

Актерский тренинг для начинающих тренеров. Проведен 12 апреля 2014 года в г.Лучегорске на краевом фестивале детских СМИ «Пробный шар». Разработка и проведение: Т.В.Никитченко.

РАЗДЕЛ: МАСТЕРСТВО АКТЕРА. УПРАЖНЕНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА АКТЕРА.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ТРЕНИНГА

Цель тренинга - развитие актерских способностей детей, обучающихся кино-искусству посредством актерского и речевого тренинга.

Цели Актерского мастерства:

- изучение основ сценического поведения;
- развитие артистических способностей;
- освоение элементов актерского мастерства ;

Цели Сценической речи:

- тренировка и укрепление речевого аппарата;
- постановка речевого голоса:
 - а) дыхание, артикуляция, резонирование
 - б) развитие диапазона, гибкости голоса.

Задачи, необходимые для выполнения целей:

Обучающие:

- Освоение основ актерского и речевого тренинга;

Актерский тренинг для начинающих тренеров. Проведен 12 апреля 2014 года в г.Лучегорске на краевом фестивале детских СМИ «Пробный шар». Разработка и проведение: Т.В.Никитченко.

РАЗДЕЛ: МАСТЕРСТВО АКТЕРА. УПРАЖНЕНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА АКТЕРА.

- Знакомство с профессиональным языком, понятиями и категориями.

Воспитательные:

- Помощь в овладении навыками межличностного общения и сотрудничества;
- Возбуждение познавательного интереса ;
- Воспитание культуры общения в коллективе, внимательного и ответственного отношения к работе;
- Воспитание зрительской культуры.

Развивающие:

- Развитие личностных и творческих способностей детей;
- Снятие внутренних зажимов;
- Развитие продуктивной индивидуальной и коллективной деятельности.

Программа тренинга «Основы актерского мастерства» рассчитана на детей в возрасте 14 – 17 лет (упражнения легко адаптируются на любой возраст детей) ;

Время может корректироваться и претерпевать периодические изменения в ходе работы с учетом индивидуальных особенностей группы участников.

За основу взята программа детской театральной студии «Вдохновение», г.Фокино , автор-составитель Т.В.Никитченко.

Актерский тренинг для начинающих тренеров. Проведен 12 апреля 2014 года в г.Лучегорске на краевом фестивале детских СМИ «Пробный шар». Разработка и проведение: Т.В.Никитченко.

РАЗДЕЛ: МАСТЕРСТВО АКТЕРА. УПРАЖНЕНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА АКТЕРА.

Актуальность тренинга связана с повышением требований к детской выразительности в кино, которые предполагают наличие у начинающих актеров актерского мастерства и выразительной.

Ведущая идея тренинга— каждый ребёнок должен получить возможность извлечь из занятий то, что наиболее отвечает уникальным потребностям его личности.

На тренинге будут использоваться следующие методы:

- Актёрские техники.
- Дыхательные и звуковые психотехники актера.
- Двигательные практики.
- Творческое самовыражение самовыражением.

Что в результате:

- Повышение самооценки.
- Раскрытие творческого потенциала.
- Снятие барьеров и расширение собственных границ.
- Свобода в телесном и эмоциональном самовыражении.

Актерский тренинг для начинающих тренеров. Проведен 12 апреля 2014 года в г.Лучегорске на краевом фестивале детских СМИ «Пробный шар». Разработка и проведение: Т.В.Никитченко.

РАЗДЕЛ: МАСТЕРСТВО АКТЕРА. УПРАЖНЕНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА АКТЕРА.

- Раскрытие природных возможностей своего голоса и тела, как главных выразительных средств актера.
- Снятие страха публичных выступлений.
- Мощный энергетический "драйв" и эмоциональная разрядка!

Программа тренинга:

Психофизический актерский тренинг

- Раскрепощение. Снятие телесных (мышечных) и психологических зажимов.
- Эмоциональная свобода. Телесно-эмоциональная взаимозависимость. Эмоциональное раскрепощение.

Сценическая речь

- Голос, его природная сила. Раскрытие природного голоса. Голос, как инструмент самовыражения.

Актерский тренинг для начинающих тренеров. Проведен 12 апреля 2014 года в г.Лучегорске на краевом фестивале детских СМИ «Пробный шар». Разработка и проведение: Т.В.Никитченко.

РАЗДЕЛ: МАСТЕРСТВО АКТЕРА. УПРАЖНЕНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА АКТЕРА.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАЗРАБОТКЕ И ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИНГА

На начальном этапе тренер и участники не должны быть разделены барьером; они – непосредственные участники игр, упражнений, тренер играет с группой прямо на площадке, «ничем не отличаясь» от учеников. В этом «ничем не отличаясь» и кроется самая тонкая методическая задача – суметь учить «исподволь», практически не вмешиваясь в сложные процессы взаимодействия мира реального и мира фантазии.

Сложность работы в этом направлении обусловлена в современном мире тем, что большинство детей подвержены уже в раннем возрасте сильному влиянию телевидения и виртуальных компьютерных игр. При всей их кажущейся яркости, занимательности, изобретательности и остроумии их создателей, следует отчетливо осознавать, что ребенок чаще всего остается пассивным зрителем, созерцателем подобных технологических чудес. Они не затрагивают тех психоэмоциональных центров, которые отвечают за работу активного, действенного воображения. Ведь именно воображение для ребенка, так же как и для актера, становится локомотивом всей его творческой деятельности.

Тренинг можно начать с дыхательной гимнастики. Важно чтобы участники выполняли упражнения ритмически точно, «не загоняя» и не «затягивая» ритма. Необходимо следить за глубиной дыхания, за его свободой, за свободой основных групп мышц.

Актерский тренинг для начинающих тренеров. Проведен 12 апреля 2014 года в г.Лучегорске на краевом фестивале детских СМИ «Пробный шар». Разработка и проведение: Т.В.Никитченко.

РАЗДЕЛ: МАСТЕРСТВО АКТЕРА. УПРАЖНЕНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА АКТЕРА.

Работа над артикуляцией часто протекает без достаточного осознания участниками ее цели, без понимания роли тех упражнений, которые они выполняют.

Следует даже на самом первом этапе обучения доводить до сознания участников , для чего делается данное упражнение, чего следует добиваться в работе над ним.

Участники должны понимать, что эти упражнения необходимы, они помогают овладению навыками артикуляции, необходимыми для того, чтобы все что они произносят было чисто, выразительно.

Вторая часть тренинга начинается с игр, упражнений, которые непосредственно связаны с одним из основополагающих принципов метода К.С. Станиславского: **«от внимания – к воображению»**. «Внимание есть процесс. В процессе внимания вы внутренне совершаете четыре действия. Во-первых, вы держите незримо объект вашего внимания. Во-вторых, вы притягиваете его к себе. В-третьих, сами устремляетесь к нему. В-четвертых, вы проникаете в него».¹ Эти слова М. Чехова, знавшего уроки Станиславского не понаслышке, необыкновенно точно определяют методическую суть упражнений, которые не только развивают внимание, но и делают его творчески заостренным, направленным на созидание, раскрепощение фантазии. В этом смысле стоит отличать воспитание обычного бытового внимания или внимательности, которая необходима, но не достаточна в нашем деле от процесса воспитания творческого внимания, наблюдательности.

¹ Чехов М.А. О технике актера. Литературное наследие: В 2 т.: Т. 2 - М.: Искусство, 1986. С. 17.

Актерский тренинг для начинающих тренеров. Проведен 12 апреля 2014 года в г.Лучегорске на краевом фестивале детских СМИ «Пробный шар». Разработка и проведение: Т.В.Никитченко.

РАЗДЕЛ: МАСТЕРСТВО АКТЕРА. УПРАЖНЕНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА АКТЕРА.

Важнейшие принципы и специальные методические приемы, применяемые в тренинге по основам актерского мастерства таковы:

- выполнение упражнений и этюдов по словесному заданию педагога;
- контрастность в подборе упражнений;
- прием усложнения заданий;
- комплексность задач в уроке и в каждом упражнении;
- подлинность и непрерывность педагогических действий.

Выполнение упражнений и этюдов по словесному заданию педагога.

Показ воздействует только на первую сигнальную систему учащихся (на зрительный анализатор). Профессиональные навыки формируются в процессе осмысления задания посредством слова, которое является раздражителем нескольких анализаторов. Во второй сигнальной системе при словесном раздражении образуются нужные условные связи. Уже на основе этих связей формируются необходимые навыки.

Выполняя упражнения тренинга по словесному заданию, необходимо внимательно их оценивать, внимательно действовать и контролировать свои действия.

Опасность показа (даже образцового) лишает индивидуальности, сковывает инициативу, закрепощает логическое мышление, а главное, творческое воображение.

Навык, освоенный учащимся в процессе самостоятельного выполнения упражнений и этюдов, откладывается в кладовой сознания на жизнь. Последовательность обучения с использованием принципа объяснения такова: не спеша, а главное, четко и последовательно

Актерский тренинг для начинающих тренеров. Проведен 12 апреля 2014 года в г.Лучегорске на краевом фестивале детских СМИ «Пробный шар». Разработка и проведение: Т.В.Никитченко.

РАЗДЕЛ: МАСТЕРСТВО АКТЕРА. УПРАЖНЕНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА АКТЕРА.

объяснить схему выполнения предстоящих операций; разработать каждую операцию (стадию) задания в отдельности.

После того, как вы объяснили задание, обязательно спросите, нет ли вопросов. Объяснять задание кратко, точно, просто.

Анализ упражнения для проводится осознания ошибок. Начинаем анализ ВСЕГДА С плюсов, потом говорим о минусах.

