каждым участником произвольно. По команде «Лед» участники 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.

Оправдание позы. Участники 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».

Оркестр. Ведущий распределяет между участниками партии различных инструментов, состоящие из хлопков, топая и всех возможных звуковых эффектов. Задачей участников является ритмически исполнить какое-либо известное музыкальное произведение под руководством дирижера, управляющего громкостью общего звучания и вводящего и убирающего отдельные партии.

Пулеметная очередь. Участники садятся в круг, и ведущий тремя хлопками задает темп пулеметной очереди (поначалу медленный). Участники по очереди, точно соблюдая темп, хлопают, постепенно (очень медленно) ускоряясь, до скорости пулеметной очереди (хлопки почти сливаются), а, дойдя до максимума скорости, начинают также медленно ее снижать.

Осёл. «Встаньте, пожалуйста, в широкий круг! Я буду ведущим. Я хлопаю в ладоши и указываю на человека, стоящего в кругу, называя одновременно его имя. Он, не тратя ни секунды, хлопает в ладоши, указывает на меня или любого другого игрока в кругу и произносит его имя. Смысл заключается в том, чтобы (при очень высоком темпе игры) не забыть порядок действий: хлопок – указание на игрока – название его имени. Важно не забыть и не перепутать имена игроков. Любая потеря темпа, замороженное «включение» в игру, ошибка в имени приводят к поражению. Упражнение продолжа



ется до последнего участника».

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.

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 японец, собака своему хозяину, кот на солнышке, мать младенцу, ребенок матери.

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

Перевоплощение в амёб, в насекомых, в рыб, в животных ...

Если участник показывает что-то простое, например, кота, ему задают вопросы: А сколько лет коту? Он дикий или домашний? Какие у него привычки?

Передача позы. Участники становятся в шеренгу. Первый придумывает какую-либо сложную позу (остальные не видят какую) и по сигналу ведущего «передает» ее второму (тот за 10-15 секунд должен максимально точно запомнить ее). По следующему сигналу ведущего, первый «снимает», а второй «принимает» эту позу. Далее происходит передача позы от второго к третьему участнику и т. д. Задачей является максимально точная передача позы от первого до последнего исполнителя. Если участников достаточно, лучше разбиться на две команды и «передавать» одну, заданную ведущим позу – кто точнее.

Перекал 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.



Переключение

внимания-1.

«Одновременность» внимания к нескольким объектам только кажущаяся, а на самом деле в психической деятельности человека происходит очень быстрое переключение внимания с одного объекта на другой. Это-то и создает иллюзию «одновременности» и непрерывности

внимания к нескольким объектам. Многие совершаемые действия человек выполняет механически. Внимание тоже может стать механическим, автоматическим.

а) участнику дается коробок спичек. Считая спички, он должен одновременно рассказывать сказку или сюжет кинофильма;

б) руководитель раздает присутствующим порядковые номера и предлагает каждому мысленно читать какое-нибудь стихотворение. Спустя 2-3 секунды после начала упражнения руководитель называет какой-нибудь номер. Участник с этим номером должен встать и продолжить читать вслух, пока не будет назван следующий номер. Предыдущий продолжает читать стихи мысленно.

Переключение внимания-2. Упражнение на переключение внимания протекает в такой последовательности:

1. Зрительное внимание: объект далеко (например, дверь).
2. Слуховое внимание: объект близко (комната).
3. Зрительное внимание: новый объект, находящийся далеко (улица в окне).
4. Осязательное внимание (объект – ткань собственного костюма).
5. Слуховое внимание: объект далеко (звуки улицы).
6. Зрительное внимание: объект близко (карандаш).
7. Обонятельное внимание (запах на сцене).
8. Внутреннее внимание (тема – дневник).
9. Зрительное внимание: объект близко (пуговица на своем костюме).
10. Осязательное внимание (объект – поверхность стула).

Печатная машинка. Участники распределяют между собой алфавит (каждому достается несколько букв) и являются теми клавишами печатной машинки, какие буквы им достались. Удар по нужной клавише – это хлопок нужного человека (кому она досталась). Кто-либо предлагает напечатать какую-нибудь фразу, и участники «печатают», хлопая в нужный момент с равными между «буквами» промежутками. Пробел обозначается общим хлопком всей группы, точка – общими двумя хлопками.

Пластилиновые куклы. «В ходе этюда вам предстоит превратиться в пластилиновую куклу. В упражнении три этапа. По моему первому хлопку вы становитесь пластилиновой куклой, которая хранилась в холодном месте.



но, что материал утратил свою пластичность, он тверд, жесток. Второй хлопок педагога знаменует собой начало работы с куклами. Я буду менять их позы, но не забудьте, что застывшая форма осложнит мою задачу, и я должен буду почувствовать определенное сопротивление материала. Третий хлопок – начало последнего этапа упражнения. Представьте себе, что в комнате, где находятся наши пластилиновые куклы, одновременно включили все обогревательные приборы. Куклы начинают размягчаться. Это процесс, а не мгновенная реакция. В первую очередь оплывают от тепла те части кукольного тела, где пластилина меньше (пальцы рук, руки, шея), затем размякают ноги. И в итоге кукла «стекает» на пол и превращается в горку, бесформенную массу».

Размягчение кукол до состояния полной утраты формы – абсолютное мышечное освобождение.

Повторяй за мной. Ведущий отбивает в ладоши ритмические фразы, и все участники повторяют за ним. На примерах разбирается отличие ритма постоянного от переменного, добивается слаженность в действиях группы. Каждый хлопок должен звучать, как один удар, а не размазываться на хлопки ладоней отдельных участников.

Поза. Ведущий предлагает участникам выбрать фразу и произнести ее. Ведущий изменяет положение тела участника, его позу, и просит произносить эту фразу в каждой из поз. Интонации должны быть подсказаны позой или движением и находиться в гармонии с ними.

Попугай в клетке. Итак, нужно сделать следующее:

- подойти к клетке (все предметы воображаемые, в том числе и попугай);
- ощупать ее руками;
- взять и переставить на другое место;
- подразнить попугая;
- найти дверцу и открыть ее;
- насыпать зернышек в ладонь и покормить птицу;
- погладить попугая (после этого он вас должен укусить);
- одернуть руку;
- закрыть побыстрее клетку;
- помахать угрожающе пальцем;
- переставить клетку в другое место.

Последствия. Участникам предлагается ответить на ряд парадоксальных вопросов. Например:



- что произойдет, если человек при желании сможет становиться невидимым?

- если можно будет читать чужие мысли?

- если люди смогут жить под водой?

- если земляне узнают о действительном существовании инопланетян?

- если высохнут все реки, озера, моря?

Потянулись – сломались. Исходное положение – стоя, руки и все тело устремлены вверх, пятки от пола не отрывать. Ведущий: «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

Во время выполнения упражнения ведущий должен обратить внимание участников на разницу между выполнением команды «опустите кисти» и «сломались в кистях» (расслабление кистей достигается только во втором случае).

Правда – неправда. Руководитель неожиданно задает вопросы, на которые участники должны без раздумывания дать немедленные ответы или как-то отреагировать.

- Как здоровье Андрея Петровича? А вы откуда знаете?

- Когда вы вернете мне книгу?

- Вы отдаете себе отчет в том, чем это может кончиться?

- Вы что, плохо себя чувствуете?

- Может ли мне нравиться то, что вы говорите и делаете на уроках?

- Как вам сегодняшняя погода?

- Куда вы дели ваше обручальное кольцо?

- Что случилось с вашей собакой?

- Где ваша замечательная улыбка?

