

# Лекционный материал.

## Раздел I

### Анализ психических и психофизических ценностей

#### 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 огромная 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 творчестве рождалась интуитивно, необходима предварительная верная 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 со стороны 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.

Таким образом, возникновение произвольного 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 причины, 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?

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 рухи. Рухи 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 последовательности.

Пантомимические (эмоциональные) движения. Эмоциональные или так называемые пантомимические движения возникают у людей в жизни и у актеров на сцене совершенно произвольно, 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 о естественности выполнения.

**Ключевые слова:** Воля, действие, деятельность, действие, дробное действие; движения: локомоторные, рабочие, семантические, иллюстративные и пантомимические, стремление, желание, хотение, самостоятельность, инициативность, решительность, настойчивость, смелость, самообладание

**Выполнить:** Подготовить форму для тренировок. Повторение инструктажа по ТД.

**Литература:** [8] [9]

## II раздел

### 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 поведенческой. 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.

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 закону видения зрителя. Возможность увидеть быстро выполненное зависит от своеобразной способности человеческого зрения.

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; зупинятися миттєво; 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.

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 контролю 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 инерцией 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 инерцией, зависит, как точно он закончит движение, и насколько естественно сможет существовать в момент перехода от одной скорости к другой.

Умение управлять инерцией движения должна перейти в умение управлять инерцией мысли и эмоции, рожают и движение, и слово.

Упражнение. По сигналу "хлопок" перед нами возникает «пропасть». Фиксируем положение на одной ноге. Играем ситуацию баланса. Мягко опускаем поднятую ногу и фиксируем позицию.

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, скопированную 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 произвольная. 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.

**Ключевые слова:** Упражнение, скорость, движение, перемещение, задача, характер, характерность, выразительность, сценическая задача

**Выполнить:** 1. Подготовить упражнения на оправданное изменение скорости движения не менее 3 шт. 2. Подготовить три этюда на изменение скорости с партнером. 3. Подготовить тренинг на изменение скорости по команде от 0 до 10. 4. Подготовить бытовой этюд на изменение скорости передвижения.

**Литература:** [ 4 ] [ 6 ]

### Раздел III

#### Развитие и воспитание психических и психофизических качеств

##### Тема 1. Развитие гибкости.

Основные задачи: укрепление мышц туловища, развитие подвижности суставов, исправление осанки, развитие памяти на движения. Тренировка дыхания в гимнастических упражнениях. Специальные упражнения для тренировки дыхания.

- **Комплексы упражнений:**
- 1. На полу - стоя, сидя, на коленях, лежа.
- 2. С применением гимнастической стенки.
- 3. С применением гимнастической скамейки.
- 4. На стуле и со стулом.
- 5. Парная гимнастика (на полу, у гимнастической стенки, с применением гимнастической скамейки и стула).
- Навыки физического взаимодействия с партнером

## **Упражнения на равновесие.**

Развитие всех частей тела и зависимость каждого движения от общего положения тела. Управление "центром тяжести тела" (точнее, инерция тела) - правильное распределение веса на опорные точки от положения тела.

Навык управления инерции - одно из условий обработки необходимой осанки и походки.

Регулирование мышечных напряжений; мышечная скованность как следствие страха, возникающее при ходьбе при уменьшенной опоре на определенной высоте над уровнем пола. Воспитание смелости и решительности, тренировка воли и внимания. Совершенствование координации движений.

### **- Упражнения на уменьшенной опоре:**

- 1. Походка на уменьшенной опоре с применением постепенно увеличивающийся высоты над уровнем пола. Ходьба вперед, назад, боком. Ходьба на палках, с приседаниями, с остановками, поворотами. Ходьба по плоскости, поднимается вверх и падает вниз.

- 2. Ходьба в сочетании с движениями рук, с логическим текстом, с пением. Ходьба в разных темпах.

- Гимнастические и акробатические комплексы \* на уменьшенной опоре (несложные). Техника соскока. Соскок с последующим расслаблением как подготовка техники падения с высоты.

**Ключевые слова:** Мышцы, туловище, гибкость, подвижность, осанка, память, автоматизм, дыхание.

**Выполнить:** 1. Разработать цикл упражнений для укрепления мышц рук. 2. Разработать цикл упражнений для укрепления мышц ног. 3. Разработать цикл упражнений для укрепления мышц туловища. 4. Разработать упражнения для развития подвижности суставов. 5. Разработать упражнения для исправления осанки. 6. Разработать упражнения для развития памяти движения.