Не увлекайтесь объяснениями теоретической части урока, **лучше теорию свести до минимума.**

Контрастность в подборе упражнений. Принцип контрастности в подборе и выполнении упражнений развивает эмоциональность и способность быстро менять темпоритм поведения. Чередование во время тренинга упражнений, различно воздействующих на организм, позволяет тренеру внести разнообразие чвляется хорошим способом мотивации.

Прием усложнения заданий. Принцип от простого к сложному обязателен при обучении. Но упражнения как таковые имеют смысл до тех пор, пока они невыполнимы, пока в них остается «запас сложности». Только в этом случае они вызывают повышенное внимание к точности выполнения задания педагогом. С того момента, как его технология изучена, оно становится активным средством воздействия на психофизический аппарат учащегося.

Повторяя упражнение, необходимо вводить заметные изменения, тогда свежесть, сиюминутность реакций и подлинность действий участников тренинга обеспечиваются легко.

Актерский тренинг для начинающих тренеров. Проведен 12 апреля 2014 года в г.Лучегорске на краевом фестивале детских СМИ «Пробный шар». Разработка и проведение: Т.В.Никитченко.

РАЗДЕЛ: МАСТЕРСТВО АКТЕРА. УПРАЖНЕНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА АКТЕРА.

Как только то или иное упражнение станет привычным, сначала учащиеся потеряют интерес к нему, а затем у них появится эмоциональная усталость.

Помните. Доступность упражнений - залог успеха первых занятий.

Активным средством усложнения задания в процессе отработки навыков являются вопросы-усложнения, вопросы-уточнения, что позволяет непрерывно держать участника тренинга в постоянном творческом напряжении.

Комплексность усложнения задач в каждом упражнении. Комплексные упражнения должны разрешать одновременно или последовательно наибольшее количество педагогических задач: такие упражнения, оказывая воздействие на психофизический аппарат учащегося, будущего артиста, приносят максимальную пользу.

Подлинность и непрерывность действий тренера. Очень важно, чтобы в ходе занятия по мастерству актера педагог сам жил подлинно: смотрел и видел; слушал и слышал; по-настоящему сосредоточивал внимание; увлекательно и лаконично ставил задачи; вовремя реагировал на верные и продуктивные действия участников; подлинно, по-настоящему отыскивал недостатки в выполнении упражнений; заряжал эмоционально аудиторию.

Помните. Действия участников будут подлинными только лишь в том случае, если тренер будет не имитировать педагогические действия, а по-настоящему совершать их. Тренеру всегда необходимо помнить о том, что он в ходе тренинга должен пребывать в условиях публичности точно так же, как и его ученики.

Актерский тренинг для начинающих тренеров. Проведен 12 апреля 2014 года в г.Лучегорске на краевом фестивале детских СМИ «Пробный шар». Разработка и проведение: Т.В.Никитченко.

РАЗДЕЛ: МАСТЕРСТВО АКТЕРА. УПРАЖНЕНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА АКТЕРА.

В комплекс речевого тренинга входят специальные упражнения:

- для формирования навыков координированной работы мышц, участвующих во вдохе и выдохе, для выработки их силы и подвижности;
- упражнения для формирования навыков носового дыхания;
- упражнения для выработки координации в работе мышц органов внешней и внутренней артикуляции (нижней челюсти, губ, языка и гортани);
- упражнения для развития правильного, свободного голосового звучания и работы над текстом .

Речевая гимнастика способствует систематическому совершенствованию речевого аппарата и поддержке в процессе регулярных тренировок работоспособности и постоянной готовности всех органов, принимающих непосредственное участие в произношении текста.

Актерский тренинг – это непрерывная смена игр и упражнений, главная задача которых развивать у учеников внимание, наблюдательность, воображение, творческую фантазию, логическое мышление, органичность и непосредственность исполнения заданий.

Элементы актерской техники вводятся постепенно, однако большинство упражнений имеет комплексный характер, что позволяет совмещать работу по закреплению полученных навыков с освоением нового материала.

Актерский тренинг для начинающих тренеров. Проведен 12 апреля 2014 года в г.Лучегорске на краевом фестивале детских СМИ «Пробный шар». Разработка и проведение: Т.В.Никитченко.

РАЗДЕЛ: МАСТЕРСТВО АКТЕРА. УПРАЖНЕНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА АКТЕРА.

В ходе занятий определяется, какие элементы актерского тренинга осваиваются легче, а какие вызывают трудности.

Исходя из этого, учитывая задачи предстоящего занятия, подбираются те или иные упражнения и игры.

Набор игр и упражнений, применяемых в тренинге, постоянно меняется, обновляется, рождаются новые формы, необходимые для последовательного развития личности ребенка.

К числу творческих элементов, которыми должны овладеть участник, относятся:

- внимание к объекту;
- органы восприятия: зрение, слух и др.;
- память на ощущения и создание на ее основе образных видений;
- воображение;
- способность к взаимодействию;
- логичность и последовательность действий и чувств;
- чувство правды;
- вера и наивность,
- ощущение перспективы действия и мысли;
- чувство ритма;
- обаяние, выдержка;
- мышечная свобода и пластичность;

Актерский тренинг для начинающих тренеров. Проведен 12 апреля 2014 года в г.Лучегорске на краевом фестивале детских СМИ «Пробный шар». Разработка и проведение: Т.В.Никитченко.

РАЗДЕЛ: МАСТЕРСТВО АКТЕРА. УПРАЖНЕНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА АКТЕРА.

- владение голосом, произношение;
- чувство фразы;
- умение действовать словом.

Овладение этими элементами творчества приводит к созданию нормального творческого самочувствия.

Театральный педагог Борис Евгеньевич Захава видел путь к достижению верного сценического самочувствия в прочных и глубоких знаниях, ибо знание дает уверенность, уверенность порождает внутреннюю свободу, а внутренняя свобода находит свое выражение в физическом поведении человека, в пластике его тела. Но как часто театральный педагог сталкивается с тем, что умный, знающий человек, теряется в условиях публичности, и, напротив, человек, не блещущий особыми проявлениями ума, держится на сцене свободно и независимо. Знания, дающие артисту уверенность на сцене - познание им своего психофизического аппарата и умение свободно им пользоваться в процессе действия.

Список тем первого тренинга

Вводное занятие. Инструктаж. Речевой аппарат и забота о нем.
Речевой тренинг
Дыхательная гимнастика
Артикуляционная гимнастика для нижней челюсти, губ и языка
Упражнения на расслабление окологлоточной мускулатуры,

Актерский тренинг для начинающих тренеров. Проведен 12 апреля 2014 года в г.Лучегорске на краевом фестивале детских СМИ «Пробный шар». Разработка и проведение: Т.В.Никитченко.

РАЗДЕЛ: МАСТЕРСТВО АКТЕРА. УПРАЖНЕНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА АКТЕРА.

внутриглоточная артикуляция
Звукоряд гласных. Артикуляция гласных, согласных
Тренировка артикуляции гласных и согласных в сочетаниях
Тренировка артикуляции гласных и согласных в скороговорках, стихах
Массаж и резонирование
Упражнения на развитие силы и посылы звука
Речевые упражнения с движением
Орфоэпия гласных и согласных
Работа над текстом песен
Актерский тренинг
Игры, упражнения на развитие актерского внимания и зрительной памяти
Упражнения на координацию в пространстве
Игры, упражнения на развитие фантазии и воображения
Игры, упражнения на развитие ассоциативного и образного мышления.
Игры и упражнения на развитие органов чувственного восприятия - слуха, зрения, обоняния, осязания, вкуса.

Актерский тренинг для начинающих тренеров. Проведен 12 апреля 2014 года в г.Лучегорске на краевом фестивале детских СМИ «Пробный шар». Разработка и проведение: Т.В.Никитченко.

РАЗДЕЛ: МАСТЕРСТВО АКТЕРА. УПРАЖНЕНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА АКТЕРА.

Упражнения на развитие чувства ритма
Развитие артистической смелости
Упражнения на освобождение мышц
Упражнения на коллективную согласованность
Сценическое общение, взаимодействие партнеров и воздействие друг на друга
Упражнения на действия с реальными предметами в условиях вымысла
Упражнения на память физических действий
Наблюдения
Предлагаемые обстоятельства. Логика действия
Оправдание места действия, физического действия
Этюды
Работа над созданием образа в музыкальном произведении
Открытые уроки для родителей

Пояснения к первому тренингу

Актерский тренинг для начинающих тренеров. Проведен 12 апреля 2014 года в г.Лучегорске на краевом фестивале детских СМИ «Пробный шар». Разработка и проведение: Т.В.Никитченко.

РАЗДЕЛ: МАСТЕРСТВО АКТЕРА. УПРАЖНЕНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА АКТЕРА.

Первый тренинг – ознакомительный, подготовительный. Он рассчитан на ознакомление учеников с простейшими элементами сценической грамоты.

Цель первого тренинга - развитие, раскрепощение личности ребенка, выявление творческих способностей.

Задачи:

- переход порога сцены, упражнения на преодоление страха перед публичным одиночеством;
- раскрепощение, снятие телесных и психологических зажимов;
- ощущение своего тела и своего голоса, как «инструмента»;
- развитие воображения и внимания.

С помощью упражнений создается психологически комфортная атмосфера на занятиях, снимают зажим, дискомфорт, гипертрофированное чувство стыдливости.

Вообще, программа тренингов, особенно на начальном этапе, в большинстве своем основывается именно на актерских играх и упражнениях. Теория дается в процессе практических занятий.

Теория.

Актерский тренинг для начинающих тренеров. Проведен 12 апреля 2014 года в г. Лучегорске на краевом фестивале детских СМИ «Пробный шар». Разработка и проведение: Т.В. Никитченко.

РАЗДЕЛ: МАСТЕРСТВО АКТЕРА. УПРАЖНЕНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА АКТЕРА.

