**Темы самостоятельных занятий**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  з/п | Название темы | Количество  часов |
|  | **VI семестр**  **І Раздел. Анализ психических и психофизических качеств** |  |
| 1. | Введение | 4 |
| 1. | Действие. | 4 |
| 2. | Движения. | 6 |
|  | **VII семестр**  **ІІ Раздел.** Разновидности скоростей |  |
| 1. | Скорость. | 6 |
| 2. | Ускорение. | 6 |
| 3. | Медлительность. | 4 |
| 4. | Скорость и инерция. | 4 |
| 5. | Напряжение. | 4 |
| **Всего** | | 38 |

**Содержание дисциплины**

* **Тема 1. Введение.**
* К. С. Станиславский
* «Актер должен не только иметь полноценный аппарат воплощения, но и постоянно его совершенствовать. Однако для того, чтобы совершенствовать аппарат воплощения, нужно знать его возможности, законы управления этим аппаратом, законы движения на сцене ».
* Причин, по которым спектакль не имеет яркой выразительной формы, конечно, много. Одна из них та, что актеры не хотят или не умеют работать над созданием формы в спектакле и рассчитывают на то, что форма возникнет сама собой как результат верного переживания. При этом огромное ставка делается на роль интуиции. Предполагается, что интуиция - и только она, а не овладение техникой сценического движения и умение правильно применять эту технику на сцене - вызовет к жизни точную и ясную пластическую форму. Ведь сама интуиция, как показывают научные исследования, основывается на опыте и практике, ранее отраженных в сознании человека, хотя механизмы «интуитивных озарений» еще не раскрыты до конца психофизиологической наукой. И все же, как показывает педагогическая практика, если мы хотим, чтобы форма в актерской творчества рождалась интуитивно, необходима предварительная верный настрой аппарата воплощения артиста. Актер должен владеть техникой различных сценических двигательных навыков и умений.
* Правильно подготовленный аппарат актера даст ему возможность безупречно выполнять на сцене физические действия. Эти действия о внешней стороне оказываются в движениях; и от того, на каком уровне будет находиться культура движения, зависит, поймет или не поймет зритель, что происходит на сцене. Итак, вопрос о культуре движения актера относится к числу важнейших проблем, связанных с постановкой театрального образования.
* **Тема 2. Действие.**
* Таким образом, возникновение произвольной действия передает процесс осмысления ситуации, в которую попал человек. Однако, после того, как человек осмыслит ситуацию и захочет провести те или иные действия, может оказаться, что актер - исполнитель данной роли - не в состоянии их выполнить, потому что он не знает, как это делается. Исходя из этого положения, понятно, что актер может играть только то, что им осмысленно, и с помощью техники, которая ему известна.
* Учитывая специфику профессии, мы будем в дальнейшем рассматривать действия волевого типа. Они лежат в основе создания жизни героя, поскольку это жизнь отражает отношение образа к предлагаемым обстоятельствам и выражает тем самым какую-то часть его деятельности.
* Предпосылкой к действию является конкретная задача - цель. Возникновение этой задачи в сознании всегда исходит из какой-то причине, которая и становится главным побудителем к действию.
* Обстоятельства, в которых действуют персонажи, и мотивы, которые побуждают их к действию, порождают у актера соответствующее пластическое решение, ставят перед ним совершенно конкретные пластические задачи. Правдиво действовать актер может только тогда, когда он в состоянии ответить на вопрос: кто? где? с - кем? почему? зачем? и как?
* **Тема 3. Движения.**
* Движения, выражающие состояние психики человека в каждый момент жизни, является продуктом сознания человека; но их конкретные формы зависят от разнообразных и многочисленных факторов, физиологических свойств организма, его подготовленности, темперамента, характера, конкретных ощущений и восприятий, степени активности в данный момент и других признаков и обстоятельств.
