**Лекционный материал.**

**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 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 рухи.Рухы 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.

**Тема 4. 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.

**. 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.

**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; зупинятисямиттево; 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.

**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.

 Вправа.Бижимо. 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.

**Тема 6. 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.

 Регулирования 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.

**Рекомендованная литература**

1. Варпаховский Л.В. Наблюдения. Анализ. Опыт. - М., 1978.
2. Вахтангов Е.Б. Материалы и статьи. - М., 1959. - 467 с.
3. Встречи с Мейерхольдом: Сб, статей. - М., 1967.
4. Гершензон М. Грибоедовская Москва. - М., 1928.
5. Головина и ее время (1701-1791): Ист. очерк по архив. документам / Сост. М.Д. Хмаровим. - СПб.: Изд-во С.В.Звонарева, 1867.
6. Гоппе Г. Правила советского этикета для мужчин. Графиня Екатерина Иванова.-СПб., 1973.
7. Гринев В.А. Ритм в искусстве актера. - М., 1966.
8. Захава Б.Е. Мастерство актера и режиссера. - М., 1964. - 287 с.
9. ЗбруеваН.П. Ритмическое воспитание. - М., 1935.
10. Иванов И.С., Шимарева Е.Н. Воспитание движения актера. - М., 1937.
11. Иванов И.С. 250 гимнастических упражнений. - М., 1952. - 94 с.
12. Кнебель М.О. Школа режиссуры Немировича-Данченко. - М., 1966.- 167 с.
13. Кох И.З. Основы сценического движения. - М., 1970. - 566 с.
14. Кудашева Т.Н. Руки актера. - М., 1970. - 188 с.
15. Кулановский Л.В. Музыка как искусство. - М., 1960.
16. Лестгафт П.Ф. Основы естественной гимнастики. - М., 1976.
17. Михевич В. Исторические этюды русской жизни. - СПб., 1882.
18. Морозова Г.В. Сценический бой. - М., 1975.
19. Попов А.Д. О художественной целостности спектакля. - М., 1959. - 195 с.

**15. Информационные ресурсы**

Примечания:

1. Рабочая программа учебной дисциплины является нормативным документом высшего учебного заведения и содержит изложение конкретного содержания учебной дисциплины, последовательность, организационные формы ее изучения и их объем, определяет формы и средства текущего и итогового контролей.

2. Разрабатывается лектором. Рабочая программа учебной дисциплины рассматривается на заседании кафедры (цикловой комиссии), в совете (методической комиссии) факультета (учебного заведения), подписывается заведующим кафедрой (председателем цикловой комиссии), председателем совета (методической комиссии) и утверждается проректором (заместителем директора) высшего учебного заведения по учебной работе.