

Учреждение
«Гомельский областной центр народного творчества»

ЭЛЕМЕНТЫ АКТЁРСКОЙ ТЕХНИКИ
МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

Гомель, 2026

ПРЕДИСЛОВИЕ

Актёрское искусство часто окружено ореолом таинственности, мифами о «божьей искре», «одарённости свыше» или «непостижимой магии». Безусловно, талант и интуиция – драгоценные спутники художника. Но любой, даже самый гениальный, музыкант начинает с гамм, а художник – с изучения пропорций и перспективы. Так и актёр нуждается в своём фундаменте, в азбуке, из букв которой потом складываются неповторимые роли и судьбы.



ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ, ЗАДАНИЙ, ИГР

При выполнении упражнений, заданий, игр надо соблюдать следующие правила:

- Вера в предлагаемые обстоятельства.
- Быть серьезным при исполнении заданий.
- Внимательно и благожелательно относиться к тому, что делают другие [6, стр. 15].



СЦЕНИЧЕСКОЕ ВНИМАНИЕ И ПАМЯТЬ

Виды внимания:

- **Непроизвольное внимание** – элементарная или первичная форма внимания. Это непроизвольное сосредоточение, на каком-либо раздражителе. Это внимание называется также пассивным, так как объект внимания (раздражитель) «управляет» субъектом внимания (человеком), независимо от сознательных намерений человека. Объектами непроизвольного внимания для актера становятся: зрители, сам актер и партнер как таковой (не как действующее лицо, а как реальный коллега).
- **Произвольное, или активное, внимание** – носит активный характер и напрямую связано с теми процессами, которые происходят в сознании человека (субъекта внимания), то есть объект оказывается включен в процесс мышления [5].

Как правило, нашему вниманию свойственно переходить из одного вида в другой.

В зависимости от характера объекта внимание бывает:

- **Внешнее внимание** направлено на объекты, находящиеся вне самого человека (предметы окружающей среды, люди, звуки и т. д.):
 - зрительное,
 - слуховое,
 - осязательное,
 - обонятельное,
 - вкусовое [4, стр. 54].
- **Внутреннее внимание** направлено на сам субъект.

Объектами внутреннего внимания являются ощущения, порождаемые раздражителями, находящимися внутри организма актера (голод, жажда, болевые ощущения), его мысли и чувства, а также образы, создаваемые силою воображения или фантазии. Внешнее и внутреннее внимание могут существовать одновременно. «Это происходит тогда, когда находящийся вне человека объект одновременно является и раздражителем внешних органов, и возбудителем процессов мышления» [5].

Все возможные объекты, представляющие интерес для актера, условно можно вписать в три круга:

1) Малый круг внимания – это пространство, сосредоточенное в непосредственной близости от самого актера: он сам, те объекты, что

находятся на расстоянии вытянутой руки (например, мысли и ощущения актера, объект, с которым он в данную минуту взаимодействует) [10].

«Если человек сидит, или стоит, погруженный в свои мысли, или идет, задумавшись, не обращая внимания на окружающее, – он «в малом кругу» [3].

2) Средний круг внимания – это пространство, ограниченное пределами комнаты, или часть комнаты (например, сцена);

3) Большой круг внимания – это пространство, которое может быть ограничено пределами комнаты/аудитории/зрительного зала или даже то, что находится за пределами театра [10].

Любой театральный тренинг начинается с упражнений на внимание.

Первое, чему учится актер – умению воспринимать и слышать его мир.



ПРАКТИЧЕСКИЙ БЛОК

«Геометрические фигуры».

Найти удобное положение на площадке, чтобы все ученики видели педагога, никто не прятался, и все могли видеть друг друга. Для этого упражнения необходимы будут стулья (на точное количество учащихся). В игровой форме мы строим различные геометрические фигуры и проверяем, видим ли мы друг друга. Итог – выстроить полукруг перед педагогом [6, стр. 16].

«Встать – Сесть».

Необходимо по сигналу педагога всем одновременно встать и одновременно сесть. Для того, чтобы выполнить это упражнение, необходимо держать ровную осанку, правильное положение рук и ног [6, стр. 16].

«Полет».

Необходимо определить, кто внимателен, а кто нет. Если педагог называет что-нибудь летающее, например, «Бабочка» – все поднимают руки вверх и хором отвечают: «Летает». Если педагог называет нелетающее животное, все молчат, либо топают ногами. Затем можно спрашивать о предметах различной формы (круглый, квадратный) и так далее [6, стр. 16].

«Цвет».

Посмотрите на своих друзей и обратите внимание на цвет волос каждого. Необходимо поменяться так, чтобы ученик с самыми светлыми

волосами сидел крайний справа. Рядом с ним должен сидеть ребенок с волосами потемнее. А крайний слева – ребенок с самыми темными волосами. Упражнение выполняется в тишине [6, стр. 16].