Предмет по кругу. Группа рассаживается или становится в полукруг. Ведущий показывает участникам предмет (палку, линейку, банку, книгу, мяч, любой попавшийся в поле зрения предмет). Участники должны передавать друг другу по кругу этот предмет, наполняя его новым содержанием и обыгрывая это содержание. Например, кто-то решает обыграть линейку как скрипку. Он пере



дает ее следующему человеку именно как скрипку, не произнося при этом ни слова. А тот именно к скрипку ее принимает. Этюд со скрипкой окончен. Теперь второй участник обыгрывает эту же линейку, например, как ружье или кисть и т. д. Важно, чтобы участники не просто делали какие-то жесты или формальные манипуляции с предметом, а передавали свое отношение к нему. **Это упражнение хорошо развивает воображение.** Чтобы обыграть линейку как скрипку, нужно, прежде всего, увидеть эту скрипку. И чем менее похож новый, «увиденный» предмет на предложенный, тем лучше участник справился с заданием. Кроме того, это **упражнение – на взаимодействие**, ведь человек должен не только сам увидеть новый предмет, но и заставить других увидеть и принять его в новом качестве.

Приглядывание-1. Группа – в полукруге. Ведущий предлагает участникам приглядеться к какому-нибудь предмету однотонного цвета и разложить этот цвет до цветов спектра (красного, оранжевого, желтого, зеленого, голубого, синего, фиолетового). Например: «Какие цвета «собраны» в паркете?». Обсуждение ведется непосредственно во время приглядывания.

Приглядывание-2. Группа – в полукруге. Ведущий предлагает участникам внимательно присмотреться к любому человеку, сидящему в полукруге, однако так, чтобы никто не заметил, кто к кому приглядывается. Потом участники по очереди описывают партнеров так, чтобы остальные поняли, кого описывают. Запрещается описывать яркие цветные пятна одежды, упоминать о наличии очков, сережек и пр. Вариант: описать особенности движений выбранного человека.

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 услышанное. **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.

Психологический портрет по фамилии. Называется фамилия человека, на основании которой необходимо дать его словесный порт-



рет. Участник описывает черты характера, привычки, возраст, профессию, образование, увлечения, фрагменты биографии данного человека (словом все, что возникает в его воображении на данный стимул). Для задания отбираются фамилии, многозначные по смыслу, необычные, интересные по звучанию, например: Шило, Чучкин, Размазняева, Громыхайло, Сундучкова, Прилипин, Трихлеб, Топорищев, Мясников, Зябликов, Тюлькин, Свистодырочкин, Борщ, Муха, Недавайло, Страдалина, Губа и т. д.

Путешествие картины. Участнику показывается репродукция известного полотна и предлагается рассказать о том, что там изображено. После одной-двух фраз он передает репродукцию другому, который тоже добавит свою фразу. Таким образом, организуется целостный этюд или рассказ со своим сюжетом.

Пять скоростей. «Нам предстоит сейчас превратиться в людей, у которых есть только пять скоростей движения. Первая скорость – самая медленная. Все тело будто заморожено. Эта скорость требует от актера немалого напряжения и умения владеть своим телом, не делать резких движений, все выполнять плавно. При второй – темп чуть-чуть ускоряется. Любое движение происходит быстрее, чем при первой скорости, но еще не в обычном темпе. Третья скорость – это обычный, повседневный темп каждого из вас. Четвертая скорость – это ускоренный темп. Так мы существуем, когда напряжены, встревожены, взволнованы, испытываем дискомфорт. Это, порой, торопливость, суетливость, нервозность. Пятая скорость – почти бег. Все происходит в темпе, преувеличенно быстро. Теперь попробуем просуществовать в каждой из скоростей. Я называю скорость, а вы пытаетесь практически освоить ее. Заставьте весь организм переключаться быстро и точно со скорости на скорость. Давайте команду мышцам запомнить разницу между темпами.

Задание: на площадке остается только три участника (первый, второй и третий). Номер скорости, который я буду называть – это задание для второго участника. Первый участник должен «понизить» задание на единицу, а третий – «повысить» тоже на единицу. Таким образом, если вы слышите от меня цифру «четыре», то второй игрок движется в четвертом темпе, первый – в третьем ($4 - 1$), а третий – в пятом ($4 + 1$). Прозвучит цифра «пять», зна-



в пятом темпе, первый в четвертом, а третий? Тоже в пятом. Потому что шестой скорости не существует. То же произойдет, если будет названа цифра «один»: второй находится в первом темпе, первый останавливается и стоит ($1 - 1 = 0$), а третий двигается во втором темпе. Все эти расчеты вам придется делать быстро и самостоятельно по ходу упражнения.

Задание: выйти на площадку и попробовать найти оправдание движения, существования каждого из участников в темпе номер один. Пусть каждый участник подвигается по площадке, и поищет физическое и эмоциональное состояние, которому подошел бы заданный темп. После трехминутной репетиции – показ и обсуждение. Найдено ли соответствие между скоростью и психофизическим состоянием? Даем для репетиции и показа еще один-два темпа и работаем с ними.

Задание: придумать и отыграть сцену, которая подходила бы для определенного темпа (его предлагает ведущий). В течение десяти минут вы придумываете сюжет и репетируете, обращая внимание на то, что все без исключения действующие лица существуют в рамках сцены лишь в заданном темпе. Понятно, что ваша история должна логически подходить к заданной скорости или наоборот – скорость оправдана историей, которую каждая из групп представит».

Разговор через стекло. Участники 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 участники внимательно наблюдают, не комментируя происходящее. После окончания этюда все обсуждают увиденное.

Расслабление по счету. «Вся группа стоит. Руки вверх, ноги на ширине плеч. Руководитель считает. Во время этого счета участники

расслабляют постепенно все части тела.

На счет «раз» расслабляются кисти рук;

на счет «два» расслабляются локти рук;

«три» – плечи, руки;

«четыре» – голова;

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



«шесть» – полное расслабление.

Затем по хлопку, участники встают.

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

Растем. Участники в кругу. Исходное положение – сидя на корточках, голову нагнуть к коленям, обхватив их руками. Ведущий: «Представьте себе, что вы маленький росток, только что показавшийся из земли. Вы растете, постепенно распрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. Я буду помогать вам расти, считая до пяти. Постарайтесь равномерно распределить стадии роста». Усложняя в будущем упражнение, ведущий может увеличить продолжительность «роста» до 10-20 «стадий».

Рисунок из точек. Упражнение может проходить в два этапа:

- 1) каждый участник занимается самостоятельно;
- 2) один участник «водит», другие наблюдают за ним и пытаются отгадать задуманную им фигуру. Фигуры «водивших» и наблюдающих сравниваются.

Ведущий предлагает участникам зафиксировать взором какую-либо точку на потолке. Потом еще одну, достаточно удаленную от первой, но чтобы, однако, для фиксации их поочередно можно было бы переводить взгляд, не поворачивая головы. Потом третью, четвертую и т. д. Затем эти точки надо мысленно соединить отрезками прямых линий. Проследив несколько раз получившуюся фигуру, участник должен пройти по проекции эти фигуры на полу. Второй этап упражнения направлен на наблюдение за телом водящего.

Ритм – ритм. Группа становится в круг. Ведущий объясняет правила: «Я делаю два хлопка и выдерживаю между ними паузу. Вам придется заданный мною ритм сохранить и повторить по кругу. Если, ударив в ладоши, я поворачиваюсь влево, то игрок слева от меня продолжает задание. Если я поворачиваюсь вправо, значит, полученный от меня ритм вы будете передавать по кругу в правую сторону. Причем только я делаю два хлопка. Каждый следующий за мной игрок должен выдержать необходимую для задан-



паузу и добавить свой единственный хлопок, следующий игрок после необходимой паузы – свой хлопок и так далее, пока круг не замкнется. Если вы не ускорили и не замедлили ритм, то цепочка окажется точным продолжением заданного мной образца. И получится, что не целая группа людей хлопает в ладоши, а один человек отбивает четкий ритм» и др.