**Литература:** [ [1](#) ] [ [6](#) ]

## **Раздел IV**

### **Пластичность**

#### **Тема 1: Скульптурность тела в движении и статике**

Под термином «скульптурность» К — С. Станиславский подразумевал и хорошее телосложение актера, и умение сценически правильно располагаться и двигаться в пространстве сцены. Сценически правильно, с точки зрения Станиславского, означает, что размещения и движения тела соответствуют логике сценического действия. Таким образом, К. С. Станиславский вкладывал в термин «скульптурность» представление не только о форме тела актера и форме его действий, но и о содержании этих действий.

При анализе положений К. С. Станиславского оказывается, что скульптурность надо понимать как самое высокое проявление пластической культуры актера. С этой

точки зрения, скульптурность действия на сцене должна отражать все стороны такого сложного процесса, каким является создание пластического образа героя.

Скульптурность в позе, пока физическое действие еще не проявилось в движении, не может существовать абстрагированно от внутреннего действия. Зритель, внимательно наблюдая за действенной позой актера, оценивает ее с точки зрения содержания действия. Одновременно, когда это касается молодых и средних по возрасту людей, зритель не может не оценивать, насколько красив герой. Этот процесс наиболее активно протекает тогда, когда поза неподвижно сидящего актера позволяет увидеть все прекрасное, что может создать одухотворенное действием и эмоциями тело. Но положительные эстетические оценки возникают у зрителя только в тех случаях, когда у актера есть соответствующие данные. Зритель бывает разочарован, если не получает нужных эстетических впечатлений, даже в том случае, если исполнитель хорошо играет роль.

Эстетически привлекательная, а еще лучше — эстетически совершенная внешность молодых исполнителей способствует успеху спектакля. Зритель хочет видеть, что внешние данные певца и певицы, поющих партии Ольги и Ленского, соответствуют его представлениям об этих образах. Татьяна должна быть прекрасна, так же как Катерина, Онегин, Елецкий и Чацкий. Не случайно во время спектакля можно услышать шепот зрителя: «Он хорошо поет, но толст и неуклюж, почему он Фигаро?» И разве не должна быть прекрасна Лариса?

Внешняя красота актеров, в первую очередь, зависит от правильного телосложения. В некоторых ролях качество телосложения имеет большое значение в сценической выразительности. Так, в пьесе Радзинского «104 страницы про любовь» на протяжении всего спектакля герой, оценивая внешность героини, говорит, что она «лучшая девушка в СССР». Если внешние данные актрисы не убеждают в этом зрителя, полноценного успеха даже при хорошем исполнении роли ждать трудно. Наташа — бортпроводница, она «стройна и длиннонога» (так говорят в пьесе). Актриса, играющая Наташу, должна быть в этой роли изящна. Она может надеть парик и загримировать глаза (о них, кстати, тоже говорят в пьесе), но она должна быть от природы правильно сложена и изящна в физическом поведении. Правильное телосложение складывается из верных пропорций тела, а у мужчин оно требует еще и рельефной мускулатуры. «Идеальных сложений нет. Их надо делать».

В повседневной жизни неправильное телосложение, если оно не перешло в патологическую форму, редко замечается. «Но, перенесенные на подмостки, многие из наших внешних недостатков становятся там нестерпимыми».г Сцена с поднятым планшетом, яркий свет, размещение на сценической площадке по замыслу режиссера, при котором актера хорошо видно, и, наконец, то, что внимание зрителя сосредоточено главным образом на актере, делает его физическое поведение активным объектом наблюдения, при котором все пластические недостатки и достоинства легко замечаются. «Это обязывает к тому, чтобы показываемое тело было здорово, красиво, а его движения пластичны и гармоничны».

Особенно заметны недостатки телосложения и осанки в кинематографе, где кадр активно сосредоточивает внимание зрителя на актере. При съемке средним планом актер

настолько приближается к зрителю, что его тело и действия просматриваются в деталях. Крупные планы в этом смысле несколько «безопаснее», т. к. их объектом бывает чаще всего только лицо актера, а не его тело, и поэтому недостатки пластики менее заметны. Верные пропорции и правильная осанка создают актеру основу для «статической скульптурности». Однако мало иметь хорошие пропорции тела и осанку. Надо еще, умело подражая лучшим образцам скульптуры и живописи, правильно располагать тело в пространстве сцены. Такое умение должно быть свойственно исполнителям всех ролей. Тело актера, выражая логику действия, должно нести даже в статике характеристику и характерные особенности создаваемого образа.