«Светофор».

У педагога три листа бумаги (разных цветов). Когда показывает зеленый цвет – ученики начинают шипеть, лаять или каркать, как вороны. На желтый сигнал все замирают, на красный – начинают топтать ногами [6, стр. 16].

«Музыкальная пауза».

Педагог включает веселую музыку, а ученикам во время игры необходимо перейти на другую сторону площадки. Но идти нужно строго друг за другом. Как только музыка останавливается, ученики кладут правую руку на плечо впереди стоящему соседу и замирают в полной тишине [6, стр. 16].

«Бесшумный переход».

Необходимо встать со своих мест и бесшумно организовать две дуги по обе стороны от стола преподавателя на счет 5 (сохраняя принцип «я вижу всех – меня видят все»), а на счет 25 вернуться на свои места [6, стр. 16].

«Ответ – Привет».

Учащиеся по очереди отвечают хлопком на хлопок педагога. Как только вместо хлопка педагог топает ногой, ученики должны дружно хлопнуть в ладоши [6, стр. 16].

«Мяч в мяч».

Школьники становятся в круг и под ритм педагога начинают перебрасывать теннисный мячик друг другу. Как только педагог хлопает в ладоши, ученикам необходимо всем вместе поднять правую руку вверх [6, стр. 16].

«Мячик и число».

Кидая мяч ученику, педагог называет число. Ученику необходимо, поймав мяч, назвать число на единицу больше. Затем, назвав нужное число, ученику нужно бросить мяч следующему, который должен поймать мяч и тоже назвать число на единицу больше. Это очень сложное упражнение, как правило, требует серьезной подготовки [6, стр. 16].

«Земля и Воздух».

Ученики становятся в круг и начинают перебрасывать друг другу в разных направлениях белый и черный мяч. Поймав белый мячик, ученик называет животное, связанное с небом (журавль, воробей). Ученик, который поймал черный мяч, называет земное животное [6, стр. 17].

«Охотник и носорог».

Выбираем одного ученика, который будет носорогом, и отправляем его «спать». Остальные «охотники» должны бесшумно подойти к «носорогу» и

положить ему на спину монетку. Задача состоит в том, чтобы как можно тише подойти и не разбудить «носорога», а «носорог» очень внимательно слушает и, если вдруг услышит кого-то, – просыпается [6, стр. 17].

«Раз – хлопок, два – хлопок...».

Педагог предлагает ребятам сыграть в игру. Один хлопок – все встают, два хлопка – обходят стул, три хлопка – прыгают на месте и так далее [6, стр. 17].

«Запомни нас».

Раскладываем на столе 5 предметов в определенной последовательности. Ученики смотрят и запоминают. Затем меняем их порядок и просим воссоздать исходный вариант [6, стр. 17].

«Шахматы».

Все стоят в шахматном порядке. Один ученик запоминает, затем отворачивается. Педагог меняет всех местами, ученику необходимо вернуть всех в исходное положение [6, стр. 17].

«Скульптуры».

На «раз, два, три» ученики принимают позы. Один запоминает все позы (педагог считает до 10). Затем отворачивается. Педагог меняет некоторое положение тела учеников (у трех или не меняет). Затем нужно вернуть все скульптуры в первоначальное положение [6, стр. 17].

«Арифмометр».

Участники садятся в одну линию. Каждый участник получает определенный числовой разряд (единицы, десятки, сотни, тысячи и т.д.) Каждый разряд работает определенным образом: единицы встают, садятся, десятки приседают, сотни кланяются и т.д. Надо набрать число, определенное руководителем. Это упражнение можно использовать для отработки каких-то сложных элементов [6, стр. 17].

«Пишущая машинка».

Участники садятся в полукруг. Каждому присваивается одна две буквы русского алфавита. Руководитель последовательно задает слово, фразу, текст. Участники хлопками «печатают» текст. Конец слова обозначается общим хлопком, конец фразы – хлопком одновременно с ударом ног. Знаки препинания обычно не выделяются [6, стр. 17].

«Мешаем читать».

Один из участников садится перед кругом участников и начинает что-то читать. Остальные задают ему разные вопросы. Конечно, вопросы должны быть достаточно тактичными. Водящий должен быстро и достаточно точно отвечать на эти вопросы. После одной-двух минут такого «допроса» книга закрывается, и водящего просят пересказать прочитанное [6, стр. 17].

«Прочитай письмо».

Берется лист с печатным текстом, разрывается на клочки. Участнику предлагается сложить страницу так, чтобы он смог прочесть содержание разорванного [6, стр. 17].