Завершив работу с ритмом, переходим к отработке понятия «темп». В обыденной речи слово «темп» мы заменяем словом «скорость» и говорим о скорости сверхзвукового самолета или скорости черепахи.

Ритм по кругу. Группа – в полукруге. Ведущий отстукивает в ладони какой-либо ритм. Участники внимательно слушают и по команде ведущего его повторяют (все вместе или по отдельности). Когда ритм освоен, участники получают команду: «Давайте отстучим этот ритм следующим образом. Каждый по очереди отбивает по одному хлопку. Слева направо. Когда ритм закончится, следующий участник выжидает короткую паузу и начинает сначала; и так до команды ведущего «Стоп». Возможные пути усложнения задачи: удлинение и усложнение ритма; отстукивание ритма каждым игроком обеими руками по очереди и т. д.

Ритмы. Руководитель, или кто-либо из участников показывает ритм, состоящий из хлопков, топая и т. п. звуковых эффектов. Задача участников – соблюдая заданный темп и продолжительность пауз, исполнять по очереди (в заданном порядке) только по одному элементу ритма (хлопку, топанию и т. п.).

Ритмичный вход. Придумать на начало репетиции какой-то общий для всех участников ритм и занять свои места под этот ритм (каждый раз ритм должен меняться, усложняясь и становясь разнообразнее, включать не только хлопки и топание ногами, но и все возможные звуковые эффекты). Когда группа сможет уверенно выполнять это упражнение, можно подключать к ритму творческие задания (бравурный, печальный и т. п.) или добиваться развития, разнообразия внутри данного ритма, деля его на партии.

Масло. Участники стоят в кругу. Ведущий предлагает участникам представить свое тело в виде механизма, который нуждается в смазке. «Я ввожу 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».

Руки-ноги. По одному из сигналов ведущего (например, по одиночному хлопку), участники должны поднять руки (или опустить, если на момент сигнала они уже подняты), по другому (например, по двойному хлопку) – встать (или, соответственно, сесть). Задачей исполнителей является продержаться как можно дольше, не путая сигналов и сохраняя общий ритм и бесшумность движений. Если участников достаточно, лучше разбиться на две команды и проверить, какая команда продержится дольше (по секундомеру), улучшая результат предыдущей.

Рулетка. Участники разбиваются на две группы, по одному представителю садится за стол, друг напротив друга, положив на него руки. Между ними кладется монета. По хлопку ведущего участники должны накрыть монету рукой – кто быстрее. На все другие сигналы ведущего (топанье, звуки) они не должны реагировать – шевелиться (пошевеливший рукой не вовремя – проиграл). Место проигравшего занимает другой представитель группы.

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.

Сиамские близнецы. Участники 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.

Синтез. Это упражнение на погружение в состояние творчества. Оно заключается в смешивании различных видов восприятия, способности ощущать вкус звуков, слышать цвета, обонять ощущения.

- Чем пахнет слово «рампа»?
- Каково на ощупь число 7?
- Какой вкус у сиреневого цвета?



- Какая форма у четверга (как она выглядит)?
- Какую музыку вы слышите, когда представляете лицо пожилого человека, смеющегося ребенка?

Сколько человек хлопало? Группа рассаживается в полукруг. Из участников 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» участник хлопает в ладони один раз. Один и тот же участник 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 участник.

Скульптор и глина. Участники 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. Участникам не разрешается переговариваться.

Слово – глагол. 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. Этот вариант техники «свободных ассоциаций» чрезвычайно интересен и информативен для последующей работы с проблемами каждого отдельного участника.

Слушаем тишину. «Послушайте и расскажите, что делается сейчас в зале, в коридоре, на втором этаже здания, на площади перед зданием» (для того чтобы помочь участникам сосредоточить свое внима-

ние на объекте, можно создать атмосферу соревнования).

Согласованные действия. Навыки взаимосвязи и взаимодействия хорошо тренируются упражнениями на парные физические действия. Участникам предлагается выполнить эту-



ды: пилка дров; гребля; перемотка ниток; перетягивание каната и т. д.

Сначала эти упражнения представляются довольно простыми. Однако при их выполнении участникам необходимо помнить о согласованности действий и о целесообразности распределения напряжения. Можно предложить включиться в выполнение упражнения и другим участникам (перетягивание каната, прыгалки, игра в воображаемый мячик и т. д.).

Спагетти. «Нам предстоит превратиться в спагетти. Расслабьте руки от предплечья до кончиков пальцев. Размахивайте руками в разные стороны, контролируя их абсолютную свободу. Следующий этап – освобождаем руки от локтя до кончиков пальцев и продолжаем хаотическое вращение. Держим «закрытым» локтевой сустав, но полностью освобождаем кисти и пальцы. Вращаем ими, ощущая пружинистую вибрацию. Проверьте, что пальцы действительно свободны и струятся, как отваренные спагетти» и др.

Спортивный экспромт. Участникам предлагается придумать новую эстафету для спортивных соревнований, в которой бы отражался сюжет русской народной сказки «Курочка Ряба», «Царевна-лягушка».

Предложить комплекс производственной гимнастики для регулировщиков дорожного движения, сторожей вневедомственной охраны, дирижеров оркестра народных инструментов, проводников поездов дальнего следования.

Стульчик. «На доске мелом пишут три цифры: 3-2-7. На середину площадки ставится стул. Участники по очереди выходят на площадку, к этому стулу, и выполняют три простых физических действия: садятся на стул, сидят на нем, встают. Первая цифра, написанная на доске – количество секунд, за которое необходимо опуститься на стул из положения «стоя» в положение «сидя». Вторая цифра говорит о времени, которое участники должны провести, сидя на стуле. А третья – временной отрезок, за который нужно подняться со стула (плавно перейти из положения «сидя» в положение «стоя»). То есть: опускаемся на стул за 3 секунды, сидим на стуле – 2 секунды, встаем – 7 секунд.

На этом этапе все внимание – соответствию действий указанному времени. Точно ли ощущает актер время? Умеет ли правильно распределить его? Проверяются



сы» участников. Участники тренируются в сосредоточенности. Теперь вам предстоит не просто технически выполнить ту или иную формулу (написанную на доске), а отыграть ее, оправдать. То есть ответить на вопросы: почему человек так медленно садится и так быстро встает и т. д.».

Кроме того, что эти упражнения развивают чувство ритма и темпа, они еще заставляют актера подключать воображение и действовать в предлагаемых обстоятельствах.

Стулья. Ведущий или руководитель дает команду построить из стульев какую-либо фигуру или букву. Задача участников максимально быстро и бесшумно (переговоры запрещаются) построить требуемую фигуру (круг лицом наружу, букву «р» развернутую к окну и т. п.). Дополнительное усложнение задания – требование одновременности (одновременно встать со стула, одновременно поднять и т. д.).

Тень. Участники разбиваются на пары. Один из них будет Человеком, другой – его Тенью. Человек делает любые движения. Тень – повторяет. Причем особое внимание уделяется тому, чтобы Тень действовала в том же ритме, что и Человек. Она должна догадаться о самочувствии, мыслях и целях Человека, уловить все оттенки его настроения.

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.

Фраза по кругу. Группа – в полукруге. Ведущий предлагает участникам фразу, смысл которой может меняться в зависимости от контекста. Каждый должен обратиться к соседу с этой фразой, наполнив ее определенной смысловой нагрузкой. Контекст фразы должен быть ясен по интонации, с которой она произнесена. Партнер должен «принять фразу» и каким-то образом на нее от-



реагировать. Это упражнение на контакт, на умение говорить и слушать. Варианты упражнения: 1) Та же ситуация. Отличие только в том, что участник, к которому обратились, должен ответить. 2) Между первым и вторым участником завязывается разговор из шести фраз (по три фразы от каждого). Каждый диалог начинается с фразы ведущего (так называемой исходной фразы). После окончания разговора с первым участником, т. е. после произнесения шестой фразы, второй обращается с исходной фразой к третьему. 3) Ситуация аналогична варианту 2, однако каждый новый диалог начинается не с исходной фразы, а с последней (шестой) фразы предыдущего. 4) Каждый участник произносит фразу с определенной интонацией, сопровождая ее соответствующим жестом.