* Вся сложная совокупность обстоятельств порождает конкретные формы движений, но только в том случае, если у человека появляются побудительные причины действовать. Побудительные причины вызывают у человека ту степень активности организма, когда невольно, а иногда и произвольно рождаются движения. Это означает, что физические действия нельзя отделять от психики, все виды движений, а в том числе и сценические, следует рассматривать только в единстве психического и физического начала.
* Бывают случаи, когда вспомогательные движения особенно важны, - это относится к действиям, которые требуют специальной техники, иногда даже опасной для исполнителя. Верные вспомогательные движения в этих случаях дают возможность актеру безопасно выполнить сценический трюк. При этом зритель совершенно не должен замечать вспомогательных движений.
* Семантические движения. Движения этого типа заменяют людям слова: «остановись», «пойди», «да», «нет», «прошу вас», «тише» и др.
* Движения этого типа довольно часто встречаются в сценической практике. Полная замена слов семантическими движениями практически оправдана только тогда, когда на сцене возникает «зона вынужденного молчания», а это происходит, когда обстоятельства сценической жизни мешают провозглашению слов.
* Иллюстративные движения. Движения этого типа показывают (иллюстрируют) качество объекта: его размер, вес, объем, качество поверхности, местонахождение и др ..
* Иллюстративные движения (так же, как и семантические) в сценических обстоятельствах должны выполняться в ответной реплики или после нее, то есть не так, как в жизни, когда люди совсем не думают о подобной последовательность.
* Пантомимические (эмоциональные) движения. Эмоциональные или так называемые пантомимические движения возникают у людей в жизни и у актеров на сцене совершенно непроизвольно, как результат эмоций. В этих движениях наиболее ярко отражается внутренняя жизнь актера в роли. Эти движения активно воспринимаются зрителем, потому что они жизненно правдивые. Для режиссера и педагога появление этих движений в сценическом поведении актера свидетельствует органики выполнения.
* **Раздел II. разновидности скоростей**
* **Тема 1. Скорость.**
* Скорость определяется тем отрезком времени, за который было выполнено движение или действие. Скорость движения людей разнообразна. Она зависит от различных обстоятельств и условий.
* По логике жизни одни действия располагают большим диапазоном скоростей, другие - меньше. В быту люди действуют в отношении средних скоростях, но эти скорости все же неоднородны, они меняются в зависимости от обстоятельств. В скорости, то есть в темпе жизни отражаются национальные признаки, историческая эпоха, социальная принадлежность и личные особенности, то есть свойства организма человека, главным образом его нервной системы.
* Актеру на сцене приходится, в зависимости от обстоятельств, действовать в самых разных скоростях физической поведения. Однако на сцене могут быть иногда предельно медленные движения, но не бывает движений предельно быстрых.
* Но дело не только в актере. Темпы сценического действия должны отразить: а) темпы сценической действительности, б) свойства образа, в) своеобразный замысел режиссера, который лежит в основе нового решения спектакля.
* **Тема 2. Ускорение.**
* Актер должен обладать нормальной человеческой скоростью. На сцене правильно выполненный «удар ножом» относительно не быстрое действие. Оно состоит из следующих мелких действий: взяться за рукоять ножа, вытащить нож, замахнуться, ударить. Это сложное действие в жизни должно происходить максимально быстро, так как при замедленной скорости будет меньше пробойная сила, и тот, кого бьют, успеет защититься. В жизни нападение с ножом совершается в состоянии, граничащем с аффектом и поэтому возникают повышенные скорости и сила движений.
* Таким образом, «скорость» на сцене должна быть не предельной скоростью, а какой-то своеобразно заниженной и точно рассчитанной, подчиненной законам видение зрителя. Возможность увидеть быстро выполнено зависит от своеобразной способности человеческого зрения.
* **Тема 3. Медлительность.**
* Даже в современной пьесе медлительность движений встречается на сцене значительно чаще, чем скорость. В замедленном физической поведении проживаются на сцене значительно большие куски сценического времени, чем в скоростном поведении.