«Теплоходы SOS».

Участники делятся на две команды. Команды становятся друг против друга с закрытыми глазами. Одна команда – терпящие бедствие теплоходы, вторая – теплоходы, спешащие на помощь. Каждый из терпящих бедствие подает свой неповторимый сигнал. Каждый из спешащих на помощь отвечает тоже своим неповторимым сигналом. Сигналы участники придумывают сами себе, причем сигнал должен быть звуком или набором звуков, но ни в коем случае не словом. Выбрав себе пару, «спасатель» и «спасаемый» по звуку пытаются найти друг друга. Когда сталкиваются, садятся на места. Надо обязательно проверять, нашли ли друг друга именно те, кто искал [6, стр. 17].

«Испорченный телеграф».

Все участники строятся в колонну друг за другом, глядя в затылок. Первый участник стоит ко всей колонне затылком, но лицом к руководителю или ведущему. Ведущий показывает действие первому (вставить нитку в иголку и пришить пуговицу, приколотить гвоздь молотком, нечаянно ударив по пальцу и т.д.). Первый после просмотра действия поворачивает к себе лицом соседа и показывает, то, что он запомнил. Второй повторяет запомнившиеся действия третьему и так до конца колонны. Затем последний показывает всем участникам то, что ему пришло по телеграфу. Ведущий показывает настоящую версию действий [6, стр. 17].

«Хлопки».

Эта серия состоит из семи упражнений, выстраиваемых по принципу нарастания сложности. В начале каждого упражнения руководитель задает темп, в котором будет проходить упражнение [6, стр. 17].

«Реверс по кругу».

Участники встают в круг и передают друг другу хлопки по часовой стрелке. После первого круга любой из участников может поменять направление движения хлопков на противоположное. Передавая хлопок, участник поворачивается лицом к тому, кому передает хлопок [6, стр. 18].

«Параллельные цепочки».

Участники разбиваются на четные и нечетные номера и начинают передавать хлопки через одного, то есть четные четным, нечетные нечетным. Передача ведется по часовой стрелке [6, стр. 18].

«Встречные потоки».

То же самое, что и в упр. «Параллельные цепочки», но только четные передают хлопки по часовой стрелке, а нечетные – против часовой стрелки [6, стр. 18].

«Хаос в цепочках».

То же самое, что и в упр. «Параллельные цепочки» и «Встречные потоки», но теперь направление движения хлопков произвольно: и у четных, и у нечетных [6, стр. 18].

«Поймай и передай».

Хлопки передаются кому угодно из круга. Передающий должен хлопком максимально точно определить, кому он передает хлопок. Принимающий должен поймать хлопок и передать его дальше. То есть принимающий делает два хлопка: поймал – хлопок, передал – хлопок [6, стр. 18].

«Хлопки в движении».

То же, что и в упр. «Поймай и передай», но участники свободно передвигаются в пределах круга [6, стр. 18].

«Немой импульс».

В любом из предыдущих вариантов хлопок передается без хлопка, а одним только взглядом [6, стр. 18].

«Отстающие движения».

Участники встают в два ряда друг против друга. Первый проделывает несколько гимнастических движений. Второй, наблюдая за первым, повторяет его движения с отставанием на одно. Третий наблюдающий за вторым повторяет движения второго с отставанием на одно и так вся группа. Упражнение может идти под музыку, начиная с медленного ритма, ускоряющегося к концу [6, стр. 18].

«Зеркало».

Два участника становятся друг напротив друга. Один как бы смотрится в зеркало, другой является «отражением» и повторяет все движения первого. Это упражнение имеет ту особенность, что «зеркало» проделывает движения левой рукой в ответ на движения партнера. В этом упражнении важна одновременность, поэтому первый должен начинать движения медленно, чтобы «зеркало» успевало уловить его движения. Движения должны совпадать. Затем участникам можно поменяться ролями [6, стр. 18].

«Тень».

Участник ходит по комнате, за ним идет другой, повторяя его движения и стараясь уловить их ритм. Затем участники меняются ролями [6, стр. 18].

«Проводник».

Создать в комнате или на сцене препятствия из стульев, столов и т.п. «Проводник» ведет группу через препятствия, остальные идут за «проводником» гуськом и повторяют его движения [6, стр. 18].

«Режиссер и актер».

«Режиссер» проделывает какое-нибудь действие. Например, осторожно подходит к двери и слушает. «Актер» наблюдает за ним из зрительного зала, стараясь точно запомнить его движения. Затем повторяет его движения на сцене [6, стр. 18].

«Узлы и фигуры».