Центр тяжести. Упражнение выполняется всеми участниками. Ведущий дает инструкцию: «Попробуйте определить, где у человека центр тяжести. Подвигайтесь, сядьте, встаньте. Найдите центр тяжести тела кошки (т. е. подвигайтесь, как кошка). Где чувствуете центр тяжести? Где центр тяжести тела обезьяны? Петуха? Рыбы? Воробья, прыгающего по земле? Выполняя движения и действия, характерные для этих животных, попробуйте «на себе» все это». Животные и маленькие дети – самый лучший пример отсутствия мышечных зажимов.

Цепочка. «Закрываем глаза и начинаем двигаться по комнате в среднем темпе. Выставьте, пожалуйста, руки на уровне пояса ладонями вперед. Так вы сможете определить, свободно ли пространство перед вами. Встретили кого-то? Прекрасно! Не открывая глаз, подайте друг другу руки, пожмите их и продолжайте движение в паре, взявшись за руки. Новая встреча? Присоединяем к себе еще одного невидимого партнера (глаза ведь по-прежнему закрыты, не забыли?) и продолжаем ходьбу. Упражнение заканчивается по хлопку руководителя тогда, когда все пары и группы соединились в одну цепь. Все участники стоят, не открывая глаз. Встреча за встречей, и вы собрали вместе множество разных людей. Все вы сейчас принадлежите к одной, единой группе. Почувствуйте себя частью живой цепи. Ощутите тепло и надежность рук. А теперь откройте глаза. Поблагодарите своих соседей слева и справа за сотрудничество».

Что было дальше? Выбирается небольшое, хорошо известное литературное произведение, например, сказка «Репка». Группе, рав-



численности количеству сказочных персонажей предлагается симпривизировать и представить (в соответствующих образах), что произошло после того, как репку вытянули.

Чувства. Участники должны:

- изобразить: радостную улыбку (приятная встреча); утешительную улыбку (все будет хорошо); счастливую улыбку (наконец-то, какой успех); удивленную улыбку (не может быть); огорченную улыбку (как же так, ну вот опять);

- выразить одними глазами и бровями: огорчение, радость, осуждение, восхищение, строгую сосредоточенность, недовольство, удивление;

- только с помощью жестов и мимики выполнить следующие задачи: прогнать, пригласить, оттолкнуть, привлечь, указать, остановить, предупредить;

- выразить одним жестом: отвращение, ужас, благодарность.

Шахматы. Водящий поворачивается спиной ко всем остальным участникам, которые располагаются в произвольном порядке и на произвольном расстоянии относительно друг друга. Водящий поворачивается и старается запомнить положение шахмат в течение 30-40 секунд. Ведущий дает пояснения: «Вам необходимо запомнить только положение фигур, позы их не имеют значения». Водящий отворачивается, шахматы перемешиваются. Задача водящего – восстановить картину.

Эмоциональная палитра. Участникам предлагается прочитать текст так, чтобы каждая строка вне зависимости от содержания выражала какое-либо чувство, которое предстоит угадать аудитории. Это: восторг, безграничная радость, безудержное веселье, ирония, сочувствие, доверительность, усталость, угроза, отвращение.

Эстафета. Сочиняется вслух рассказ или стих. Метод – кольцовка. Услышав первую фразу, слушатель подхватывает ее и передает эстафету другому. Так сочиняются исключительно занимательные истории, но их подлинным героем является многократно увеличивающийся объем внимания.

Японская машинка. Группа садится в полукруг. Участники рассчитываются по порядку, начиная с любого края. Ведущему всегда присваивается номер «ноль». Ведущий может принимать участие в упражнении, но чаще всего он только начинает его и задает темп.



Темп отбивается всеми участниками группы следующим образом: на счет «раз» – удар ладонями обеих рук по коленям, на счет «два» – щелчок пальцами правой руки, на счет «три» – щелчок пальцами левой руки и т. д. Одновременно со щелчком правой руки ведущий начинает игру, произнося свой номер: «Ноль». На щелчок левой руки он называет номер игрока, который продолжает игру дальше. Например: «Ноль – два». Далее следует удар ладонями по коленям (все молчат). При этом участники, приглашая к игре друг друга, должны обязательно сопровождать свое приглашение взглядом.

Участник, допустивший ошибку в выполнении задания, прекращает игру, но продолжает сидеть в полукруге и отстукивать ритм. Ведущий, не меняя темпа, констатирует, например: «Третьего нет», и продолжает игру. Ошибками считаются: 1) сбой темпа, 2) неправильное название своего номера; 3) неправильное название номера партнера, 4) приглашение к игре выбывшего участника или ведущего (если он не играет); 5) приглашение к игре, не сопровождаемое взглядом.

Построения. Участники должны максимально быстро и бесшумно (не общаясь) построиться в шеренгу по какому-либо заданному параметру (по алфавиту, согласно первым буквам отчества; по возрастанию номера квартиры и т. п.)

Земля – вода – воздух – огонь. Ведущий показывает на одного из стоящих в кругу участников и сообщает ему одно из ключевых слов. Тот, на кого указали должен (не позже чем на пять счетов, отсчитываемых ведущим) назвать (без повторов) животное – рыбу – птицу или повернуться вокруг себя соответственно. Ошибившийся выбывает.

Пауза «на троих». Несколько исполнителей задумывают историю, в которой по каким-то причинам произнесение слов невозможно (нецелесообразно) и показывают этюд.

Коллективное молчание. Группа исполнителей придумывает и показывает этюд (можно использовать сюжет, взятый из литературного или драматургического произведения) на органичное и выразительное бессловесное поведение коллектива, группы людей. Участники ищут в литературе максимально подробные описания бессловесного поведения персонажей и реализуют их в показе.

Скульптуры. Группе из нескольких исполнителей предлагается «построить»



под названием «Я приказываю», «Я предупреждаю» и т. д. Рекомендуется обратить внимание на достижение максимальной выразительности скульптуры за счет направления и содержания взгляда «материала скульптуры», мобилизации и демобилизации отдельных частей тела.

Тренировка лобных мышц

1. Начните с активного сокращения лобных мышц. Энергично вскиньте брови кверху. «Раскрепостите» мышцы – брови возвращаются в обычное положение.

2. Тренаж «мышц боли» (мышцы сморщивания бровей) и «мышц угрозы» (пирамидальные). Сокращение – брови книзу и к переносью. Раскрепощение – исходное положение. Упражнение заключается в многократном и энергичном, постепенно убыстряющемся подтягивании бровей книзу.

3. Соедините движения лобных мышц с движением «мышц боли» и «мышц угрозы». Поочередно сокращая мышцы, энергично вскидывайте брови вверх и энергично опускайте их (помните об автономности мышц).

4. Тренаж сухожильного шлема. Положите руки на темя и энергично при помощи лобных, затылочных мышц и «мышц угрозы» заставьте сухожильный шлем подвигаться вперед – назад.

5. Добиваемся раздельного движения левой и правой бровью.

Вскидывая левую бровь, необходимо следить за тем, чтобы правая как бы упиралась в переносицу. Аналогично с правой бровью.

6. Быстро поднимать то одну, то другую бровь вразбивку.