Рождение звука. Краткие сведения об анатомии и физиологии речевого аппарата. Отделы речевого аппарата. Система дыхания. Дыхание и голос. Дыхание и звук. Гигиена речевого аппарата.

Дикция. Артикуляционная гимнастика и ее значение. Гласные звуки. Согласные звуки. Классификация согласных.

Значение поведения в актерском искусстве. Сценическое внимание. Виды внимания. Органы внимания. Объекты внимания. Актёрское взаимодействие.

Правила поведения зрителя, этикет до, во время и после спектакля, концерта. Правила поведения артиста за кулисами.

Практика.

Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.

Комплекс упражнений артикуляционной гимнастики.

Комплекс упражнений по дикции. Отработка произношений гласных звуков, согласных звуков. Упражнение на сочетание тренируемого звука с гласными. Упражнения с текстами скороговорок.

Игры и упражнения, помогающие сосредоточить и организовать актерское внимание.

Игры и упражнения, развивающие воображение и фантазию.

Импровизация под музыку.

Упражнения на координацию в пространстве.

Упражнения на действия с реальными предметами в условиях вымысла.

Игры и упражнения на развитие слуховых восприятий и других сенсорных умений

Актерский тренинг для начинающих тренеров. Проведен 12 апреля 2014 года в г.Лучегорске на краевом фестивале детских СМИ «Пробный шар». Разработка и проведение: Т.В.Никитченко.

РАЗДЕЛ: МАСТЕРСТВО АКТЕРА. УПРАЖНЕНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА АКТЕРА.

Игры на развитие ассоциативного и образного мышления.

Упражнения на «общение».

Игровые упражнения на достижение эмоционального раскрепощения, открытости.

Особое место занимают игры-наблюдения - за растениями, животными, людьми, которые помогают в дальнейшем найти правильный образ.

Работа над этюдами (темы – предметы, животные, цирк), развивающие мастерство перевоплощения, выразительность пластики. Разбор и обсуждение ошибок.

Предполагаемый результат и механизм оценки получаемых знаний.

На данном этапе тренинг является в основном ознакомительным и развивающим, и поэтому не предполагает зачетной системы контроля за результатами. Главный показатель – это личностный рост каждого отдельного участника, что выявляется благодаря наблюдениям тренера.

Контроль за знаниями и умениями, полученными в ходе занятий, проводится в форме открытого показа.

К концу тренинга участники должны обладать следующими знаниями, умениями и навыками:

Знания:

Актерский тренинг для начинающих тренеров. Проведен 12 апреля 2014 года в г.Лучегорске на краевом фестивале детских СМИ «Пробный шар». Разработка и проведение: Т.В.Никитченко.

РАЗДЕЛ: МАСТЕРСТВО АКТЕРА. УПРАЖНЕНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА АКТЕРА.

- Знать правила поведения зрителя, этикет до, во время и после спектакля, концерта;
- Знать правила поведения артиста за кулисами;
- Знать звукоряд гласных.

Умения:

- Уметь выполнить разминку, подготовить свое тело к работе под руководством педагога;
- Уметь выполнить артикуляционную и дыхательную гимнастику под руководством педагога.
- Уметь воспринимать замечания и советы, как педагога, так и товарищей;
- Уметь тактично и культурно судить о работе других.

Навыки:

- Выполнять упражнения актерского тренинга на внимание, память и фантазию в присутствии постороннего человека;
- Овладеть навыками правильного дыхания, четкости произнесения гласных и согласных в сочетаниях.

Список тем второго тренинга

Актерский тренинг для начинающих тренеров. Проведен 12 апреля 2014 года в г.Лучегорске на краевом фестивале детских СМИ «Пробный шар». Разработка и проведение: Т.В.Никитченко.

РАЗДЕЛ: МАСТЕРСТВО АКТЕРА. УПРАЖНЕНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА АКТЕРА.

Вводное занятие. Речевой аппарат и забота о нем. Инструктаж.
Речевой тренинг
Дыхательная гимнастика
Артикуляционная гимнастика для нижней челюсти, губ и языка
Упражнения на расслабление окологлоточной мускулатуры
Звукоряд гласных. Артикуляция гласных, согласных
Тренировка артикуляции гласных и согласных в сочетаниях
Тренировка артикуляции гласных и согласных в скороговорках
Упражнения на развитие силы и посылы звука
Речевые упражнения с движением
Работа над текстом песен
Актерский тренинг
Упражнения на освобождение мышц
Игры, упражнения на развитие сценического внимания и зрительной памяти
Упражнения на координацию в пространстве
Игры, упражнения на развитие фантазии и воображения
Игры, упражнения на развитие ассоциативного и образного

Актерский тренинг для начинающих тренеров. Проведен 12 апреля 2014 года в г.Лучегорске на краевом фестивале детских СМИ «Пробный шар». Разработка и проведение: Т.В.Никитченко.

РАЗДЕЛ: МАСТЕРСТВО АКТЕРА. УПРАЖНЕНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА АКТЕРА.

мышления.
Игры и упражнения на развитие органов чувственного восприятия - слуха, зрения, обоняния, осязания, вкуса.
Упражнения на развитие чувства ритма
Упражнения на коллективную согласованность
Наблюдения
Упражнения на действия с реальными предметами в условиях вымысла
Упражнения на память физических действий
Знакомство с элементом «общение»
Этюды
Работа над созданием образа в музыкальном произведении
Открытые уроки для родителей

Пояснения ко второму тренингу

Цель второго тренинга - овладение основами артистической техники.

Работа в этот период «держится на трех китах»:

Актерский тренинг для начинающих тренеров. Проведен 12 апреля 2014 года в г.Лучегорске на краевом фестивале детских СМИ «Пробный шар». Разработка и проведение: Т.В.Никитченко.

РАЗДЕЛ: МАСТЕРСТВО АКТЕРА. УПРАЖНЕНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА АКТЕРА.

- **Внимание.** Творческое внимание это такое внимание, при котором актер при помощи своей фантазии делает заданный объект необходимым для себя, нужным, важным, интересным.

- **Воображение.** Превращение неинтересного в интересное. Способность делать для себя интересными объекты, которые в будничной жизни ничего интересного не представляют.

- **Фантазия.** Та часть актерского искусства, которую необходимо развивать именно в детском коллективе, так как у детей еще не притуплена творческая наивность и глубокая серьезность, с которой они относятся к продуктам собственного вымысла.

Задачи:

- раскрепощение, снятие телесных и психологических зажимов;
- развитие внимания, воображения и фантазии;
- освоение элементов актерского мастерства.

Теория.

Артистическая этика.

Объекты внимания. Управление вниманием.

Органы чувственного восприятия.

Создание «киноленты видений».

Способность видеть и слышать партнера как основа взаимодействия.

Актерский тренинг для начинающих тренеров. Проведен 12 апреля 2014 года в г.Лучегорске на краевом фестивале детских СМИ «Пробный шар». Разработка и проведение: Т.В.Никитченко.

РАЗДЕЛ: МАСТЕРСТВО АКТЕРА. УПРАЖНЕНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА АКТЕРА.

Оценка факта.

Отношение.

Построения этюда.

Практика.

Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.

Комплекс упражнений артикуляционной гимнастики.

Комплекс упражнений по дикции. Отработка произношений гласных и согласных звуков.

Упражнение на сочетание звуков. Упражнения с текстами скороговорок.

Самомассаж.

Резонаторные упражнения.

Упражнения на развитие силы и посылы звука.

Упражнения на освобождение мышц.

Игры и упражнения на развитие сценического внимания и зрительной памяти.

Игры и упражнения, развивающие воображение и фантазию.

Игры и упражнения на развитие ассоциативного и образного мышления.

Игры и упражнения на развитие органов чувственного восприятия - слуха, зрения, обоняния, осязания, вкуса.

Упражнения на достижение эмоционального раскрепощения, открытости.

Упражнения на действия с реальными предметами в условиях вымысла.

Упражнения на память физических действий.

Упражнения на «общение» и «взаимодействие».

Актерский тренинг для начинающих тренеров. Проведен 12 апреля 2014 года в г.Лучегорске на краевом фестивале детских СМИ «Пробный шар». Разработка и проведение: Т.В.Никитченко.

РАЗДЕЛ: МАСТЕРСТВО АКТЕРА. УПРАЖНЕНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА АКТЕРА.

Упражнения на развитие чувства ритма внутреннего и коллективного.

Импровизация под музыку.

Работа над этюдами на действия с реальными предметами в условиях вымысла, на память физических действий, развивающие воображение, наблюдательность, последовательность и точность действий в сценическом пространстве. Разбор и обсуждение ошибок.

Поскольку второй тренинг является фундаментом всего дальнейшего обучения, закладывая основы артистической техники, эти темы будут присутствовать и в последующих тренингах, обрастая подробностями, применимо к новому материалу.

Предполагаемый результат и механизм оценки получаемых знаний.

Контроль за знаниями и умениями, полученными в ходе тренинга, проводится в форме открытого показа. Успехи, достигнутые участниками демонстрируются в присутствии зрителей. При этом учитывается **личный рост каждого отдельного участника.**

К концу второго тренинга участники должны обладать следующими знаниями, умениями и навыками:

Знания:

Актерский тренинг для начинающих тренеров. Проведен 12 апреля 2014 года в г.Лучегорске на краевом фестивале детских СМИ «Пробный шар». Разработка и проведение: Т.В.Никитченко.

РАЗДЕЛ: МАСТЕРСТВО АКТЕРА. УПРАЖНЕНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА АКТЕРА.