Участник завязывает сложные узлы на веревке, галстук, платке или складывает из газеты разные фигуры: петуха, шляпу, лодку и т.п. Остальные наблюдают и повторяют то же самое [6, стр. 18].

«Малый, средний и большой круги внимания».

Участнику предлагается сесть на сцене за столик. На стол кладется предмет (книга). Этот предмет является «объектом-точкой». Стол – малый круг внимания, стулья – средний круг внимания. А большим кругом внимания является сцена. Участник готовится к экзамену, читает книгу, на столе лежат еще несколько книг, на стульях тоже книги, по краям сцены можно поставить стол, этажерку. Занимающийся отрывается от чтения. Ищет на столике нужную ему для справки другую книгу (малый круг внимания); затем, не вставая с места, смотрит, нет ли этой книги на стульях (средний круг внимания) и, не увидев ее там, вновь продолжает чтение («объект-точка») [6, стр. 18].



ПАМЯТЬ

Память может быть эмоциональной и мускульной.

Эмоциональная память – это способность повторно проживать чувства, которые когда-то возникли. На основании этих чувств, присоединяя воображение и фантазию, актёр создаёт характер и ощущения своего персонажа.

Мускульная память – это способность тела запомнить движения (жесты), которые сопровождают те или иные эмоции [10].



ПРАКТИЧЕСКИЙ БЛОК

«Путь в школу и домой».

Участники сидят в полукруге или круге, руководитель предлагает подробно вспомнить путь от дома до школы. Вспомнить надо все, что встречается по дороге: дома, магазины, деревья, аллеи и т.д. Один человек вспоминает, а остальные дополняют его. Для азарта можно проводить упражнение в форме аукциона. Тот, кто называет что-то последним, получает приз, например, конфету-леденец. Можно использовать и другую форму, но обязательно яркую и театрально оправданную. В этом случае можно использовать упражнение и как тренинг на актерское воображение: кто сидит на аукционе? Богат он или нет? С кем пришел на аукцион? И т.д. [6, стр. 19].

«Расклад предметов».

Руководитель собирает у участников по одному предмету (часы, брелоки, заколки и т.п.). Затем участники делятся на две команды. Одна команда раскладывает предметы на столе, потом подходит другая команда и пытается запомнить расположение предметов и отходит. После этого первая команда вновь меняет расположение предметов и садится на свои места, а вторая пытается восстановить первоначальное распределение предметов. Затем первая команда проверяет правильность расположения предметов. Потом команды меняются ролями [6, стр. 19].

«Кто как одет».

Один из участников встает на стул, а всем остальным предлагается внимательно осмотреть его. После этого осматриваемый выходит, а руководитель просит как-то описать его. Например, сколько пуговиц на одежде? Во что одет? [6, стр. 19].

«Повтори фигуру».

Все участники, кроме одного, выходят за дверь. Оставшийся занимает позу, в которой точно читается какое-то действие (пилит дрова, держит знамя, собирает грибы и др.). Входит следующий участник, осматривает позу, стараясь понять, что делает его товарищ. Звучит команда руководителя «Свободен». Первый участник садится, а второй повторяет позу первого. Входит третий и делает все то, что делал второй и т.д. В конце руководитель просит всех занять свои позы и, начиная с последнего, спрашивает, что человек делал [6, стр. 19].



ВООБРАЖЕНИЕ И ФАНТАЗИЯ

Фантазия переносит человека в обстоятельства, которые никогда не существовали и не могут быть в действительности; воображение помогает воскресить в памяти пережитые моменты или же придумать новые, но основанные на реальных событиях. В каждом искусстве существует своя специфика воображения и фантазирования, например, воображение писателя не такое, как у художника. Актёрское воображение и фантазия имеют свои особенности, без которых невозможно играть на сцене.

К ним относятся:

- Способность внутренне проигрывать ситуацию. Актёр не просто фантазирует, он детально воспроизводит в уме придуманные события, представляет, как это могло бы быть, если бы произошло на самом деле.
- Неотделимость от фантазии. Представляя своего персонажа, актёр не думает о нём как о третьем лице – все размышления происходят от первого лица, всегда используется «Я».
- Веру в правду вымысла. Чтобы быть искренним на сцене, актёр должен верить своим фантазиям, здесь его можно сравнить с ребёнком, который несокрушимо верит в придуманный им мир.
- Многогранность чувств. Если в музыке первостепенное значение имеют слуховые чувства, в живописи – зрительные, то актёр использует почти все известные чувства: зрение, слух, обоняние, осязание [10].



ПРАКТИЧЕСКИЙ БЛОК

1. Сесть на лавочку в людном месте и наблюдать за прохожими: выбрав одного человека, рассмотреть его внешний вид и манеру поведения, затем придумать ему имя, род занятий, пофантазировать о его жизни.