7. «Трагический излом бровей» (брови «домиком»). Сократив «мышцы боли», начните сводить брови к переносице. Мгновением позднее включается сильная лобная мышца, которая совместно с сухожильным шлемом, как бы перехватив движение «мышцы боли», повлечет внутренние края бровей вверх. Важно, чтобы движение внутренних краев бровей пролегал строго по центральной вертикальной линии лба. Добиться умения закреплять, удерживать это мимическое выражение.

Тренировка глазных мышц

1. Простое, все убыстряющееся движение век (мигание).

2. Попеременно закрывать веки. Добиться, чтобы брови в этом движении не участвова-



ли, чтобы закрывался один глаз (а веко второго находилось в покое).

3. В то время как один глаз закрыт, веком другого (автономно) производить мигание. Потом – то же с другим веком, а затем – поочередно.

Тренировка мышцы верхней губы

(Три части этой мышцы, сокращаясь, поднимают верхнюю губу в ее средней части).

Тренировать следует подъем верхней губы без участия углов рта. Крылья носа несколько приподнимаются, расширяя ноздри. При активном подъеме верхней губы нужно сильно обнажать клыки и следить, чтобы нижняя губа оставалась в покое.

Затем надо тренировать поочередно левую и правую половину верхней губы, попеременно сокращая мышцы, расположенные слева и справа (выполняя упражнение, нужно мысленно разделить губу на две части).

Тренировка поперечных мышц носа

(Располагаются они по обеим сторонам краев носа. Эти мышцы обычно мало подвижны, и используются при выражении презрения и отвращения).

Тренировать – активно и длительно: сомкнув губы (не слишком плотно), энергично вытягивать носогубные складки кверху, постепенно добиваясь все большего их подъема (остальные мышцы остаются в покое). Точки приложения усилия находятся у крыльев носа. При сокращении поперечных мышц носа на боковых его поверхностях образуется ряд продольных складок.

Тренировка круговой мышцы рта

(Эта мышца окружает рот. При сокращении она изменяет форму губ: вытягивает их вперед (надутые губы) или подтягивает (поджатые губы)).

Сначала следует натренировать активное вытягивание губ вперед (хоботком). Затем производить маятниковые движения в обе стороны, с вытянутыми губами, а после – круговые движения в обе стороны поочередно. Голова неподвижна.

Следующие упражнения:

1. Вытянув губы вперед до предела, энергично раскрывайте их наподобие распускающихся лепестков цветка.



2. Поджав губы (не очень плотно), энергично направляйте их углы в левую и правую стороны. Поджатые губы помогают передавать разные оттенки выражения надменности.

Тренировка четырехугольной мышцы нижней губы.

(Эта мышца, сокращаясь, опускает книзу и выворачивает нижнюю губу).

Следует, выпятив нижнюю губу, энергично вывернуть ее, как бы оттягивая книзу. Далее делайте то же самое, но отдельно левым и правым краями губ (при участии мышц шеи). Вывернув губу, произведите маятниковые движения из стороны в сторону.

Важна регулярность занятий.

Упражнения по "лепке фразы"

(словесное действие)

1. Медленное чтение. Для этого упражнения лучше выбрать нерифмованное и достаточно длинное предложение из сказок. Задача участников – прочитать ее как можно за более продолжительное время, сохранив при этом смысловую целостность (чтобы фраза не рассыпалась). Исполнители должны обнаружить всевозможные механизмы удлинения фразы (громкость, логические паузы, использование высоты голоса, взаимодействие с партнерами)

2. Выделение ударных слов. На примере одной фразы из драматургического и литературного материала, участники ищут «разные смыслы», возникающие при выделении различных ударных слов.

3. Словесный рисунок. Отыскав в драматургическом или литературном произведении описательное место, в котором персонаж рисует перед слушателями объемную и сложную картину, участники должны максимально подробно нарисовать ее, а затем рассказывать по тексту, сверяясь со сделанным рисунком. (Особенно удобны для этого упражнения произведения Гомера, позволяющие одновременно нарабатывать навыки эпической формы повествования, а также басни.) Одним из наиболее важных навыков, вырабатываемых в этом упражнении, является

умение «держать целую картину», а не описывать ее отдельные, несвязанные части. По мере овладения этим навыком, добавляется задание сделать какие-то части картины более или менее важными (относительно целого), что подразумевает использование определенных форм лепки фразы и других инструментов речи.



4. Наблюдение. Наблюдая за естественной речью в жизни, участники должны научиться выделять все возможные формы лепки фразы, как то: основа и пояснения, перечисления, сопоставления и противопоставления, а также фрагменты эпической речи и все варианты их выражения в звучащей естественной речи.

5. Цифры. При тренировке отдельных форм лепки фразы, необходимо научиться рисовать словесные конструкции, «отрывая» их от конкретных слов фразы, использовать различные варианты лепки на одном материале. Для этого удобно использовать цифры или тарабарский язык. Исполнители должны «уловить», какой «заход» (психологическая основа) лежит в основе перечисления, противопоставления и т. д., и, используя цифры или бессмысленные звуко сочетания, продемонстрировать различные конструкции лепки.

6. Охотники на привале. Участники рассказывают остальным партнерам длинную и захватывающую историю о том, что с ними произошло (необязательно достоверную). По команде режиссера они используют различные конструкции лепки в своем рассказе (например, как можно больше противопоставлений).

7. Басни. На материале одной или нескольких басен (общих для всего коллектива) ищутся различные варианты лепки отдельных фраз и смысл, складывающийся именно из такого варианта лепки. Для работы над баснями необходимо подключать и наработанные навыки актерского мастерства в бессловесных и словесных воздействиях. Немаловажной деталью, определяющей лепку, является позиция рассказчика, его отношение к рисуемой им картине, и, естественно, слушатели и цель рассказа.

8. Большая неожиданность. Участники придумывают историю, в которой персонаж получает какую-либо важную информацию, требующую немедленных действий, принятия решений, не связанных с присутствующими (если они есть) партнерами и исполняют подготовленный этюд.

9. Решение проблемы. Участники придумывают или ищут в литературе ситуации, в которых предлагаемые обстоятельства вынуждают персонажа принять какое-либо важное решение, сделать выбор и реализуют этот момент поведения в этюде.



10. Зарисовки. Исполнители показывают небольшие сцены-зарисовки, в которых одно и то же действие выполняется разными людьми, например: «упрекает» старик, бизнесмен, ребенок, нищий и т. п.



Шпаргалка артиста

А

Авансцена – пространство сцены между занавесом и зрительным залом

Акт (Действие) – отдельная часть сценического произведения

Актёр – исполнитель ролей в театральных представлениях

Актерское искусство - искусство создания сценических образов (ролей) в театральных и других зрелищных представлениях

Амплуа – этим словом принято обозначать определённый круг ролей, наиболее соответствующих внутренним и внешним данным актёра

Амфитеатр – места для зрителей за партером, расположенные возвышающимся полукругом

Апофеоз — торжественная завершающая массовая сцена спектакля или праздничной концертной программы

Анонс — объявление о предстоящих гастролях, спектаклях, концертах

Антракт – перерыв между действиями спектакля

Аншлаг — объявление о том, что все билеты (на спектакль, представление) проданы

Аплодисменты – одобрительные хлопки зрителей, форма выражения приветствия или благодарности артистам и создателям спектакля

Атмосфера – эмоциональная окраска каждого действия, сцены, эпизода, всего спектакля

Афиша – объявление о представлении

Б

Балаган — театральное представление комического характера, показываемое на ярмарках и народных гуляньях (в России с XVIII в.)

Балкон — места в зрительном зале, расположенные амфитеатром в различных ярусах

Бельэтаж – первый этаж зрительного зала над партером, амфитеатром и бенуаром

Бенефис – спектакль в честь одного из его участников

Бенуар – ложи по обеим сторонам партера на уровне сцены



Борьба (в межличностном общении) – активное сценическое действие. Всегда предполагает преодоление препятствий на пути к достижению цели

Бутафор — театральный работник, ведающий бутафорией. Изготавливает ее художник-бутафор.