- Знать правила поведения зрителя, этикет до, во время и после спектакля, концерта;
- Знать правила поведения артиста за кулисами;
- Знать основные законы артистической этики;
- Знать комплекс упражнений артикуляционной и дыхательной гимнастики;
- Знать объекты внимания;
- Знать органы чувственного восприятия;
- Знать основное построение этюда.

Умения:

- Уметь сосредоточенно и интенсивно работать в течение всего времени занятий и репетиций;
- Уметь выполнить разминку, подготовить свое тело к работе под руководством педагога;
- Уметь выполнить артикуляционную и дыхательную гимнастику под руководством педагога;
- Уметь обнаруживать внутренние помехи и зажимы;
- Уметь управлять своим вниманием (к предмету, распределение внимания, к партнеру);
- Уметь активизировать свою фантазию;
- Уметь повторить ритм, заданный педагогом и сохранять темпо-ритм до конца выполнения задания;
- Уметь построить связный рассказ о своих впечатлениях от увиденного;

Актерский тренинг для начинающих тренеров. Проведен 12 апреля 2014 года в г.Лучегорске на краевом фестивале детских СМИ «Пробный шар». Разработка и проведение: Т.В.Никитченко.

РАЗДЕЛ: МАСТЕРСТВО АКТЕРА. УПРАЖНЕНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА АКТЕРА.

- Уметь в течение 2-3 минут импровизировать под заданную педагогом музыку или на тему;
- Уметь работать коллективно.
- Уметь оценивать свою работу и работу других.

Навыки:

- Владеть приемами разминки и разогрева тела;
- Определять мышечный зажим;
- Выполнять упражнения актерского тренинга в присутствии постороннего человека;
- Овладеть навыками правильного дыхания, четкости произнесения гласных и согласных в сочетаниях, в скороговорках;
- Самостоятельно выполнять задания, предложенные педагогом;
- Выполнять подготовленную заранее программу показа в присутствии зрителей.

Список тем третьего тренинга
Вводное занятие. Речевой аппарат и забота о нем. Инструктаж.
Речевой тренинг
Дыхательная гимнастика

Актерский тренинг для начинающих тренеров. Проведен 12 апреля 2014 года в г.Лучегорске на краевом фестивале детских СМИ «Пробный шар». Разработка и проведение: Т.В.Никитченко.

РАЗДЕЛ: МАСТЕРСТВО АКТЕРА. УПРАЖНЕНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА АКТЕРА.

Артикуляционная гимнастика
Упражнения на расслабление окологлоточной мускулатуры, внутриглоточная артикуляция
Тренировка артикуляции гласных и согласных в сочетаниях
Тренировка артикуляции гласных и согласных в скороговорках, стихах
Массаж и резонирование
Упражнения на развитие силы и посылы звука
Речевые упражнения с движением
Орфоэпия гласных и согласных
Работа над текстом песен
Актерский тренинг
Упражнения на освобождение мышц
Упражнения на развитие сценического внимания и зрительной памяти
Упражнения на развитие фантазии и воображения
Упражнения на развитие ассоциативного и образного мышления.
Упражнения на развитие органов чувственного восприятия - слуха, зрения, обоняния, осязания, вкуса.

Актерский тренинг для начинающих тренеров. Проведен 12 апреля 2014 года в г.Лучегорске на краевом фестивале детских СМИ «Пробный шар». Разработка и проведение: Т.В.Никитченко.

РАЗДЕЛ: МАСТЕРСТВО АКТЕРА. УПРАЖНЕНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА АКТЕРА.

Упражнения на развитие чувства ритма
Наблюдения
Оправдание места действия, физического действия
Упражнения на память физических действий
Упражнения на коллективную согласованность
Сценическое общение, взаимодействие партнеров и воздействие друг на друга
Предлагаемые обстоятельства. Логика действия.
Этюды
Работа над созданием образа

Пояснения к третьему тренингу

Цель третьего года обучения - научиться действовать в предлагаемых обстоятельствах.

Задачи:

- закрепление и углубление ранее пройденного;
- освоение «элементов воплощения»;
- выработка сознательного целесообразного действия в сценическом пространстве в предлагаемых обстоятельствах.

Актерский тренинг для начинающих тренеров. Проведен 12 апреля 2014 года в г.Лучегорске на краевом фестивале детских СМИ «Пробный шар». Разработка и проведение: Т.В.Никитченко.

РАЗДЕЛ: МАСТЕРСТВО АКТЕРА. УПРАЖНЕНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА АКТЕРА.

Теория.

Артистическая этика.

Орфоэпия гласных и согласных.

Предлагаемые обстоятельства.

Логика действия.

Органическое (подлинное) действие.

Физическое действие. Словесное действие.

Приспособление.

Практика.

Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.

Комплекс упражнений артикуляционной гимнастики.

Комплекс упражнений по дикции. Отработка произношений гласных и согласных звуков.

Упражнение на сочетание звуков. Упражнения с текстами скороговорок.

Самомассаж.

Резонаторные упражнения.

Упражнения на развитие силы и посыла звука.

Речевые упражнения с движением.

Упражнения на освобождение мышц.

Упражнения на развитие сценического внимания и зрительной памяти.

Упражнения, развивающие воображение и фантазию.

Упражнения на развитие ассоциативного и образного мышления.

Актерский тренинг для начинающих тренеров. Проведен 12 апреля 2014 года в г.Лучегорске на краевом фестивале детских СМИ «Пробный шар». Разработка и проведение: Т.В.Никитченко.

РАЗДЕЛ: МАСТЕРСТВО АКТЕРА. УПРАЖНЕНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА АКТЕРА.

Упражнения на развитие органов чувственного восприятия - слуха, зрения, обоняния, осязания, вкуса.

Упражнения на достижение эмоционального раскрепощения, открытости.

Упражнения на память физических действий.

Упражнения на «общение», «взаимодействие» и «воздействие».

Упражнения на развитие чувства ритма внутреннего и коллективного.

Импровизация под музыку.

Работа над этюдами на действие в предлагаемых обстоятельствах, на общение в условиях оправданного молчания. Разбор и обсуждение ошибок.

Предполагаемый результат и механизм оценки получаемых знаний.

Контроль за знаниями и умениями, полученными в ходе занятий.

После третьего тренинга участники должны обладать следующими знаниями, умениями и навыками:

Знания:

- Знать основные законы артистической этики;
- Знать комплекс упражнений артикуляционной и дыхательной гимнастики;

Актерский тренинг для начинающих тренеров. Проведен 12 апреля 2014 года в г.Лучегорске на краевом фестивале детских СМИ «Пробный шар». Разработка и проведение: Т.В.Никитченко.

РАЗДЕЛ: МАСТЕРСТВО АКТЕРА. УПРАЖНЕНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА АКТЕРА.

- Знать основные правила орфоэпии;
- Различать компоненты актерской выразительности;
- Знать виды приспособления;

Умения:

- Уметь сосредоточенно и интенсивно работать в течение всего времени занятий и репетиций;
 - Уметь выполнить разминку, подготовить свое тело к работе;
 - Уметь самостоятельно выполнить артикуляционную и дыхательную гимнастику;
 - Уметь обнаруживать внутренние помехи и зажимы;
 - Уметь координировать слова и физические действия;
 - Уметь управлять своим вниманием (к предмету, распределение внимания, к партнеру);
 - Уметь активизировать свою фантазию;
 - Уметь работать коллективно в заданном темпо-ритме и импровизировать;
 - Уметь построить связный рассказ о своих впечатлениях от увиденного;
 - Уметь видеть возможности разного поведения в одних и тех же предлагаемых обстоятельствах;
 - Уметь работать с партнером;
 - Уметь в течение 3-4 минут импровизировать под заданную педагогом музыку или на тему;

Актерский тренинг для начинающих тренеров. Проведен 12 апреля 2014 года в г.Лучегорске на краевом фестивале детских СМИ «Пробный шар». Разработка и проведение: Т.В.Никитченко.

РАЗДЕЛ: МАСТЕРСТВО АКТЕРА. УПРАЖНЕНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА АКТЕРА.

- Уметь оценивать свою работу и работу других.

Навыки:

- Владеть приемами разминки и разогрева тела и речевого аппарата;
- Овладеть навыками правильного дыхания, четкости произнесения гласных и согласных в сочетаниях, в скороговорках;
 - Овладеть навыками саморегуляции (контроль и управление мышечным напряжением и расслаблением);
 - Выполнять упражнения актерского тренинга в присутствии постороннего человека;
 - Самостоятельно выполнять задания, предложенные тренером;
 - Выполнять подготовленную заранее программу показа в присутствии зрителей.

Тренинг «Основы актерского мастерства» должен подвести учащихся к умению совершать подлинные, целесообразные органические действия в вымышленных обстоятельствах. Для этого важно воспитать чувство правды действия, переживания, а артистическая техника должна быть доведена до такого состояния, когда природа исполнителя сама, непроизвольно втягивается в процесс творчества. Все это подводит учащегося к показателю результата - к работе над этюдом. А одна из главных задач - органическое существование актера в предлагаемых обстоятельствах.

Актерский тренинг для начинающих тренеров. Проведен 12 апреля 2014 года в г. Лучегорске на краевом фестивале детских СМИ «Пробный шар». Разработка и проведение: Т.В. Никитченко.

РАЗДЕЛ: МАСТЕРСТВО АКТЕРА. УПРАЖНЕНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА АКТЕРА.

Так же в ходе обучения у учащихся развивается потребность в правильном дыхании и четкой дикции, которые напрямую связаны с качеством исполнения вокальных произведений.

В помощь участнику семинара

Самые распространенные упражнения актерского тренинга

Бег в резинке. «Учащиеся 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 педагога начинается движение по комнате. 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.

Актерский тренинг для начинающих тренеров. Проведен 12 апреля 2014 года в г. Лучегорске на краевом фестивале детских СМИ «Пробный шар». Разработка и проведение: Т.В. Никитченко.