2. Попробовать подобрать как можно больше нестандартных ассоциаций к простым словам. Например, к слову «поэт». Большинство людей с этим словом связывают Пушкина, но актер должен постараться найти свежие и необычные ассоциации, которые идут в разрыв с шаблоном.

3. За одну минуту сказать как можно больше существительных, не связанных между собой (предложения из них составлять не нужно). Цель – произнести как можно больше слов с минимальными паузами между

ними. Результат можно записывать на диктофон, можно просить партнера слушать.

4. Взять текст и прочитать его по-разному: громко, шепотом, медленно. Затем прочитать текст от имени ребенка, старичка, инопланетянина, заикающегося человека, какого-либо животного.

5. Взять на руки воображаемое животное, попытаться погладить его, удержать на руках. По характеру движений (животное маленькое или большое, выскальзывает из рук, убегает, кусает и т.д.) партнеры или зрители должны угадать, что это за животное.

6. Попробовать перевоплотиться в знаменитость, ребенка, представителя какой-либо профессии, животное. Нужно совершать действия, которые характерны для объекта копирования. Зрители должны угадать предмет перевоплощения.

7. Взять три любых слова и составить с ними как можно больше предложений, записать их. Затем из предложений составить небольшой рассказ.

8. Попросить кого-нибудь сказать пару предложений в качестве начала рассказа. Затем продолжить историю, используя придуманные факты, которых не может быть в реальной жизни. Должен получиться логичный, связный рассказ.

9. Прочитать отрывок из книги, в котором разворачивается событие с участием нескольких персонажей. Закрывать глаза и представить, как будто все происходит на самом деле, стать участником этих событий. В своем воображении нужно нарисовать обстановку, одежду персонажей, попробовать «услышать» их голоса, отметить манеру поведения каждого, прочувствовать их мысли и ощущения [11].

«Ходьба».

Участники становятся в круг в затылок друг другу и идут по кругу. Руководитель командует, в какой среде они идут: по болоту, по снегу босиком, по воде по щиколотку, по колено, по пояс, по грудь, по шею. Затем движение в обратном порядке: идут по костру, по раскаленному песку, навстречу ветру и т.д. Сравните, как изменяется шаг в зависимости от среды [6, стр. 19].

«Оправдание позы».

Участники стоят в круге и начинают двигаться в ритме, указываемом руководителем (ритм указывается хлопками, хлопок – шаг). Ритм ускоряется до бега. По резкому хлопку и команде «Стоп!» останавливаются в той позе, в которой их застала команда. Надо доиграть этюд, считая свою позу изначальной [6, стр. 19].

«Оркестр».

Участники разбиваются на группы и затем выбирают себе каждый по инструменту. Оркестранты садятся и начинают «играть». Они изображают жестами инструмент, а звуками – его звучание [6, стр. 20].

«Рассказ по картинке».

Каждому ученику раздается открытка – репродукция картин (пейзажи, жанровые сцены). Ребята рассказывают, что они видят на данной картинке [6, стр. 20].

«Поймай котенка или перекасти мяч».

Ребята по хлопку педагога застывают в разных позах, а затем начинают оправдывать свои позы, выполняя поставленную задачу педагога [6, стр. 20].

«Перейти лужу».

Ученики разбиваются по парам и, пользуясь воображаемой дощечкой, помогают друг другу перебраться на другую сторону [6, стр. 20].



МУСКУЛЬНАЯ СВОБОДА

Мускульная свобода – это такое состояние организма, при котором на каждое движение и на каждое положение тела в пространстве затрачивается ровно столько мускульной энергии, сколько это движение или положение тела требуют – ни больше, ни меньше.

Нужно отличать красоту от красивости. Всякое целесообразное движение, если оно подчинено внутреннему закону пластики, красиво, потому что свободно [8].

«Природа не знает непластичности. Прибой волн, качание ветки, бег лошади, смена дня и ночи, внезапный вихрь, покой горных пространств, бешеный прыжок водопада, тяжёлый шаг слона, уродство форм бегемота – всё это пластично: здесь нет конфуза, смущения, неловкой напряжённости, сухости» – Е. Б. Вахтангов [1].

И только человек при определённых условиях теряет эту способность подчинить своё физическое поведение основному закону пластики.

Взаимосвязь между внешней и внутренней свободой.

«Зал. Собрание. К трибуне на негнувшихся ногах подходит докладчик. Лицо его искажено напряжённой маской, руки трясутся. Голос его то опускается до шёпота, то срывается на крик... И вдруг! Мы замечаем, что лицо его оживает, голос становится ровным и энергичным, а руки – необыкновенно выразительными. Что произошло? Он перестал заботиться о том, как он выглядит и что о нём скажут – он увлёкся тем, о чём говорит, ему стало важнее всего убедить всех в своей правоте».