Бутафория – предметы, специально подготовленные и употребляемые вместо настоящих вещей в театральных постановках (посуда, оружие, украшение)

В

Воображение – умение фантазией воздействовать на окружающую сценическую жизнь и изменять ее в нужном направлении

Водевил – комическая пьеса на лёгкие бытовые темы, первоначально с пением куплетов

Г

Галёрка— верхний ярус зрительного зала

Гастроли — выступление актеров на выезде

Герой— главное действующее лицо в спектакле

Генеральная репетиция — последняя перед спектаклем, концертом.

Грим — 1) искусство изменения внешности актера (преимущественно лица) с помощью специальных красок, наклеек, парика, прически и др.; 2) краски и другие принадлежности для гримирования

Гримёр — специалист, занимающийся гримировкой актеров

Грим-уборная — комната для гримирования и переодевания актеров

Д

Действие (акт) — законченная часть спектакля

Декламация — четкое выразительное чтение вслух

Декорация— художественное оформление места действия на театральной сцене, создающее зрительный образ спектакля

Диалог – разговор между двумя или несколькими актёрами

Динамика – выход и переход из одного статического положения в другое. Динамика необходима для двигательной ориентации в пространстве



Драма – действие с серьёзным сюжетом, но без трагического исхода

Драматург — автор драматических произведений

Ж

Жест – движения рук, головы, передающие чувства и мысли

Жесты-иллюстраторы

Это выразительные жесты, которые сопровождают повествовательную речь. Они помогают более полно передать описываемое событие, явление.

К ним относятся **жесты сообщения**:

- 1) указатели (жесты указательным пальцем);
- 2) пиктографы (жесты, которые помогают представить размер или форму описываемых предметов);
- 3) кинетографы (непроизвольные движения телом);
- 4) жесты-отмашки рукой, головой;
- 5) идеографы (движения рук, изображающие соединение различных предметов).

Жесты-регуляторы

Такие жесты отражают отношение собеседника к чему-либо. Сюда относятся:

- 1) кивок;
- 2) улыбка;
- 3) направление взгляда;
- 4) осознанные движения руки.

Жесты-эмблемы

Эти жесты заменяют в разговоре слова или фразы. К примеру, если сжать ладони крест-накрест с обхватом, как при рукопожатии, на уровне груди, то это будет означать приветствие людей, находящихся на расстоянии. Если этот же жест сделать над головой, то он будет означать прощание. И не нужно никаких слов, все поймут это сообщение.

Жесты-адапторы

Эти жесты отражают индивидуальные привычки человека. Их производят руками. К ним относятся:

- 1) касание собеседника;
- 2) почесывание или подергивание опре-



ных частей тела;

3) перебирание в руках мелких предметов (авторучка, пуговица на одежде и др.).

Жесты-афффекторы

Эти жесты посредством тела выражают определенные эмоции.

В повседневной жизни наибольшее значение имеют жесты, которые отражают степень доверия к собеседнику, эмоциональный настрой общающихся. Они в наибольшей степени помогают понять другого человека. Сюда относятся и жесты, выражающие скрытую или явную агрессию.

Жесты открытости

Помогают оценить расположенность к вам собеседника:

- 1) открытые ладони и внутренняя поверхность запястий;
- 2) свободные, не перекрещенные руки и ноги.

Оборонительные жесты

Они означают, что человек чего-то опасается, не расположен к вам. Возможно, он просто неуверенно себя чувствует (новое знакомство, незнакомая обстановка и др.). В такой ситуации сложно вести доверительную беседу и необходимо сначала попробовать расположить собеседника к себе.

Оборонительный жест может появиться и в том случае, если собеседник с вами в чем-то не согласен, но не может открыто этого высказать. К таким жестам относятся:

- 1) сжатые в кулаки кисти;
- 2) перекрещивание рук на груди.

Жесты скрытности

Они говорят о том, что собеседнику с вами неловко, и он желает завершить общение. К жестам скрытности относятся:

- 1) отведение взгляда в сторону;
- 2) прикрытие рта рукой.

Жесты превосходства

Они подтверждают тот факт, что собеседник вас недооценивает. Иными словами, подсознательно он ощущает себя в более высоком положении. К таким жестам относятся:

- 1) расположение своей ладони поверх ладони другого человека при рукопожатии;
- 2) держание рук в карманах во время раз-



говора.

Жесты власти

Бывает, что собеседник пытается проявить свою власть и подавить вас. При этом реальных оснований для этого у него может и не быть. Чтобы распознать такие намерения, обратите внимание на следующие жесты:

- 1) руки сцеплены за спиной;
- 2) приподнятый подбородок.

Самоконтролирующие жесты

Они проявляются, если собеседник не уверен в себе, нервничает и хочет это скрыть:

- 1) сжатые за спиной руки;
- 2) сжимание подлокотников кресла.

Жесты отражают эмоциональное состояние говорящего.

Смысл жестов:

- 1) руки раскрыты, ладони направлены вверх — доброжелательность и искренность;
- 2) руки за спиной или в кармане — напряженное состояние, ощущение вины;
- 3) скрещивание рук на груди, одна нога лежит на колене другой — состояние напряженности, желание что-либо скрыть;
- 4) сжатые кулаки, сжимание предметов — защитное состояние, скрытая агрессия;
- 5) расслабленные кисти рук — спокойное состояние;
- 6) наклон головы во время слушания — заинтересованность;
- 7) человек сидит, голова опирается на руку с вытянутым указательным пальцем, локтем, стоящим на столе, — критическое обдумывание, анализирование;
- 8) прищуривание глаз и периодическое почесывание подбородка с захватом ладонью — состояние обдумывания решения;
- 9) потирание переносицы — напряженность;
- 10) медленное снятие и протирание очков — желание выиграть время для обдумывания чего-либо, подготовка к сопротивлению;
- 11) расхаживание по комнате — обдумывание серьезной проблемы, сложного вопроса;
- 12) во время высказывания собеседник



13) человек слушает и одновременно прикрывает рот ладонью — недоверие к собеседнику и его словам;

14) собеседник все время отводит взгляд — желание что-либо скрыть;

15) направленность взгляда в сторону — собеседник вызывает подозрение, сомнение;

16) прикосновение во время речи к векам или носу — человек говорит неправду;

17) во время рукопожатия прикладывание своей руки поверх руки другого человека — состояние уверенности, превосходства;

18) ноги говорящего разворачиваются в сторону выхода — желание завершить разговор и уйти;

19) руки находятся в карманах, а большие пальцы снаружи — состояние уверенности и превосходства.

З

Зажим — это мышечное или умственное напряжение, мешающее органической, достоверной жизни на сцене, возможности думать и действовать на сцене свободно.

Занавес — полотнище, закрывающее сцену от зрительного зала

Задник — расписной или гладкий фон из мягкой ткани, подвешенный в глубине сцены

Звонок. Их в театре бывает три. **Первый** предупреждает о скором начале спектакля и о том, что пора двигаться по направлению к своему месту. **Второй** говорит о том, что нам пора уже сидеть на своих местах, а задержавшимся - поторопиться. **Третий** звонок дают с началом представления. **Входить в зал после третьего звонка неприлично**, в некоторых театрах после него совсем не пускают в зал.

Злодей — амплуа актера, играющего отрицательных героев.

И

Интрига — основная ситуация драмы, вокруг которой развивается действие

Исходное событие — событие, предшествующее сюжету

К

Капельдинер - работник театра, проверяющий билеты, провожающий зрителей к их местам и следящий за порядком в зале

Картина — часть акта в драме



Комедия – спектакль с весёлым, смешным сюжетом

Комик — амплуа актера, исполняющего комедийные роли

Конфликт – это столкновение противоборствующих сторон, каждая из которых заинтересована в удовлетворении своих интересов

Кулисы – вертикальные полосы ткани, обрамляющие сцену по бокам

Л

Лирик — амплуа актера, играющего лирические персонажи.