РАЗДЕЛ: МАСТЕРСТВО АКТЕРА. УПРАЖНЕНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА АКТЕРА.

В конце упражнения выясняем, кому удалось правильно определить длительность минуты». (Обычно, когда упражнение проводится в первый раз, таких участников бывает очень мало. В основном, все ошибаются в ту или иную сторону почти на 20 секунд).

Включи воображение. Учащиеся озвучивают видеокассету, на которой записаны фрагменты из передачи «Сам себе режиссер».

Бык и ковбой. Двое участников становятся на расстоянии друг от друга (не менее 5 метров), один поворачивается спиной - это бык, второй берет в руки воображаемую веревку - это ковбой. По сигналу к началу 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. Учащимся предлагается, абстрагируясь от содержания, прочитать предлагаемый текст по выбору как:

1. сообщение государственного телевидения о важнейшем международном событии;
2. вечернюю сказку матери ребенку;
3. письмо, которое человек читает полупрошепотом;
4. завещание умершего дедушки;

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

Актерский тренинг для начинающих тренеров. Проведен 12 апреля 2014 года в г.Лучегорске на краевом фестивале детских СМИ «Пробный шар». Разработка и проведение: Т.В.Никитченко.

РАЗДЕЛ: МАСТЕРСТВО АКТЕРА. УПРАЖНЕНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА АКТЕРА.

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.

Вынес достаточно русский народ,
Вынес и эту дорогу железную –
Вынесет все, что господь ни пошлет!
Вынесет все – и широкою, ясную
Грудью дорогу проложит себе.

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 пять счетов придумать продолжение и сам становится хозяином, задав задание следующему. Хозяин может позой загадывать профессию человека, жестом - действие и т. п.

Встать по пальцам. Ведущий оборачивается к группе спиной, показывает табличку с какой-либо цифрой (от 1 до 10), (можно просто какое-то количество пальцев), начинает отсчет (до

Актерский тренинг для начинающих тренеров. Проведен 12 апреля 2014 года в г.Лучегорске на краевом фестивале детских СМИ «Пробный шар». Разработка и проведение: Т.В.Никитченко.

РАЗДЕЛ: МАСТЕРСТВО АКТЕРА. УПРАЖНЕНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА АКТЕРА.

трех или до пяти, затем 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.

Вопрос – ответ. Все стоят в кругу. Педагог держит в руках 4-6 различных предмета. «Всем знакомы эти предметы. Ручка, коробка спичек, ключи, 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»;

Актерский тренинг для начинающих тренеров. Проведен 12 апреля 2014 года в г. Лучегорске на краевом фестивале детских СМИ «Пробный шар». Разработка и проведение: Т.В. Никитченко.

РАЗДЕЛ: МАСТЕРСТВО АКТЕРА. УПРАЖНЕНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА АКТЕРА.

Встреча. «Начинаем свободное движение по комнате. 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 фиксацией, 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,жимаем 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 я не проверю, все ли нашли себе пару. «Плечо!» - значит, стоим плечом к плечу»;

Актерский тренинг для начинающих тренеров. Проведен 12 апреля 2014 года в г.Лучегорске на краевом фестивале детских СМИ «Пробный шар». Разработка и проведение: Т.В.Никитченко.

РАЗДЕЛ: МАСТЕРСТВО АКТЕРА. УПРАЖНЕНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА АКТЕРА.

Гладим животное. Все учащиеся 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 выскользывает 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 учащийся одновременно и скульптор и глина. Он находит свое место в соответствии с общей атмосферой и содержанием композиции. Вся работа происходит в полном молчании. В центр комнаты выходит первый учащийся (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 учащихся 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».

Актерский тренинг для начинающих тренеров. Проведен 12 апреля 2014 года в г.Лучегорске на краевом фестивале детских СМИ «Пробный шар». Разработка и проведение: Т.В.Никитченко.

РАЗДЕЛ: МАСТЕРСТВО АКТЕРА. УПРАЖНЕНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА АКТЕРА.

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

«Да» и «нет» не говорить. «Водящий» (сначала преподаватель) 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 табуированные 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.

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

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», «Много знай, да мало бай! Много баить не подобает», «Каков строитель, такова и обитель» и др.

Кого же выбрать? (по А.А. Мурашову) Учащемуся дается задание представить, что он главный режиссер готовящегося спектакля, например, о жизни города в конце XX века. Он должен подобрать актеров на роли «нового русского», богемной дамы, первой леди страны,

Актерский тренинг для начинающих тренеров. Проведен 12 апреля 2014 года в г.Лучегорске на краевом фестивале детских СМИ «Пробный шар». Разработка и проведение: Т.В.Никитченко.

РАЗДЕЛ: МАСТЕРСТВО АКТЕРА. УПРАЖНЕНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА АКТЕРА.

«знойной женщины - мечты поэта», прагматичной деловой дамы, прошедшей этапы «учительница - челночница - брокер - народный избранник – министр».

Почему выбраны именно эти актеры? Аргументация.

Десять масок. Каждую маску обязательно обсудите с группой. Обсудите в подробностях: как актер 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. Прошение (вы кого-то о чем-то просите)

Актерский тренинг для начинающих тренеров. Проведен 12 апреля 2014 года в г. Лучегорске на краевом фестивале детских СМИ «Пробный шар». Разработка и проведение: Т.В. Никитченко.

РАЗДЕЛ: МАСТЕРСТВО АКТЕРА. УПРАЖНЕНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА АКТЕРА.

Чтобы лучше получалось изображать, к примеру, презрение, говорите про себя соответствующие слова (ты посмотри, на кого ты похож? да я тебя терпеть не могу, ты посмотри, что ты на себя одел? И не стыдно тебе, что от тебя так воняет? И т.п.). Может, это не совсем этично, зато помогает.

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

Развитию навыков собранности, сосредоточенности помогут, например, такие упражнения:

- а) встаньте в строй по росту, в алфавитном порядке (по фамилиям, именам), по цвету волос (от самых светлых к самым темным);
- б) назовите самый дальний и самый близкий объекты в поле вашего зрения;
- в) перечислите в аудитории 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.

Метафоры (по С.В. Гиппиус) Преподаватель произносит слово, например: «Гаснут...» Все учащиеся 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.

Актерский тренинг для начинающих тренеров. Проведен 12 апреля 2014 года в г.Лучегорске на краевом фестивале детских СМИ «Пробный шар». Разработка и проведение: Т.В.Никитченко.

РАЗДЕЛ: МАСТЕРСТВО АКТЕРА. УПРАЖНЕНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА АКТЕРА.

Напряжение - расслабление. Учащимся 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.

Зажимы по кругу. Учащиеся 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 учащиеся идут несколько секунд (15-20), потом по команде ведущего сбрасывают напряжение - полностью расслабляют напряженный участок тела.

После окончания этой части упражнения ведущий дает учащимся 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 учащимся дается рекомендация индивидуально повторять его хотя бы 1-2 раза в день.

Не очень реальный предмет. Нужно постараться представить предметы, которых нет перед вами и которые носят странные названия: абракадабра, чашка с ручкой внутрь, веник из

Актерский тренинг для начинающих тренеров. Проведен 12 апреля 2014 года в г. Лучегорске на краевом фестивале детских СМИ «Пробный шар». Разработка и проведение: Т.В. Никитченко.

РАЗДЕЛ: МАСТЕРСТВО АКТЕРА. УПРАЖНЕНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА АКТЕРА.

слоновой кости, дырдоска (окказионализм А. Неверова), ясь (В. Маяковский), головотяпарь, умоотвод (А. Герцен).

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

Зеркало. Учащиеся 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 учащиеся меняются ролями.

В ходе выполнения упражнения учащиеся, работающие на "отражение", довольно быстро научаются чувствовать тело партнера и схватывать логику его движений. От раза к разу 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.

Марионетки (Плдвески). Учащимся предлагается представить себе, что они - куклы-марионетки, которые после выступления висят на гвоздиках в шкафу. «Представьте себе, что вас подвесил за руку, за палец, за шею, за ухо, за плечо и т.д. Ваше тело фиксировано в одной

Актерский тренинг для начинающих тренеров. Проведен 12 апреля 2014 года в г.Лучегорске на краевом фестивале детских СМИ «Пробный шар». Разработка и проведение: Т.В.Никитченко.

РАЗДЕЛ: МАСТЕРСТВО АКТЕРА. УПРАЖНЕНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА АКТЕРА.

точке, все остальное - расслаблено, болтается». Упражнение выполняется в произвольном темпе, можно с закрытыми глазами. Ведущий следит за степенью расслабленности тела у учащихся.

Перекач 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.

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

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

Актерский тренинг для начинающих тренеров. Проведен 12 апреля 2014 года в г.Лучегорске на краевом фестивале детских СМИ «Пробный шар». Разработка и проведение: Т.В.Никитченко.

РАЗДЕЛ: МАСТЕРСТВО АКТЕРА. УПРАЖНЕНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА АКТЕРА.

Насос и надувная кукла. Учащиеся разбиваются на пары. Один - надувная кукла, из которой выпущен воздух, лежит совершенно расслаблено на полу. Другой – «накачивает» куклу воздухом с помощью насоса: ритмично наклоняясь вперед, произносит звук «с» на выдохе. Кукла постепенно наполняется воздухом, ее части распрямляются, выравниваются. Наконец кукла надута. Дальнейшее накачивание ее воздухом опасно - кукла напрягается, деревенеет, может лопнуть. Накачивание необходимо вовремя закончить. Это время окончания надувания учащийся с «насосом» определяет по состоянию напряжения тела куклы. После этого куклу «сдувают», вынимая из нее насос. Воздух постепенно выходит из куклы, она «опадает». Это прекрасное упражнение на расслабление-напряжение, а также на парное взаимодействие.