Главное в позах на сцене (если это не стойка «смирно») — умение избегать параллельных линий, т.е. сомкнутых ног, вытянутых вниз рук и т. п. положений, при которых пластические качества актера и позы ничего не выражают в жизни образа. Тело актера должно осмысленно «лепиться» в пространстве сцены.

Скульптурность проявляется, как уже упоминалось, в умении актера верно размещаться в пространстве сцены применительно к другим персонажам. В зависимости от сценической задачи актер должен уметь находить свое место на сцене. В зависимости от логики действия он может быть, например, «среди друзей» — что выражается, как правило, стремлением быть между ними, быть ближе к ним или, наоборот, быть «среди врагов», что может выражаться в стремлении отделить себя от них и т. п. К — С. Станиславский говорил, что нужно «умение поместиться (в группе) и оправдать (свой переход или перемену позы)».

Расположение артистов на сцене должно быть таким, чтобы каждое действующее лицо обязательно было видно зрителю. Это основной закон скульптурности в массовой сцене. Соблюдать эти требования довольно затруднительно для участников массовых сцен. Исполнители должны так разместиться на сцене, чтобы каждый из них хорошо видел зрительный зал — при этом условии его обязательно будут видеть зрители. Особенно важны навыки правильного размещения в музыкальных театрах, где действуют большие группы артистов хора. Там размещение в сценическом пространстве относительно статично, но оно должно быть оправдано содержанием действия. Как правило, такое размещение привычно артистам хора, они легко находят свое место. Передвижения по сцене (а они имеют большое значение как в логике действия, так и в его выразительности) для больших групп артистов значительно более трудны, поскольку при этом теряется чувство партнера, поющего рядом, не виден дирижер, а ни в коей мере нельзя нарушать технологические и художественные требования к процессу хорового пения. Актеры хора (а частично и в драме), как правило, хорошо владеют искусством позы и значительно менее подготовлены к передвижению по сцене. Этот недостаток проявляется в массовых сценах, где скульптурность часто исчезает и требует специального внимания и работы режиссера.

Причина этого недостатка кроется в большом рассредоточении внимания, поскольку приходится петь и одновременно действовать в непрерывно меняющемся пространстве сцены: при этом проявляется неподготовленность многоплоскостного внимания и плохая тренированность в навыках и координации.



Для актеров всех жанров и во всех ролях умение передвигаться вовремя темпо-ритмически верно, в соответствии с внутренним самочувствием и в то же время, соблюдая эстетические нормы в движениях тела, является выражением органичной скульптурности. Таким образом, скульптурность в высоком понимании этого термина есть своеобразное умение, необходимое всем актерам.

Как известно, в физическом поведении героя должны быть признаки, обусловленные его классовой принадлежностью, национальностью, исторической эпохой, в которую он жил. Образ этого героя должен быть наделен индивидуальными признаками личности. Актер должен действовать в полном соответствии с идейным замыслом автора, сверхзадачей произведения, экспозицией режиссера, своим собственным воображением, представлением о роли и пластическими возможностями. Все это должно быть выражено в статике и динамике физического действия.

Физические действия актера должны не только соответствовать всем этим задачам и признакам, но они обязательно должны быть увлекательны и понятны зрителю. С этой точки зрения, скульптурность как олицетворение жизни сценического героя в физическом поведении должна удовлетворять всем требованиям сценической выразительности, а она кроется, как уже известно, в совершенно конкретном темпо-ритме физического действия. Именно в нем, в его тончайшей конкретизации, как в фокусе, сначала постепенно сосредоточиваются, а затем находят выражение все психические и физические признаки изображаемой личности.

Для осуществления этой основной задачи в творческом процессе перевоплощения аппарат актера должен быть соответствующим образом настроен. Это, во-первых, высокий уровень психофизических качеств и, во-вторых, огромный запас двигательных навыков, которыми должен владеть актер. Благодаря навыкам основные физические действия в роли рождаются интуитивно, без усилий, без искусственного волевого нажима и выполняются без наигрыша.

Вся работа по воспитанию пластической культуры актера, таким образом, сводится к созданию возможности творить физическое поведение в роли подсознательно, но целиком выполняя все требования, предъявляемые к профессиональному драматическому, оперному и опереточному искусству.

**Ключевые слова:** Скульптурность, статика, характерность, движение, план, композиция, эмоциональный эффект.

**Выполнить:** 1. Придумать пять образов которые можно опознать по походке, жесту и т.д. 2. Подготовить три статических позы с внутренней статикой. 3. Подготовить три статичных позы с движением только одной части тела в оправданных сценических условиях.