Лицедей — название актера в Древней Руси.

Ложа — группа мест в зрительном зале (вокруг партера и на ярусах), отделенная перегородками или барьерами.

М

Марионетка — театральная кукла, которую кукловод приводит в движение при помощи нитей.

Мелодрама – драматическое произведение с острой интригой, с резким противопоставлением добра и зла

Мизансцена — расположение актеров на сцене в тот или иной момент спектакля. Искусство мизансцены — один из важнейших элементов режиссуры.

Мим— актер пантомимы

Мимика — один из важных элементов искусства актера, выразительное движение мышц лица.

Монолог — речь актера, обращенная к слушателям или самому себе.

Мышечная свобода – умение актера естественно выполнять самые разнообразные движения

Мюзик-холл — вид эстрадного театра, соединяющий эстрадные, цирковые, танцевальные и музыкальные жанры. Первые мюзик-холлы возникли в Великобритании в середине XIX в.

О

Общение – процесс воздействия партнеров друг на друга, их взаимосвязь

П

Падуга – горизонтальные полосы ткани, ограничивающие высоту сцены

Пантомима — вид сценического искусства, в котором художественный образ создается без помощи слов, средствами выразительно-



жения, жеста, мимики

Пантомимика – это походка, позы, осанка, общая моторика всего тела

Парик – накладные волосы

Партер – места в зрительном зале ниже уровня сцены

Перевоплощение – это явление временного перехода актера « в действительность» нового лица, в чужое «Я» – в исполнении данной роли

Петрушка — главный персонаж русских народных кукольных представлений; известен с первой половины XVII в.

Подмости — синоним слова «сцена»

Подтекст – скрытое содержание текста.

Поза — это положение тела. Человеческое тело способно принять около 1000 устойчивых различных положений. Поза показывает, как данный человек воспринимает свой статус по отношению к статусу других присутствующих лиц. Лица с более высоким статусом принимают более непринужденную позу.

Поза, при которой человек перекрещивает руки и ноги, называется закрытой. Перекрещенные на груди руки являются вариантом преграды, которую человек выставляет между собой и своим собеседником. Закрытая поза воспринимается как поза недоверия, несогласия, противодействия, критики. Более того, примерно треть информации, воспринятой из такой позы, не усваивается собеседником. Наиболее простым способом вывода из этой позы является предложение что-нибудь поддержать или посмотреть.

Открытой считается поза, в которой руки и ноги не перекрещены, корпус тела направлен в сторону собеседника, а ладони и стопы развернуты к партнеру по общению. Это - поза доверия, согласия, доброжелательности, психологического комфорта.

Если человек заинтересован в общении, он будет ориентироваться на собеседника и наклоняться в его сторону, а если не очень заинтере-

сован, наоборот, ориентироваться в сторону и откидываться назад. Человек, желающий заявить о себе, будет держаться прямо, в напряженном состоянии, с развернутыми плечами; человек же, которому не нужно подчеркивать свой статус и положение, будет расслаблен, спокоен, находиться в свободной непринуж-



денной позе.

Лучший способ добиться взаимопонимания с собеседником - это скопировать его позу и жесты.

Постановка — творческий процесс создания спектакля; то же, что и спектакль

Походка – это стиль передвижения человека. Ее составляющими являются: ритм, динамика шага, амплитуда переноса тела при движении, масса тела. По походке человека можно судить о самочувствии человека, его характере, возрасте.

В исследованиях психологов люди узнавали по походке такие эмоции, как гнев, страдание, гордость, счастье. Выяснилось, что «тяжелая» походка характерна для людей, находящихся в гневе, «легкая» - для радостных. У гордящегося человека самая большая длина шага, а если человек страдает, его походка вялая, угнетенная, такой человек редкоглядит вверх или в том направлении, куда идет.

Кроме того, можно утверждать, что люди, которые ходят быстро, размахивая руками, уверены в себе, имеют ясную цель и готовы ее реализовать. Те, кто всегда держит руки в карманах - скорее всего очень критичны и скрытны, как правило, им нравится подавлять других людей. Человек, держащий руки на бедрах, стремится достичь своих целей кратчайшим путем за минимальное время.

Премьер (премьерша) — актер, актриса, занимающие ведущее положение в труппе, играющие главные роли

Премьера — первый (или один из первых) публичный платный показ нового спектакля

Примадонна — актриса, исполняющая главные роли

Простак — амплуа актера, исполняющего простодушного человека

Р

Рампа — осветительная аппаратура на полу сцены по ее переднему краю, скрытая от публики бортом

Ревю — эстрадное или театральное представление, состоящее из нескольких номеров, объединенных одной темой

Режиссёр – лицо, руководящее постановкой спектакля



дущего спектакля во всей его целостности, рождаемое воображение режиссера

Реквизит – предметы, необходимые актёрам по ходу действия спектакля

Репертуар — совокупность произведений, исполняемых в театре

Репетиция – основная форма подготовки спектакля путем многократных повторений (целиком и частями)

Реплика — краткое высказывание, произносимое одним актером в ответ на слова другого

Роль – художественный образ, создаваемый актёром (совокупность текста и игры одного и того же актера)

Рукопожатие – многоговорящий жест, известный с древних времен. Первобытные люди при встрече протягивали друг другу руки раскрытыми ладонями вперед, чтобы показать свою безоружность. Часто рукопожатие может быть очень информативным, особенно его интенсивность и продолжительность.

Рукопожатия делятся на 3 вида:

- доминирующее (рука сверху, ладонь развернута вниз);
- покорное (рука снизу, ладонь развернута вверх);
- равноправное.

Доминирующее рукопожатие является наиболее агрессивной его формой. При доминирующем (властном) рукопожатии человек сообщает другому, что он хочет главенствовать в процессе общения.

Покорное рукопожатие бывает необходимо в ситуациях, когда человек хочет отдать инициативу другому, позволить ему чувствовать себя хозяином положения.

Часто используется жест, называемый «**перчаткой**»: человек двумя руками обхватывает руку другого. Инициатор этого жеста подчеркивает, что он честен и ему можно доверять. Однако жест «перчатка» следует применять к хорошо знакомым людям, т.к. при первом знакомстве он может произвести обратный эффект.

Крепкое рукопожатие вплоть до хруста пальцев является отличительной чертой агрессивного, жесткого человека.

Признаком агрессивности является также пожатие не согнутой, прямой рукой. Его главное назначение - сохранить дистанцию и не допустить человека в свою зону. Эту же цель пре-



следует и пожатие кончиков пальцев, но такое рукопожатие свидетельствует о том, что человек не уверен в себе.

С

Сверхзадача спектакля – РАДИ ЧЕГО ставится данный спектакль. Что должно измениться в зрителе, в культурной жизни города, страны...

Словесное действие – есть высшая форма сценического действия, общения, самое эффективное средство воздействия на сознание собеседника, партнера

Событие – это то, что меняет жизнь персонажа, его поведение

Солист — ведущий актер в спектакле

Софиты – ряд ламп для освещения сцены спереди, сверху

Спектакль — театральное представление. Создается на основе драматического или музыкально-сценического произведения в соответствии с замыслом режиссера совместными усилиями актеров, художника и др.