Оправдание позы. Учащиеся 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, только ему и никакому другому».

Актерский тренинг для начинающих тренеров. Проведен 12 апреля 2014 года в г.Лучегорске на краевом фестивале детских СМИ «Пробный шар». Разработка и проведение: Т.В.Никитченко.

РАЗДЕЛ: МАСТЕРСТВО АКТЕРА. УПРАЖНЕНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА АКТЕРА.

Огонь - лед. Упражнение включает в себя попеременное напряжение и расслабление всего тела. Учащиеся выполняют упражнение стоя в кругу. По команде ведущего «Огонь» учащиеся начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений выбираются каждым учащимся произвольно. По команде «Лед» учащиеся 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.

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.

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

Если учащийся показывает просто кота, например, тогда к нему возникают вопросы: А сколько ему лет? Он приبلудный, или есть папа, мама? Какие у него привычки?

Оркестр. Ведущий распределяет между участниками партии различных инструментов, состоящие из хлопков, топанья, и всех возможных звуковых эффектов. Задачей участников является ритмически исполнить какое-либо известное музыкальное произведение (или сочиненную на месте ритмическую партитуру) 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,

Актерский тренинг для начинающих тренеров. Проведен 12 апреля 2014 года в г.Лучегорске на краевом фестивале детских СМИ «Пробный шар». Разработка и проведение: Т.В.Никитченко.

РАЗДЕЛ: МАСТЕРСТВО АКТЕРА. УПРАЖНЕНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА АКТЕРА.

хлопают, постепенно (очень медленно) ускоряясь, до скорости пулеметной очереди (хлопки почти сливаются), а, дойдя до максимума скорости, начинают также медленно ее снижать.

Осел. «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 продолжается до последнего участника»;

Печатная машинка. Учащиеся 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.

Актерский тренинг для начинающих тренеров. Проведен 12 апреля 2014 года в г.Лучегорске на краевом фестивале детских СМИ «Пробный шар». Разработка и проведение: Т.В.Никитченко.

РАЗДЕЛ: МАСТЕРСТВО АКТЕРА. УПРАЖНЕНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА АКТЕРА.

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, Жан Поль Бельмондо, собака своему хозяину, кот на солнышке, мать младенцу, ребенок матери.

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

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.

Актерский тренинг для начинающих тренеров. Проведен 12 апреля 2014 года в г.Лучегорске на краевом фестивале детских СМИ «Пробный шар». Разработка и проведение: Т.В.Никитченко.

РАЗДЕЛ: МАСТЕРСТВО АКТЕРА. УПРАЖНЕНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА АКТЕРА.

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

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

Актерский тренинг для начинающих тренеров. Проведен 12 апреля 2014 года в г.Лучегорске на краевом фестивале детских СМИ «Пробный шар». Разработка и проведение: Т.В.Никитченко.

РАЗДЕЛ: МАСТЕРСТВО АКТЕРА. УПРАЖНЕНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА АКТЕРА.

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 в аудитории).
8. Внутреннее внимание (тема — папироса).
9. Зрительное внимание: объект близко (пуговица на своем костюме).
10. Осязательное внимание (объект — поверхность стула).

Актерский тренинг для начинающих тренеров. Проведен 12 апреля 2014 года в г.Лучегорске на краевом фестивале детских СМИ «Пробный шар». Разработка и проведение: Т.В.Никитченко.

РАЗДЕЛ: МАСТЕРСТВО АКТЕРА. УПРАЖНЕНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА АКТЕРА.

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. Понятно, 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 слаженности в действиях группы. Каждый хлопок должен звучать, как один удар, а не размазываться на хлопки ладоней отдельных участников.

Актерский тренинг для начинающих тренеров. Проведен 12 апреля 2014 года в г.Лучегорске на краевом фестивале детских СМИ «Пробный шар». Разработка и проведение: Т.В.Никитченко.

РАЗДЕЛ: МАСТЕРСТВО АКТЕРА. УПРАЖНЕНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА АКТЕРА.

Поза. Ведущий предлагает учащимся выбрать фразу и произнести ее. Ведущий изменяет положение тела учащегося, его позу, прося 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
- Закрывать побыстрее клетку
- Помахать угрожающе пальцем
- Переставить клетку в другое место

Последствия. Учащимся 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?

Актерский тренинг для начинающих тренеров. Проведен 12 апреля 2014 года в г.Лучегорске на краевом фестивале детских СМИ «Пробный шар». Разработка и проведение: Т.В.Никитченко.

РАЗДЕЛ: МАСТЕРСТВО АКТЕРА. УПРАЖНЕНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА АКТЕРА.

· 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, повисла голова, сломались в талии, подогнулись колени, упали на пол... Лежим расслабленно, безвольно, удобно... Прислушайтесь к себе. Осталось ли где напряжение? Сбросили его!»

Во время выполнения упражнения ведущий должен обратить внимание учащихся на два следующих момента: показать разницу между выполнением команды «опустите кисти» и «сломались в кистях» (расслабление кистей достигается только во втором случае); 2) когда учащиеся лежат на полу, ведущий должен обойти каждого из них и проверить, полностью ли расслаблено его тело, указать места зажимов.

Путешествие картины. Учащемуся 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.

Приглядывание-1. Группа - в полукруге. Ведущий предлагает учащимся приглядеться к какому-нибудь предмету однотонного цвета и разложить этот цвет до цветов спектра

Актерский тренинг для начинающих тренеров. Проведен 12 апреля 2014 года в г.Лучегорске на краевом фестивале детских СМИ «Пробный шар». Разработка и проведение: Т.В.Никитченко.

РАЗДЕЛ: МАСТЕРСТВО АКТЕРА. УПРАЖНЕНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА АКТЕРА.

(красного, оранжевого, желтого, зеленого, голубого, синего, фиолетового). Например: «Какие цвета «собраны» в паркете?». Обсуждение ведется непосредственно во время приглядывания.

Правда – неправда. Преподаватель неожиданно задает вопросы, на которые учащиеся 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?

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

Актерский тренинг для начинающих тренеров. Проведен 12 апреля 2014 года в г.Лучегорске на краевом фестивале детских СМИ «Пробный шар». Разработка и проведение: Т.В.Никитченко.

РАЗДЕЛ: МАСТЕРСТВО АКТЕРА. УПРАЖНЕНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА АКТЕРА.

Предмет по кругу. Группа рассаживается или становится в полукруг. Ведущий показывает учащимся предмет (палку, линейку, банку, книгу, мяч, любой попавшийся в поле зрения предмет) учащиеся 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 передает 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 учащийся обыгрывает эту же линейку, например как ружье или кисть и т.д. Важно, чтобы учащиеся не просто делали какие-то жесты или формальные манипуляции с предметом, а передавали свое отношение к нему. Это упражнение хорошо развивает воображение. Чтобы обыграть линейку как скрипку, нужно, прежде всего, увидеть эту скрипку. И чем менее похож новый, «увиденный» предмет на предложенный, тем лучше учащийся 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.

Прислушивание. Группа рассаживается в полукруг. Ведущий предлагает учащимся 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

Актерский тренинг для начинающих тренеров. Проведен 12 апреля 2014 года в г.Лучегорске на краевом фестивале детских СМИ «Пробный шар». Разработка и проведение: Т.В.Никитченко.

РАЗДЕЛ: МАСТЕРСТВО АКТЕРА. УПРАЖНЕНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА АКТЕРА.

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 портрет. Учащийся 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, Вертопрахов, Сундучкова, Прилипин, Трихлеб, Торженсмех, Топорищев, Семибабин, Зябликов, Тюлькин, Свистодыровичин, Борщ, Сусальный, Муха, Недавайло, Страдалина, Губа и т. д.

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, что-то тревожит нас, создает дискомфорт, волнение, напряжение. Это, порой, торопливость, суетливость, нервозность.

Актерский тренинг для начинающих тренеров. Проведен 12 апреля 2014 года в г.Лучегорске на краевом фестивале детских СМИ «Пробный шар». Разработка и проведение: Т.В.Никитченко.

РАЗДЕЛ: МАСТЕРСТВО АКТЕРА. УПРАЖНЕНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА АКТЕРА.

Пятая скорость – почти бег. Все происходит в темпе, преувеличенно быстром. 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», значит, второй – 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 учащих 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 определяет 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, которая каждая из групп представит».

Актерский тренинг для начинающих тренеров. Проведен 12 апреля 2014 года в г.Лучегорске на краевом фестивале детских СМИ «Пробный шар». Разработка и проведение: Т.В.Никитченко.

РАЗДЕЛ: МАСТЕРСТВО АКТЕРА. УПРАЖНЕНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА АКТЕРА.

Разговор через стекло. Учащиеся 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. Начинаяте». Все остальные учащиеся внимательно наблюдают, не комментируя происходящее. После окончания этюда все обсуждают увиденное.

Расслабление по счету. «Вся группа стоит. Руки вверх, ноги на ширине плеч. Педагог считает. Во время этого счета учащиеся 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, учащиеся садятся в «точку».

Затем по хлопку, учащиеся встают.

Актерский тренинг для начинающих тренеров. Проведен 12 апреля 2014 года в г.Лучегорске на краевом фестивале детских СМИ «Пробный шар». Разработка и проведение: Т.В.Никитченко.

РАЗДЕЛ: МАСТЕРСТВО АКТЕРА. УПРАЖНЕНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА АКТЕРА.

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

Растем. Учащиеся 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 учащийся занимается самостоятельно. 2) Один учащийся «водит», другие наблюдают за ним и пытаются отгадать задуманную им фигуру. Фигуры «водивших» и наблюдающих сравниваются.