**Литература:** [ 4 ] [ 6 ]

**Раздел V. Трюковая постановление пластики (борьба без оружия и различными**

## бытовыми предметами)

### Тема 1. Способы падения.

Существуют три основных технических принципа, по которым строятся падения в сценическом бою и которые гарантируют безопасность этих падений. Во-первых, применяется система подготовительных движений, благодаря которым расстояние основной массы тела до пола сокращается и падение совершается не с высоты полного роста актера. Во-вторых, тело группируется таким образом, чтобы приземление происходило на мягкие части тела, на “подушки” из мышц. Наконец, в-третьих, всемерно оберегаются суставы не только от ударов, но и от перегрузок, чтобы исключить возможность вывихов и растяжений. При группировке тела учитывается, какое положение приобрело бы тело при получении реального удара. Этим достигается правдоподобие приема, поскольку падение чаще всего служит еще и подтверждением полученного удара.

Следует помнить, что во всех случаях, при любом падении нужно оберегать голову не только от ударов, но и от сотрясений. Поэтому мышцы шеи должны быть напряжены до самого последнего момента падения: лишь когда инерция падения полностью погашена, можно расслабить шею и положить голову на пол.

Падение назад на спину мягкое, “оседающее” падение. Оно очень кстати, когда в результате удара наступает обморочное состояние. Применимо после ударов снизу в челюсть. Получение удара имитируется потерей равновесия – человек отшатывается назад. Этим пользуются, чтобы совершить подготовительное движение. Оно состоит в том, что одну ногу отставляют назад и накрест по отношению к другой ноге. Затем эту занесенную назад ногу опускают коленом на пол, так что ее голень оказывается лежащей на полу поперек движения тела. Затем на пол опускают таз, потом ложатся лопатками. После этого все тело окончательно расслабляют и на пол опускают голову. Опирается на руки совершенно излишне. Лучше в момент подготовительного движения взмахнуть руками вверх – это вполне возможно при действительном падении и к тому же хорошо смотрится из зрительного зала. Тогда после приземления руки раскинутся над головой. Падение вперед согнувшись исполняют после ударов в живот, нанесенных тем или иным способом – кулаком, ножом, ногой. Тело в этом случае сгибают в поясе вперед, колени также сгибают, как бы стремясь прижать их к животу. Благодаря этому тело очень удачно группируется “в комочек” и приближается к полу. Однако падать носом вниз не очень приятно, и поэтому разворачиваются к полу правым боком. Для облегчения разворота приподымаются на носки (тело сразу теряет устойчивость, и проявляет тенденцию к падению) и разворачивают правую стопу пяткой наружу. Приземление происходит последовательно на правую голень (икрой), правое бедро и правое плечо. Руки в первый же момент падения прижимаются к животу (“от боли”), в падении они не участвуют. Правый локоть специально подтягивают к животу во избежание ушиба при падении. После падения тело остается лежать на боку, с подогнутыми коленями. Положение это выгодно для нанесения следующего удара ногой в живот или в лицо.

**Ключевые слова:** Падение, движение, приземление, суставы, голова, тренаж, самострахование.

**Выполнить:** 1. Отработка самострахование (исключительно на тренажерных матах)

Литература: [ 2 ] [ 3 ]

## Раздел VI. сценическое фехтование

### Тема 1. Боевая стойка.

Человек, собирающийся драться, почти всегда принимает такое положение, чтобы удобно было бить и защищаться от ударов. Наиболее типична боевая стойка боксера. Ее надо освоить. Построение — стайкой. Техника исполнения. По команде «к бою» занимающиеся должны выставить вперед на один шаг левую ногу носком внутрь вправо и чуть согнуть колено. Правая нога при этом поднимается на носок, колено тоже несколько сгибается. Туловище и голова чуть наклонены вперед. Важно, чтобы вес тела был на левой ноге. Левая рука несколько вытянута вперед, кисть сжата в кулак, кулак на уровне лица в положении, промежуточном между вертикальным и горизонтальным. Правая рука, тоже сжатая в кулак, согнута в локте, ее предплечье прикрывает низ груди, она почти прижата к туловищу. Несмотря на то, что кулаки сжаты, обе руки должны быть в состоянии мгновенно защититься. Быть готовым к действию — характерно для дерущегося человека, особенно если он обучался боксу. По команде «вольно» ученики принимают положение свободной стойки.