Внутренняя свобода – это уверенность, это отсутствие колебаний, это полная убеждённость в необходимости поступать именно так, а не иначе.

Итак, знание даёт уверенность, уверенность порождает внутреннюю свободу, а внутренняя свобода находит своё выражение в физическом поведении человека, в пластике его тела.

И наоборот – внешняя несвобода всегда порождает несвободу внутреннюю. Пример из книги К. С. Станиславского: когда ученику предложили приподнять за один край рояль и, держа его на весу, решить простенькую арифметическую задачку. Красный от напряжения ученик не смог, как ни пытался, выполнить элементарное арифметическое действие. Тяжёлая физическая работа полностью блокировала его интеллект.

Поэтому надо учиться на сцене обретать как внутреннюю свободу (а для этого надо тренировать в себе решительность), так и внешнюю свободу – уметь находить в своём теле мышечные «зажимы» и уметь ликвидировать их.

Мышечные «зажимы» проявляются:

- в наличии напряжения там, где его не должно быть (для борьбы с ними нужно вырабатывать в себе «мышечный контролёр»);
- в чрезмерном напряжении мышц (например, когда на передвижение стула затрачивается столько сил, как на шкаф);
- в недогрузке мышц (это порождает вялость и расхлябанность).

Мышечной свободе помогает сценическое внимание. Если мы на сцене сумеем увлечься объектом внимания (т.е. сделаем наше внимание произвольным), то моментально обретём внутреннюю свободу, что автоматически снимет мышечные «зажимы». Когда К. С. Станиславский начинал волноваться на концерте, он заставлял себя поправлять запонку на рукаве. Увлёкшись этим нехитрым занятием, он сразу успокаивался [8].



ПРАКТИЧЕСКИЙ БЛОК

«Упражнения на память физических действий и ощущений (ПФД)».

С воображаемыми предметами пришить пуговицу, поджарить яичницу, собрать чемодан и т.д. Особенно внимательно следить за тем, чтобы у обучающихся все время оставалось ощущение формы, объема, веса воображаемого предмета, а также непрерывности и подробности жизненного процесса. Это упражнение имеет особое значение в закладывании основного принципа сценической игры – непрерывного актерского существования в поставленной задаче [6, стр. 20].

«Зима-Лето».

Начинаем изучать мышцы своего тела: сидя на стуле, напрягаем мизинец, пальцы на руке, а локоть и плечо расслабляем, для этого необходимо ими двигать. Затем задействуем другие части тела. Эти упражнения облачаем в игровую форму: «Мы с вами на северном полюсе, наступает мороз, и наши пальцы замерзают (и т.д.). Затем появилось солнышко, и наши ручки согреваются» и т.д. [6, стр. 21].

«Хлопки».

По хлопку педагога ученики начинают перемещаться по залу, два хлопка – происходит напряжение ноги, три хлопка – руки, один хлопок – расслабили мышцы [6, стр. 21].

«Животные».

Педагог с учениками придумывают разных животных. По хлопку педагога ученики принимают позы этих животных, преподаватель проверяет выполнение задания и излишнюю напряженность [6, стр. 21].

«Войти, поздороваться, представиться».

Упражнение выполняется по очереди. Педагог определяет, где была излишняя скованность и напряженность [6, стр. 21].

«Крутим колеса».

Указательными пальцами чертим воображаемые колеса в воздухе. Одно – по часовой стрелке, другое – против [6, стр. 21].

«Координация рук».

Одной рукой гладим себя по животу, другой – хлопаем по [6, стр. 21].

«Насос и резиновая игрушка».

Один ученик изображает резиновую игрушку, второй – насос [6, стр. 21].

«Воздух-желе-камень».

Просим группу расположиться в форме круга. Упражнение включает в себя попеременное напряжение и расслабление всего тела. По команде ведущего «ВОЗДУХ!» актеры пытаются сделать свое тело максимально «эфирным», лишенным самого малейшего напряжения, почти парящим. По команде «ЖЕЛЕ!» участники представляют себя в виде находящегося на тарелке желе, оно колыхается, вибрирует, в нем присутствует структура. И наконец, последняя команда – «КАМЕНЬ!» – требует от группы и каждого участника тренинга застыть в позе, в которой застыла их команда, напрягая до предела все тело [9].

«Маслёнка».