Ведущий предлагает учащимся зафиксировать взором какую-либо точку на потолке. Потом еще одну, достаточно удаленную от первой, но чтобы, однако, для фиксации их поочередно достаточно 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, учащийся должен пройти по проекции эти фигуры на полу. Второй этап упражнения направлен на наблюдение за телом водящего.

Актерский тренинг для начинающих тренеров. Проведен 12 апреля 2014 года в г. Лучегорске на краевом фестивале детских СМИ «Пробный шар». Разработка и проведение: Т.В. Никитченко.

РАЗДЕЛ: МАСТЕРСТВО АКТЕРА. УПРАЖНЕНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА АКТЕРА.

Ритм по кругу. Группа - в полукруге. Ведущий отстукивает в ладони какой-либо ритм. Учащиеся внимательно слушают и по команде ведущего его повторяют (все вместе или по отдельности). Когда ритм освоен, учащиеся получают команду: «Давайте отстучим этот ритм следующим образом. Каждый по очереди отбивает по одному хлопку. Слева направо. Когда ритм закончится, следующий учащийся 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.

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 заданного ритма 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.

Ртуть. Учащиеся стоят в кругу. Ведущий предлагает учащимся представить свое тело в виде механизма, который нуждается в смазке, или в виде сосуда, который должен быть полностью

Актерский тренинг для начинающих тренеров. Проведен 12 апреля 2014 года в г.Лучегорске на краевом фестивале детских СМИ «Пробный шар». Разработка и проведение: Т.В.Никитченко.

РАЗДЕЛ: МАСТЕРСТВО АКТЕРА. УПРАЖНЕНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА АКТЕРА.

наполнен жидкостью, например ртутью. «Я ввожу ртуть (или масло) в ваш указательный палец. Вы должны заполнить жидкостью все суставы вашего тела. Упражнение выполняйте медленно и сосредоточенно, чтобы ни один участок не остался без смазки».

Ритмы. Педагог, 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 занятия какой-то общий для всех участников ритм и занять свои места под этот ритм (каждый раз ритм должен меняться, усложняясь и становясь разнообразием, подключая 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.

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 сдвоенному хлопку) - встать (или, соответственно сесть). Задачей исполнителей является продержаться как можно дольше, не путая сигналов и сохраняя общий

Актерский тренинг для начинающих тренеров. Проведен 12 апреля 2014 года в г. Лучегорске на краевом фестивале детских СМИ «Пробный шар». Разработка и проведение: Т.В. Никитченко.

РАЗДЕЛ: МАСТЕРСТВО АКТЕРА. УПРАЖНЕНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА АКТЕРА.

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 и кладут руки на стол. Между ними кладется монета. По хлопку ведущего они 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, его мамы, старшей сестры, младшего брата (Ф. П. Решетников «Опять двойка»)

Выполняющий должен войти в образ и сыграть персонаж.

Сиамские близнецы. Учащиеся 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.

Актерский тренинг для начинающих тренеров. Проведен 12 апреля 2014 года в г. Лучегорске на краевом фестивале детских СМИ «Пробный шар». Разработка и проведение: Т.В. Никитченко.

РАЗДЕЛ: МАСТЕРСТВО АКТЕРА. УПРАЖНЕНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА АКТЕРА.

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 учащихся 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» учащийся хлопает в ладони один раз. Один и тот же учащийся 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 учащийся.

Скульптор и глина. Учащиеся 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. Учащимся не разрешается переговариваться.

Актерский тренинг для начинающих тренеров. Проведен 12 апреля 2014 года в г.Лучегорске на краевом фестивале детских СМИ «Пробный шар». Разработка и проведение: Т.В.Никитченко.

РАЗДЕЛ: МАСТЕРСТВО АКТЕРА. УПРАЖНЕНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА АКТЕРА.

Слово - глагол. Упражнение для двоих учащихся, которые становятся друг против друга на некотором расстоянии. Первый учащийся, 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 учащегося.

Слушаем тишину. «Послушайте и расскажите, что делается сейчас в классе, в коридоре, на втором этаже здания, на площади перед зданием» (для того чтобы помочь учащимся сосредоточить свое внимание на объекте, можно создать атмосферу соревнования);

Согласованные действия. Навыки взаимосвязи и взаимодействия хорошо тренируются упражнениями на парные физические действия. Учащимся предлагается выполнить этюды: - пилка дров; - гребля; - перемотка ниток; - перетягивание каната и т.д. *Сначала эти упражнения представляются довольно простыми. Однако при выполнении их учащимся необходимо помнить о согласованности действий и о целесообразности распределения напряжения. Можно предложить включиться в выполнение упражнения и другим учащимся (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

Актерский тренинг для начинающих тренеров. Проведен 12 апреля 2014 года в г.Лучегорске на краевом фестивале детских СМИ «Пробный шар». Разработка и проведение: Т.В.Никитченко.

РАЗДЕЛ: МАСТЕРСТВО АКТЕРА. УПРАЖНЕНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА АКТЕРА.

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. Учащимся 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. Учащиеся 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 учащиеся должны провести, сидя на стуле. А третья – временной отрезок, за который нужно подняться со стула (то есть перейти плавно из положения «сидя» в положение «стоя»). То есть: опускаемся на стул за 3 секунды, сидим на стуле – 2 секунды, встаем – 7 секунд.

Актерский тренинг для начинающих тренеров. Проведен 12 апреля 2014 года в г.Лучегорске на краевом фестивале детских СМИ «Пробный шар». Разработка и проведение: Т.В.Никитченко.

РАЗДЕЛ: МАСТЕРСТВО АКТЕРА. УПРАЖНЕНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА АКТЕРА.

На этом этапе все внимание – соответствию действий указанному времени. Точно ли ощущает актер время? Умеет ли правильно распределить его? Проверятся «биологические часы» участников. Учащиеся 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 педагог дает команду построить из стульев какую-либо фигуру или букву. Задача учащихся максимально быстро и бесшумно (переговоры запрещаются) построить требуемую фигуру (круг лицом наружу, букву «р» развернутую к окну и т. п.). Дополнительное усложнение задания - требование одновременность (одновременно встать со стула, одновременно поднять и т. д.).

Тень. Учащиеся 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

Актерский тренинг для начинающих тренеров. Проведен 12 апреля 2014 года в г.Лучегорске на краевом фестивале детских СМИ «Пробный шар». Разработка и проведение: Т.В.Никитченко.

РАЗДЕЛ: МАСТЕРСТВО АКТЕРА. УПРАЖНЕНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА АКТЕРА.

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.

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.

Актерский тренинг для начинающих тренеров. Проведен 12 апреля 2014 года в г.Лучегорске на краевом фестивале детских СМИ «Пробный шар». Разработка и проведение: Т.В.Никитченко.

РАЗДЕЛ: МАСТЕРСТВО АКТЕРА. УПРАЖНЕНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА АКТЕРА.

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 пролегало 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 участвовали, 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.

Актерский тренинг для начинающих тренеров. Проведен 12 апреля 2014 года в г.Лучегорске на краевом фестивале детских СМИ «Пробный шар». Разработка и проведение: Т.В.Никитченко.

РАЗДЕЛ: МАСТЕРСТВО АКТЕРА. УПРАЖНЕНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА АКТЕРА.

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, их роль - 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.

Еще упражнения.

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

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

Актерский тренинг для начинающих тренеров. Проведен 12 апреля 2014 года в г. Лучегорске на краевом фестивале детских СМИ «Пробный шар». Разработка и проведение: Т.В. Никитченко.

РАЗДЕЛ: МАСТЕРСТВО АКТЕРА. УПРАЖНЕНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА АКТЕРА.

Тренировка четырехугольной мышцы нижней губы

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

Следует, выпятив нижнюю губу, энергично вывернуть ее, как бы отваливая 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.

Фраза по кругу. Группа - в полукруге. Ведущий предлагает учащимся 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 отреагировать. Это упражнение на контакт, на умение говорить и слушать.

Варианты упражнения **Фраза по кругу.** : 1) Та же ситуация. Отличие только в том, что учащийся, к которому обратились, должен ответить. 2) Между первым и вторым учащимся 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 учащимся, 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 учащийся произносит фразу с определенной интонацией, сопровождая ее соответствующим жестом.

Актерский тренинг для начинающих тренеров. Проведен 12 апреля 2014 года в г. Лучегорске на краевом фестивале детских СМИ «Пробный шар». Разработка и проведение: Т.В. Никитченко.

РАЗДЕЛ: МАСТЕРСТВО АКТЕРА. УПРАЖНЕНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА АКТЕРА.

Центр тяжести. Упражнение выполняется всеми учащимся. Инструкция: 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 учащиеся - 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 педагога 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 участвующим литературное произведение, например, сказка «Репка», и выделяется группа, по численности равная количеству участвующих лиц. Им предлагается сымпровизировать, представляя в соответствующих образах то, что произошло после того, как репку вытянули.

Актерский тренинг для начинающих тренеров. Проведен 12 апреля 2014 года в г.Лучегорске на краевом фестивале детских СМИ «Пробный шар». Разработка и проведение: Т.В.Никитченко.

РАЗДЕЛ: МАСТЕРСТВО АКТЕРА. УПРАЖНЕНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА АКТЕРА.

Чувства. Учащиеся должны изобразить, то, что им предлагает преподаватель: 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 жестами и мимикой выразить следующие задачи: прогнать, пригласить, оттолкнуть, привлечь, указать, остановить, предупредить. - Выразить одним жестом: отвращение, ужас, благодарность.

Шахматы. Водящий поворачивается спиной ко всем остальным учащимся, которые располагаются в произвольном порядке и на произвольном расстоянии друг относительно 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 (по А. А. Мурашову)

Предлагается прочесть приводимый ниже 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.