В боевой стойке выполняются различные шаги. По команде «шаг вперед» ученики делают небольшой шаг вперед левой ногой, а правую подставляют к ней так, чтобы оказаться в положении «к бок». Эти движения должны быть короткими и быстрыми. По команде «шаг назад» надо быстро передвинуть правую ногу немного назад, а затем подставить к ней левую в положение «к бою». По команде «шаг вправо» надо сделать правой ногой небольшой шаг вправо, левую подставить в положение «к бою». По команде «шаг влево» сделать то же влево.

**Ключевые слова:** Стойка, нога, фехтовальщик, боевая стойка, эпоха.

**Выполнить:** 1. Отработать основные боевые стойки. 2. Отработка боевой стойки правой ногой вперед.

Литература: [ 3 ] [ 4 ]

## Раздел VII. Историческое фехтование на всех видах холодного оружия

### Тема 1. Основные положения и движения в бое на саблях.

Фехтование на саблях отличается своеобразием технических приемов и сочетанием боевых действий. Бои характерны быстрыми движениями вооруженной руки и тела с постоянным изменением их темпа, ритма и амплитуды. Особенностью спортивных поединков фехтовальщиков на саблях по сравнению с другими видами фехтования является условие, позволяющее в бою на саблях наносить не только рубящие удары лезвием и частью обуха клинка, но и уколы. Кроме того, поражаемая поверхность значительно больше, чем у фехтовальщиков на рапирах. В нее входят все части тела выше линии, проведенной через верх бедер. Возможность наносить удары по руке и маске облегчает нападение и затрудняет защиту. Поэтому во время фехтования на саблях легче наносить удар и труднее защищаться. Это обостряет дистанционную борьбу и приводит к более широкому использованию быстрых и разнообразных передвижений по полю боя для обороны и наступления. Поле боя для фехтования на саблях равно 24 м.

Широкие возможности для разнообразных нападений и преимущество инициативы наступающего спортсмена в случаях одновременно нанесенных ударов (уколов) делают атаку самым результативным средством достижения цели. Легкость выполнения контратакующих ударов по руке — ближайшему месту поражаемой поверхности, а также сложность защиты из-за разнообразия нападения составляют основной фон современного фехтования на саблях.

Особое значение приобретает быстрота и точность двигательных реакций спортсмена. Это предъявляет определенные требования к методике спортивной тренировки. Овладение техникой приемов и совершенствование действий должны проходить одновременно с развитием остроты восприятий, т. е. чувства боя.

**Ключевые слова:** Сабля, стойка, эпоха.

**Выполнить:** 1. Просмотреть батальные сцены из кинофильмов в которых используется сабли как боевое оружие.

**Литература:** [ 4 ] [ 5 ] [10]

#### Рекомендованная литература

1. [Захава Б. Е. Мастерство актера и режиссера : учеб. пособ. / под ред. П. Е. Любимцева. — 5-е изд. — М. : ГИТИС, 2008. — 432 с.](#)
2. [Кнебель М. О. Слово о творчестве актера / М.О. Кнебель. — М. — 92 с](#)
3. [Кох И. Э. Основы сценического движения : учебник / И. Э. Кох. — 2-е изд., испр. — СПб. : Планета музыки, 2010. — 512 с.](#)
4. [Кох И. Э. Сценическое фехтование : учеб. пособие. — СПб. : СПбГУП, 2008. — 440 с.](#)
5. [Мейерхольд В. Э. Статьи. Письма. Речи. Беседы, ч. 1 : 1891-1917 / вступ. ст. Б. И. Росточкиго. — М. : Искусство, 1986. — 792 с.](#)
6. [Иванов И. С., Шишмарева Е. С. Воспитание движения актера : пособие для театральных школ, вузов и студий. — М. : Худ. литература, 1937. — 468 с.](#)
7. [Морозова Г. В. Сценический бой. — 2-е изд., доп. — М. : ВЦХТ, 2010. — 160 с.](#)
8. [Попов А. Д. Художественная целостность спектакля / А. Д. Попов. — М. : ВТО, 1959. — 290 с.](#)
9. [Станиславский К. С. Работа актера над собой : учебник актерского мастерства, Кн. 2 : Работа над собой в творческом процессе воплощения. Дневник ученика. — \[б. м.\] : \[б. и.\]. — 345 с.](#)
10. [Станиславский К. С. Актерский тренинг : учебник актерского мастерства: Работа актера над собой. Работа над собой в творческом процессе воплощения. — М. : АСТ, 2010. — 448 с.](#)