Участники располагаются по кругу. Ведущий просит каждого представить тело в виде сложного механизма: «Каждый из вас – машина, много и тяжело работавшая, давно требующая хорошей смазки, буквально «истосковавшаяся» по доброй порции машинного масла. Я – тот механик, который, ухаживая за вашим тонким механизмом, вливает через большой палец левой руки хорошую порцию масла. Ваша задача – принять драгоценную влагу, струящуюся из масленки в механизм, и прогнать масло через все суставы, которые будут играть в нашем образе роль шестеренок,

рычагов, колесиков... Не торопитесь, выполняйте задание медленно и сосредоточенно» [9]!



ПЕРЕМЕНА ОТНОШЕНИЯ

Под переменной отношения мы понимаем ту внутреннюю «перестановку», которая позволяет актеру относиться к предметам, месту действия и вымышленным событиям как к подлинным, а к партнерам как к действующим лицам. [2, стр. 98]. Например, относиться к обычной подушке как к дорогой вазе, к декорациям как к стенам и мебели своей комнаты, к воображаемой обиде как к настоящей, к девочке из группы как к Бабе-Яге.

«Вижу то, что ДАНО (стул, девочку, штору, пол), а отношусь к нему так, как ЗАДАНО (как к трону, как к собачке, как к картинной галерее, как к болоту). [8, стр. 49]

Смотрю на пол и вижу болото. Это невозможно для здорового человека, а смотрю на пол, и передвигаюсь по нему так, как если бы шел по болоту. А если б вот тут мне мешало бревно (стул лежит), что бы я сделал? Если бы вот этот стул – сухой пригорок среди болота, как бы я на него взобрался, и что бы делал дальше? Сушил одежду? Отдыхал?»

Основной путь для возникновения перемены отношения – магическое «если бы», фантазия, придумка, логика последовательных действий [10].



ПРАКТИЧЕСКИЙ БЛОК

«Шкатулка».

Участники стоят в круге лицом к центру, руководитель – в центре круга. Участники передают друг другу предмет, а руководитель диктует, какой предмет очередной участник принимает: шкатулка, жаба, драгоценное ожерелье, змея и т.д. [6, стр. 21].

«Где я?»

Участники тащат из шапки листочки с написанными местами действия (гора, лес, пляж, детская площадка, гараж, пещера и т.д.). Затем каждый по очереди делает себе на сценической площадке подходящую ему выгородку из подручных средств (ширм, кубов, скамеек, стульев) и играет, как будто он впервые оказался в этом месте. Остальные угадывают, где он. От того,

насколько подробно участник существует, зависит, настолько легко остальные догадятся о его месте действия [6, стр. 21].



ФИЗИЧЕСКОЕ САМОЧУВСТВИЕ

Физическое самочувствие – это комплекс ощущений актёра, связанных с жизнью его тела на сцене. Этот фундамент, на котором строится вся роль.

Это не просто здоровье, а осознаваемая актёром жизнь тела, включающая:

1. Мышечный тонус: Уровень напряжения или расслабленности мышц. Мышечный тонус – то, где живут зажимы (шея, челюсть, плечи, кисти)
2. Дыхание: Его ритм, глубина, темп. Дыхание – прямая дорога к эмоциям.
3. Общее состояние организма: Бодрость, усталость, недомогание, сытость, голод.
4. Сенсорные ощущения: Чувство тепла, холода, боли, тяжести, лёгкости.
5. Пластика и осанка: Характер движений, походка, манера держаться.

Физическое самочувствие человека, только что пробежавшего марафон (одышка, пот, мышечная дрожь), и человека, проснувшегося после здорового сна (расслабленность, потягивание), – кардинально различается [10].



ПРАКТИЧЕСКИЙ БЛОК

- Вспомните, как у вас болел зуб, как вы мучились и, наконец, не выдержав, героически отправлялись к стоматологу.
- Вспомните, как, где и чем вы порезали руку или ногу, как смачивали рану йодом, забинтовывали её.
- Вспомните, как вам попала в глаз соринка, когда вы стояли у раскрытого окна идущего поезда. Вспомните, как вы пытались избавиться от нее, как долго она мешала вам, и как болел глаз.
- Вспомните, как вы, больной, лежали с высокой температурой.
- Вспомните, как вы упали и больно расшиблись.
- Вспомните, как в один из особенно жарких дней вас томила жажда, как пересыхает рот, как вы, наконец, добрались до воды и пили.

- вспомните, как вы обожглись.
- вспомните, как вы чем-либо отравились, какие рези были в желудке.
- вспомните, как вы запыхались, когда пришлось долго бежать.

Помогайте воспоминаниям мысленной речью про себя. Вспоминайте все, что вы делали тогда, старайтесь увидеть внутренним зрением как можно больше конкретных видений. Восстанавливайте в воспоминаниях всю былую последовательность происходившего вами, ничего не пропуская. Вспоминая, действуйте физически. Если вы выполните эти условия, память поможет телу вспомнить былое физическое самочувствие [6, стр. 22].