* Театральная кинематографическая практика показывает, что актер должен уметь разнообразно пользоваться медлительностью движений; он должен уметь:
* а) передвигаться в пространстве очень медленно, непрерывно выполняя при этом различные бытовые действия;
* б) постепенно уменьшая скорость, останавливаться; останавливаться мгновенно; стоять совершенно неподвижно;
* в) начинать двигаться очень постепенно;
* г) изменять медленные скорости передвижений.
* Все эти разновидности в исполнении медленных движений и действий актер должен уметь выполнять с разной скоростью - от средней до граничит с почти полной неподвижностью.
* **Тема 4. Скорость и инерция.**
* Управлять скоростью движения в нестандартных сценических ситуациях возможно только тогда, когда не только в сознании, но и в мышечной памяти актера присутствует готовность сдерживать инерцию и регулировать процесс ускорения и замедления движения в соответствии с пространством и временем.
* Любое ускорение и замедление движения должно быть подчинено контроля напряжения и инерции. Например, полный круг прямой рукой назад или вперед: в естественном процессе движение рукой вниз по инерции ускоряется, вверх-замедляется. Нужно попробовать выполнить движение рукой в ​​одной скорости, требующих дополнительного внимания и напряжения.
* Контролировать напряжение и инерцию следует, и в других упражнениях - от простой ходьбы в разных скоростях до сложных перекатов и переворотов своего тела и комплексного движения в композиции.
* Умение актера управлять инерции движения зависит от его умения контролировать себя, как в коротком жесте, так и в длительном перемещении из одной точки пространства в другую. От того, насколько хорошо актер управляет инерции, зависит, как точно он закончит движение, и насколько естественно сможет существовать в момент перехода от одной скорости к другой.
* Умение управлять инерции движения должна перейти в умение управлять инерции мысли и эмоции, рожают и движение, и слово.
* По сигналу "хлопок" перед нами возникает «пропасть». Фиксируем положение на одной ноге. Играем ситуацию баланса. Мягко опускаем поднятую ногу и фиксируем позицию.
* **Тема 5. Напряжение.**
* Интересная актерская игра всегда связана с проявлением воли, то есть с напряжением - психическим и физическим. Важно как актер этим напряжением управляет. Если сравнить две фотографии - первую, на которой актер зафиксировал позицию своего тела по сигналу «стоп», и вторую, где мы видим ту же позицию, но уже реконструированную, скопированное актером, то на первый взгляд, они покажутся одинаковыми. Но при более внимательном рассмотрении у нас не останется сомнений в том что позиция на первой фотографии более выразительна. Такой эффект дает мера напряжения, присутствует в оригинальной форме движения, и изменено напряжение в реконструированной форме, зафиксированной на втором фото. В оригинальной форме движения мера напряжения непроизвольная. При повторе часть напряжения потеряна. В этом и заключается сложность актерской профессии: актер должен каждый раз воспроизводить и форму, и ее содержание, а не повторять эту форму механически. Ведь именно напряжение и является мерой содержания движения.
* Способы борьбы с лишним напряжением актера на сцене с помощью упражнений на расслабление не дают желаемого результата. Предлагается заменить понятие "расслабление" понятием "мера напряжения". Необходимо учиться фиксировать несколько степеней напряжения в одной и той же позиции при выполнении одного и того же движения. Если мы в одних и тех же формах движения проверим работу своего тела в разных степенях напряжения, мы раскроем для себя огромный диапазон актерской свободы, дает возможность импровизировать во что не меняется пластической форме.
* Упражнение. Пытаемся сдвинуть огромный воображаемый камень, упершись в него руками и ногой, сохраняя баланс на одной ноге. По сигналу - изменение опорной ноги. Пытаемся сдвинуть камень, упершись в него правым плечом и левой рукой. По такому принципу можно сконструировать еще несколько позиций, но все они предполагают баланс на одной ноге и поэтапное увеличение напряжения.