Текст: «У мужика заболела жена, он отправил ее в больницу на операцию. Через пару дней звонит в больницу справиться о здоровье супруги.

- Алло! Больница? Пригласите врача, который делал гражданке N операцию, ее муж говорит.

Актерский тренинг для начинающих тренеров. Проведен 12 апреля 2014 года в г.Лучегорске на краевом фестивале детских СМИ «Пробный шар». Разработка и проведение: Т.В.Никитченко.

РАЗДЕЛ: МАСТЕРСТВО АКТЕРА. УПРАЖНЕНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА АКТЕРА.

- Я слушаю...

- Как прошла операция?

В это время на АТС происходит глюк и мужика кидает на другую линию, где механик авторемонтной мастерской беседует с клиентом о его машине, которая в ремонте:

- Мы заменили ей зад...

- ЗАД??!.. Да Вы с ума сошли! У нее был приличный зад!

- Прошу не спорить! У нее был зад настолько изношен, что восстановить его не было возможности. По-видимому, ее использовали без Вашего ведома, по камням и кустам. Имеется много царапин в нижней части. Буфера обвисли и сильно болтаются. Мы их тоже подтянули. Систему питания мы тоже перебрали. По-видимому, она жрала очень много масла, а сама этого не стоила, мы сделали ей так, что она будет жрать его значительно меньше.

- За это спасибо! Но в отношении зада - просто хамство!!!

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.

Я хочу остаться один. Ведущий дает учащимся определенный ПЖ, например, «закрытие». Дает фразу, подходящую к данному ПЖ, например, «Я хочу остаться один». Учащимся предлагается сделать частный жест или придать телу положение, созвучное данному ПЖ.

Актерский тренинг для начинающих тренеров. Проведен 12 апреля 2014 года в г. Лучегорске на краевом фестивале детских СМИ «Пробный шар». Разработка и проведение: Т.В. Никитченко.

РАЗДЕЛ: МАСТЕРСТВО АКТЕРА. УПРАЖНЕНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА АКТЕРА.

«Прислушайтесь к себе, к вашим ощущениям. Насколько положение вашего тела созвучно данному ПЖ и данной фразе». Обязательно прислушиваться к возникающим ощущениям.

Японская машинка. Группа рассаживается в полукруг. Учащиеся рассчитываются по порядку, начиная с любого края. Ведущем всегда присваивается номер «ноль». Ведущий может принимать участие в упражнении, но чаще всего он только начинает его и задает темп. Темп отбивается всеми учащимися 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 учащиеся, приглашая к игре друг друга, должны обязательно сопровождать свое приглашение взглядом.

Учащийся, допустивший ошибку в выполнении задания, прекращает игру, продолжая однако 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 учащегося или ведущего (если он не играет); 5) приглашение к игре, не сопровождаемое взглядом.

Мячи. Ролевой тренинг. Участники молча перебрасываются мячами, вкладывая при этом в свои движения художественное содержание ролей. Медленно и громко читается текст

Актерский тренинг для начинающих тренеров. Проведен 12 апреля 2014 года в г.Лучегорске на краевом фестивале детских СМИ «Пробный шар». Разработка и проведение: Т.В.Никитченко.

РАЗДЕЛ: МАСТЕРСТВО АКТЕРА. УПРАЖНЕНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА АКТЕРА.

пьесы, участники осуществляют его, бросая друг другу мячи. Этим они достигают следующих целей: во-первых освобождают себя от необходимости говорить слова раньше, чем возникали внутренние художественные побуждения к ним, избавляли себя от мучительной стадии произнесения слов одними губами без всякого внутреннего содержания, что бывает всегда с актерами, начинающими свою работу с преждевременного произнесения слов. Во-вторых, учатся практически постигать глубокую связь движения со словом, с одной стороны, и с эмоциями — с другой. Они постигают закон, который проявляется в том, что актер, многократно проделавший одно и то же волевое и выразительное движение, движение, имеющее определенное отношение к тому или иному месту роли, получает в результате соответствующую эмоцию и внутреннее право на произнесение относящихся сюда слов. От движения идут к чувству и слову.

Задание

- 1 группа. Сделать подборку упражнений на развитие внимания.
- 2 группа. Сделать подборку упражнений на развитие памяти.
- 3 группа. Сделать подборку упражнений на развитие воображения.
- 4 группа. Сделать подборку упражнений на раскрепощение мышц, снятие зажимов.

Актерский тренинг для начинающих тренеров. Проведен 12 апреля 2014 года в г. Лучегорске на краевом фестивале детских СМИ «Пробный шар». Разработка и проведение: Т.В. Никитченко.

РАЗДЕЛ: МАСТЕРСТВО АКТЕРА. УПРАЖНЕНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА АКТЕРА.

Задание всем участникам:

1. Разработать и провести в своем коллективе тренинг
2. Провести самоанализ работы: что получилось, что нет. Какие трудности были в подготовке и проведении тренинга.
3. Прислать фотографии участников тренинга и отзывы. Каждая фотография должна быть подписано (упражнение, участники, какие качества развивают)

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

Алянский Ю.Л. Азбука театра: 50 маленьких рассказов о театре. Ленинград «Детская литература», 1986.

Максимова В.А. ...И рождается чудо спектакля: Кн. для учащихся. М.: Просвещение, 1980.

«Театр круглый год» приложение к журналу «Читаем, учимся, играем».

Станиславский К.С. Работа актера над собой, ч. 1: Работа над собой в творческом процессе переживания. Дневник ученика. – М.: Искусство, 1985.

Актерский тренинг для начинающих тренеров. Проведен 12 апреля 2014 года в г. Лучегорске на краевом фестивале детских СМИ «Пробный шар». Разработка и проведение: Т.В. Никитченко.

РАЗДЕЛ: МАСТЕРСТВО АКТЕРА. УПРАЖНЕНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА АКТЕРА.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ТРЕНЕРА

Василенко Ю. С. Постановка речевого голоса. Методические рекомендации, М., Просвещение, 1973 г

Ганелин Е.Р. Школьный театр. Программа обучения детей основам сценического искусства. Методическое пособие. Кафедра основ актерского мастерства. Санкт – Петербургская государственная академия театрального искусства. - СПб, 2002.

Гиппиус С.В. Тренинг развития креативности. Гимнастика чувств. - СПб: Речь, 2001.

Ершова А. П. Уроки театра на уроках в школе. - М., 1992 г.

Ершова А. П. Влияние актерского творчества на всестороннее развитие личности школьника. //Сборник: Нравственно-эстетическое воспитание школьников средствами театрального искусства. - М., 1984.

Захава Б.Е.. Мастерство актера и режиссера. Изд. 3-е, испр. и доп. Учеб. пособие для ин-тов культуры, театр. и культ.-просвет. училищ. - М. «Просвещение», 1973.

Иванова С.Ф. Речевой слух и культура речи. Пособие для учителей, М., Просвещение, 1970 г.

Ильев В.А. Когда урок волнует (Театральная технология в педагогическом творчестве): Уч. пособие (2-е издание, исправленное и дополненное) для студентов педагогических учебных заведений и студентов художественно-педагогических факультетов институтов искусств и культуры, учителей школ, лицеев, колледжей, гимназий. – Пермь, 2004.

Актерский тренинг для начинающих тренеров. Проведен 12 апреля 2014 года в г.Лучегорске на краевом фестивале детских СМИ «Пробный шар». Разработка и проведение: Т.В.Никитченко.

РАЗДЕЛ: МАСТЕРСТВО АКТЕРА. УПРАЖНЕНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА АКТЕРА.

Клубков С. В. Уроки мастерства актера. Психофизический тренинг. - М.: Репертуарно-методическая библиотечка "Я вхожу в мир искусств" N 6(46) 2001.

Кристи Г. В. Воспитание актера школы Станиславского. М.: Искусство, 1978.

Пеня Т.Г., Ершова А.П., «Театральные занятия для младших школьников» - М.: Просвещение, 1995.

Петров В.А. Нулевой класс актера. – М.: Советская Россия, 1985.

Савостьянов А.И. Рождение артиста. – М.: ВЦХТ («Я вхожу в мир искусства»), 2006.

Станиславский К.С. Работа актера над собой, ч. 1: Работа над собой в творческом процессе переживания. Дневник ученика. – М.: Искусство, 1985.

Театр, где играют дети: Учеб.-метод. пособие для руководителей детских театральных коллективов /Под ред. А. Б. Никитиной. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001

«Театр круглый год» приложение к журналу «Читаем, учимся, играем». Выпуск № 3,4 2004 год, Выпуск № 1,2 2005 год.

Титова А. А. Дикция и орфоэпия. Методическая разработка по курсу «Сценическая речь», М., 1981 г.

Товстоногов Г.А. «Зеркало сцены» в 2 томах - 2е изд., Л.: Искусство, 1984 г.

Чехов М.А. О технике актера. Литературное наследие: В 2 т.: Т. 2 - М.: Искусство, 1986.

Шангина Е.Ф. Тренинг актерских и режиссерских способностей. Методические рекомендации для самодеятельных театральных коллективов. – Барнаул, 1990.

Комплекс упражнений дыхательной гимнастики Стрельниковой:

Актерский тренинг для начинающих тренеров. Проведен 12 апреля 2014 года в г.Лучегорске на краевом фестивале детских СМИ «Пробный шар». Разработка и проведение: Т.В.Никитченко.

РАЗДЕЛ: МАСТЕРСТВО АКТЕРА. УПРАЖНЕНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА АКТЕРА.

<http://pererojdenie.info/praktiki/kompleks-uprazhnenij-dyxatelnoj-gimnastiki-strelnikovej.html>

Актерские упражнения на артикуляцию и правильное дыхание

<http://vashgolos7.ru/upragneniya-dlya-dikcii.html>