ПОСЛЕСЛОВИЕ

Главный секрет не в том, чтобы знать все упражнения, а в том, чтобы превратить их в потребность. В потребность исследовать, задавать вопросы, рисковать, быть честным, быть живым. Техника, доведённая до автоматизма, освобождает вдохновение. Тренированное тело и внимание становятся проводниками самых тонких творческих импульсов.

Желаем вам, чтобы процесс тренинга приносил вам не только пользу, но и радость открытий. Чтобы скучное повторение когда-нибудь обернулось моментом прорыва на сцене, когда всё получится «само собой».

Тренируйтесь. Играйте. Не останавливайтесь.

ИСТОЧНИКИ

1. Вахтангов, Е. Б. Записки и письма / Е. Б. Вахтангов // Lib.ru/Классика [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://az.lib.ru/w/wahtangow_ewgenij_bagrationowich/text_0010.shtml. – Дата доступа: 03.06.2026.
2. Виноградова, Т. Л. Мастерство актера: электронный учебно-методический комплекс для специальности 1-17 01 01 «Актерское искусство» [Электронный ресурс] / Т. Л. Виноградова: Ин-т современных знаний им. А. М. Широкова. – Минск: ИСЗ, 2018. – Режим доступа: minsk.by. – Дата доступа: 16.06.2026.
3. Гиппиус, С. В. Тренинг развития креативности. Гимнастика чувств [Электронный ресурс] / С. В. Гиппиус // Педагогическая библиотека. – Режим доступа: https://pedlib.ru/Books/4/0392/4_0392-26.shtml. – Дата доступа: 03.06.2026.
4. Захава, Б. Е. Мастерство актера и режиссера [Электронный ресурс] / Б. Е. Захава. – Режим доступа: https://teatrsemya.ru/lib/mast_akt/akt_masterstvo/zakhava_b-masterstvo_aktera_i_rezhissera.pdf. – Дата доступа: 15.06.2026.
5. Мастерство актера [Электронный ресурс] // Информационный портал «Проза.ру». – Режим доступа: <https://proza.ru/2010/12/19/320>. – Дата доступа: 15.06.2026.
6. Основы актерского мастерства: методические материалы от педагогов Театрального института имени Бориса Щукина [Электронный ресурс] // Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования Нижегородской области «Центр развития творчества детей и юношества «Сфера». – Режим доступа: <https://sfera.nobl.ru/upload/uf/66c/hsu8830amgj7x8g2c21f2ityu85xiga7/--1.pdf>. – Дата доступа: 10.06.2026.
7. Основы системы Станиславского [Электронный ресурс] // Nubex.ru. – Режим доступа: https://r1.nubex.ru/s10058-b9d/f4286_e3/.docx. – Дата доступа: 03.06.2026.
8. Раздорожная, Т. В. Основы игрового театра: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа [Электронный ресурс] / Т. В. Раздорожная: Детско-юношеский центр «Галактика». – Мытищи: МБУ ДО ДЮЦ «Галактика», 2024. – 60 с. – Режим доступа: <https://gal.edummr.ru/wp-content/uploads/2025/04/.pdf>. – Дата доступа: 16.06.2026.
9. Сарабьян, Э. Упражнения на владение телом / Э. Сарабьян // ВикиЧтение [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://design.wikireading.ru/hNly43fecT>. – Дата доступа: 16.06.2026.

10. Станиславский, К. С. Работа актёра над собой. Часть 1 [Электронный ресурс] / К. С. Станиславский // Викитека: свободная библиотека. – Режим доступа: wikisource.org. – Дата доступа: 03.06.2026.

11. Упражнения по актерскому мастерству: воображение и фантазия [Электронный ресурс] // Академия театрального и киноискусства «Part Academy»: журнал. – Режим доступа: <https://partacademy.ru/uprazhneniya-po-akterskomu-masterstvu>. – Дата доступа: 15.06.2026.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Сценическое внимание и память.....	4
2.	Воображение и фантазия.....	12
3.	Мышечная свобода.....	15
4.	Перемена отношения (к предмету, месту действия, к партнеру).....	18
5.	Физическое самочувствие.....	19

Элементы актёрской техники
Методическое пособие

Составитель: Безгинов А.В.
Под редакцией: Прядко Е.А.
Макет обложки: Леднёва Р.В.
Редактор: Покаместова Д.С.

Ответственный за выпуск: Сафранович Н.Д.

Напечатано учреждением
«Гомельский областной центр народного творчества»
Адрес: 246022, г. Гомель, ул. Кирова, 49
Тел.: 31-59-54
Сайт: ocntgomel.by