**Учебно-методическое пособие по разделу «Актерское мастерство»**

Экрот Юлия Васильевна

Преподаватель дисциплин «Актерское мастерство», «Режиссура»

Государственное профессиональное образовательное учреждение Республики Коми «Коми республиканский колледж культуры им. В.Т.Чисталева»

Раздел «Актерское мастерство» является составной частью программы профессионального модуля ПМ.01 Художественно-творческая деятельность для студентов, обучающихся по специальности 51.02.01 Народное художественное творчество по виду Театральное творчество. Предлагаемое пособие направлено на изучение Темы 1.2 раздела *«Освоение элементов психотехники в учебных этюдах».*

Изучение данной темы направлено на формирование следующих знаний, умений и освоение следующих общих и профессиональных компетенций:

**Художественно-творческая деятельность.**

ПК 1.1. Проводить репетиционную работу в любительском творческом коллективе, обеспечивать исполнительскую деятельность коллектива и отдельных его участников.

ПК 1.2. Раскрывать и реализовывать творческую индивидуальность участников любительского коллектива.

**иметь практический опыт:**

обучения участников коллектива актерскому мастерству, сценической речи, сценическому движению;

**уметь:**

проводить психофизический тренинг и работать с актером над речью;

применять двигательные навыки и умения в актерской работе;

проводить занятия по актерскому мастерству, сценической речи, сценическому движению;

**знать:**

систему обучения актерскому мастерству К.С. Станиславского;

законы движения на сцене и законы управления аппаратом воплощения, особенности стилевого поведения и правила этикета;

принципы построения урока актерского мастерства, сценической речи, сценического движения;

технику безопасности.

В соответствии с содержанием программы в данном пособии предлагаются упражнения на отработку элементов психотехники будущих актеров. Все предлагаемые задания проводятся на аудиторных занятиях в форме практической подготовки.

**1. Отработка элементов психотехники актёра - Освобождение от мышечных напряжений**.

**«Зажим»** - Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки вытянуты вверх, плечи опущены вниз, дыхание ровное. По команде участники постепенно напрягают ту часть тела, которую называет ведущий, (н-р: кисти, локти, плечи и т.д.). В итоге все тело должно находиться в напряжении несколько секунд, далее в обратном порядке снимаем напряжение. А) после полного напряжения участники пытаются поднять руку вверх, согнуть ногу в колене, сделать шаг, повернуть голову в сторону и т.д. Упражнение позволяет участникам дать себе ощутимый отчет в том, что тело находясь в физическом зажиме не способно выполнять элементарные задачи. Упражнение позволяет снять зажим и регулировать мышечное состояние во время работы на сцене.

**Упражнения «Потянулись-сломались» -** Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки вытянуты вверх, плечи опущены вниз, пятки от пола не отрывать, дыхание ровное. На счет – Раз, полный зажим тела. Данное положение фиксируется на несколько секунд. Счет – 2, часть тела словно ломается (снимается напряжение): кисти, локти, плечи, голова, корпус, колени, упали на пол. Полное расслабление.

**«Насос и надувная кукла»** - Участники разбиваются на пары. Один – «надувная кукла» из которой выпущен воздух, лежит расслабленно на полу. Другой – «накачивает» куклу воздухом с помощью насоса: ритмично наклоняясь вперед и произносит звук «с» на выдохе. «Кукла» постепенно наполняется воздухом. Участник с «насосом» время окончания процесса определяет по состоянию напряжения «куклы». После этого «куклу» сдувают до полного расслабления. Это упражнение на напряжение и расслабление, и парное взаимодействие. При накачивании можно менять место «вход воздуха» (рука, ступня, плечо и т.д)

**Камень – Желе – Перышко –** Упражнение на внимание и быструю смену напряжений, фантазию и раскрепощение. По команде ведущего участники принимают физическое состояние «камень» - полный зажим, «желе» - вибрация всего тела, «перышко» - легкое, полетное состояние.

**Березки** – Упражнение, которое используют в своем тренаже балерины. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки вверх, плечи вниз. Все тело тянется вверх, пятки на полу. Тело собрано, медленно поднимаемся на носочки. Проверяем мышечное напряжение, дыхание ровное. Стойка от пяти секунд до 5 минут (в зависимости от физической подготовки участников). Далее присаживаемся, носочки от пола поднимаем максимально. В данном положении находимся от пяти секунд до 5 минут (в зависимости от физической подготовки участников). Усложняя упражнение, участники во время второй части упражнения выполняют команды ведущего «руки в стороны», «руки вперед», «круговые движения руками» и т.д Конец упражнения: вытягиваемся на носочки, пятки на пол, руки вниз, полное расслабление. Упражнение хорошо тонизирует большую группу мышц и позволяет держать тело в хорошей физической подготовке.

**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.

**Воздушный шар.** У вас в руках воздушный шар. Ветер носит его то в дну сторону, то в другую. Меняйте направление. Задача- не дать улететь шарику.

**Упрямый осел.** Представьте, что в руках у вас повод, к которому привязано животное. Попытайтесь сдвинуть его с места.

**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 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.

**Используемая литература:**

1. Станиславский К.С. Работа актера над собой. –М.т.1,2. 2007г.
2. Чехов М. Литературное наследие. М.т.2 1986г.
3. Корогодский З.Я. Этюд и школа»-М. 1975г.
4. Гиппиус С. Гимнастика чувств- М. 1967г.
5. Кнебель М.О. Поэзия педагогики. –М. ВТО. 1984г.
6. Шихлатов Л.М. Сценические этюды. М., Просвещение. 1971г.