Статика – включает в себя ряд застывших поз

Статист — актер массовки, исполняющий роль без слов

Суфлёр — работник театра, следящий за ходом репетиций и спектакля по тексту пьесы и в случае необходимости подсказывающий актерам слова роли

Сценическая речь – выразительное яркое сценическое звучание голоса актера, которое обеспечивается безупречной дикцией

Сценический этюд – композиционно законченный эпизод/сцена, предполагающая исходное событие, завязку, кульминацию и точку (финал)

Сюжет – трактовка событий в зависимости от замысла автора

Т

Трагедия – напряжённое действие с неразрешимыми проблемами, оканчивается гибелью одного из героев

Труппа – актерский состав театра

Театр — род искусства, специфическим средством выражения которого является сценическое действие, возникающее в процессе игры актера перед публикой

Театр кукол — вид театрального зрелища, в котором действуют куклы, управляемые актерами-кукловодами



Театр миниатюр— вид театра, в котором ставятся произведения так называемых малых форм (одноактные пьесы, пародии, сценки, скетчи)

Театр теней — вид театрального зрелища, основанный на использовании плоских кукол, которые находятся между источником света и экраном или накладываются на него

Трагик – амплуа актера, исполняющего трагедийные роли

Трюм — помещение под сценой

Ф

Фойе – зал в театре для пребывания зрителей перед началом спектакля или во время антракта

Фигурант — актер, играющий роль без слов; то же, что и статист

Финал — завершающая часть спектакля

Э

Этюд — упражнение для развития и совершенствования актерской техники

Я

Ярус — один из средних или верхних этажей в зрительном зале.



Создание ситуации успеха

Ребенку необходимо помогать добиваться успеха.

Успех – это оптимальное соотношение между ожиданиями окружающих, личности и результатами ее деятельности.

Ситуация успеха – это такое целенаправленное, организованное сочетание условий, при которых создается возможность достичь значительных результатов в деятельности как отдельно взятой личности, так и коллектива в целом.

Основные типы ситуации успеха:

1. Неожиданная радость.
2. Общая радость.
3. Радость познания.

Неожиданная радость – это чувство удовлетворения оттого, что результаты деятельности воспитанника превзошли его же ожидания. Неожиданная радость – это результат продуманной, подготовленной деятельности педагога.

Приемы “неожиданной” радости:
прием “Лестница”.

Речь идет о ситуациях, когда педагог ведет воспитанника поступательно вверх, поднимаясь с ним по ступеням знаний, психологического самоопределения, обретения веры в себя и окружающих.

прием “Даю шанс”.

Подготовленные педагогические ситуации, при которых ребенок получает возможность неожиданно раскрыть для самого себя собственные возможности. Подобные ситуации педагог может и не готовить специально, но его воспитательный дар проявится в том, что он этот момент не упустит, правильно его оценит.

прием “Исповедь” или “Когда педагог плачет”.

Этот прием можно применять в тех случаях, когда есть надежда, что искреннее обращение педагога к лучшим чувствам детей получит понимание, породит ответный отклик. Как его применять – дело техники опыта, интуиции и культуры педагога. Данный прием рекомендуется применять в том случаях, когда есть надежда, что искреннее обращение педагога к лучшим чувствам детей получит понимание.

Общая радость состоит в том, чтобы воспитанник достиг нужной для себя реакции кол-



ва. Она может быть подготовленной педагогом или спонтанной, заметной или незаметной. Общая радость – это, прежде всего, эмоциональный отклик окружающих на успех члена своего коллектива.

Приемы «общей радости»:

прием “Следуй за нами”.

Смысл состоит в том, чтобы разбудить дремлющую мысль воспитанника, дать ему возможность обрести радость признания в себе интеллектуальных сил. Реакция окружающих будет служить для него одновременно и сигналом пробуждения, и стимулом познания, и результатом усилий.

прием “Эмоциональный всплеск” или “Ты так высоко взлетел”.

Главная роль отведена педагогу. Потенциал творческий скрывается в каждом воспитаннике. Необходимо найти способ воспламенить этот заряд, высвободить его энергию, превратить в цепную реакцию, где пропитанное горячим чувством слово педагога рождает усилие, усилия рождают мысль, а мысль расщепляется на знание и ответное чувство признательности. В конечном итоге формируется вера в себя, вера в успех.

прием “Обмен ролями” или о пользе занятий, которые ведутся неправильно.

Обмен ролями дает возможность высветить скрытый до сих пор потенциал воспитанников. Девиз этого приема: “Чем ярче личность, тем ярче коллектив”.

прием “Заражение” или “Где это видано, где это слыхано”.

«Заражение» может быть очень эффективным средством оздоровления атмосферы коллектива, источником успеха и общей радостью. Педагогическое заражение построено на точном расчете выбора мощного источника интеллектуального заражения. “Заразить” коллектив интеллектуальной радостью можно в том случае, если успех отдельного ребенка станет стимулом для успеха других, перерастет в успех многих, а осознание этого успеха вызовет радость всех.

Радость познания. Познание опирается на самообразование, на самопознание. Радость познания не может вырасти на пустом месте, не может родиться без серьезных причин. Ее главное условие – общение.



Приемы «радости познания»:

прием “Эврика”.

Суть состоит в том, чтобы создать условия, при которых ребенок, выполняя задание, неожиданно для себя пришел к выводу, раскрывающему неизвестные для него ранее возможности. Он должен получить интересный результат, открывший перспективу познания. Заслуга педагога будет состоять в том, чтобы не только заметить это личное “открытие”, но и всячески поддержать ребенка, поставить перед ним новые, более серьезные задачи, вдохновить на их решение.

прием “Линия горизонта”.

Однажды открыв для себя увлекательность поиска, погружения в мир неведомого, школьник может уже постоянно стремиться к поиску, не считаясь с трудностями, неудачами. У него будет формироваться уважительное отношение к возможностям человеческого разума.

Технологически создание любого типа ситуации успеха состоит из последовательности следующих операций:

1. **Снятие страха** - помогает преодолеть неуверенность в собственных силах, робость, боязнь самого дела и оценки окружающих.
2. **Авансирование успешного результата** - помогает педагогу выразить свою твердую убежденность в том, что его воспитанник обязательно справится с поставленной задачей. Это, в свою очередь, внушает ребенку уверенность в его силы и возможности.
3. **Скрытое инструктирование ребенка в способах и формах совершенства деятельности** - помогает ребенку избежать поражения. Достигается путем намека, пожелания.
4. **Внесение мотива** - показывает ребенку ради чего, ради кого совершается эта деятельность, кому будет хорошо после выполнения.
5. **Персональная исключительность** - обозначает важность усилий ребенка в предстоящей или совершаемой деятельности.
6. **Мобилизация активности или педагогическое внушение** - побуждает к выполнению конкретных действий.
7. **Высокая оценка детали** - помогает эмоционально пережить успех не результата в целом, а какой-то его отдельной детали.

Успех является источником внутренних сил ребенка, рождающий энергию для преодоления трудностей, желания учиться.

Успех в учебе – завтрашний успех в жизни!



Список использованных источников

1. Актерское мастерство — курс уроков. [Электронный ресурс] // Интеллектуальный клуб 4BRAIN — развивающие тренинги онлайн. — 2012-2014. — URL: <http://4brain.ru/akterskoe-masterstvo/>.
2. Краткий словарь театральных терминов [Электронный ресурс] // ГБОУДОД Областной центр дополнительного образования детей. — 2015. — URL: http://ocdod.ucoz.ru/hud_est_otdel/slovar_teatralnykh_terminov.pdf.
3. Театральный словарь [Электронный ресурс] // Орловский государственный академический театр им. И. С. Тургенева. — 2014. — URL: http://theaterorel.ru/visit/theater_etiquette/dictionary/.
4. Цыбульская, Е. Ю. Сборник упражнений по актёрскому мастерству [Электронный ресурс] // Виртуальный конференц-зал Ресурсного центра г.о. Новокуйбышевск. — URL: <http://rcwebroom.rusedu.net/post/1782/56270>.

Для заметок

