

**Н. М. Ігнат'єва**

Харківська державна академія культури, м. Харків

## ТРЕНІНГ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ЗІ СЦЕНІЧНОГО РУХУ

### **Н. М. Ігнат'єва. Тренінг у процесі занять зі сценічного руху**

У структурі педагогічного процесу театральних ЗВО давно сформовані дисципліни, що складають обов'язковий перелік професійної підготовки актора. Закономірно виникає питання: який метод роботи зі студентами ефективніший у розвитку необхідних вмінь та навичок. У процесі дослідження розглянуто навчальний процес із дисциплін, що входять до системи сценічного руху. Проаналізовано два методи роботи над вихованням основ пластичної культури майбутніх акторів — тренінг і дресура. Основна відмінність тренінгу від дресури — процес усвідомлення своїх м'язових відчуттів та осмислення майбутньої дії. Охарактеризовано ефективніший метод, що використовується під час підготовки «тілесного апарату втілення» актора і який дозволяє, у разі усвідомлення студентом своїх фізичних відчуттів, розвинути і натренувати професійні вміння й навички. Визначено та обґрунтовано необхідні умови для успішного навчання за звичайних обставин життя.

**Ключові слова:** актор, дресура, тренінг, сценічний рух, вміння та навички, пластична культура, усвідомлення.

### **N. M. Ihnatieva. Training in the process of stage movement classes**

Disciplines, which constitute a mandatory list of the actor's professional training have long been formed within the structure of the pedagogical process in theatrical higher educational institutions. Naturally, the question concerning the effectiveness of the method used to work with students in developing their necessary skills and abilities becomes urgent.

**The purpose of the article** is to analyse and compare the educational process concerning the disciplines included in the stage movement system, to reveal more effective method for students' training in educating the basics of plastic culture for future actors, to identify and justify the necessary conditions to make the learning process more successful under normal life circumstances.

**The methodology.** The research was carried out using the analysis of the conditions for giving classes and the effectiveness of using two different teaching methods — dressage and training.

**The results.** The main difference between training and dressage is the process of awareness of

one's muscle sensations and understanding of the upcoming action. The article confirmed that the method of physical and psychophysical training is the most suitable for working with students during stage movement classes. In case of understanding one's physical sensations, which to a greater extent depends on the desire of a person himself, the method of training allows to develop and train professional skills and abilities. The student learns to control the body consciously, and the body gradually begins to obey responding to the thoughts of a person that allows to reflect the character's interior life through external manifestations (gestures, postures, body movements) more accurately, and create in each new image own special plastic expression, inherent only in the particular role. The actor's technique is just a means of expressing the personage's character in accordance with the author's idea and keeping the meaning of the composition itself. As the author notes, more effective training of students in special movement disciplines requires certain conditions — namely, the availability of space, special equipment and physical presence of a partner.

**The scientific novelty** of the article lies in the generalization of the experience of applying training in practice during the process of teaching them the basics of plastic culture. The article is an attempt to substantiate the use of physical and psychophysical training for the development of future actors' necessary skills and abilities.

**The practical significance** lies in the fact that certain conditions and the use of a more effective method of work — psychophysical training — are required to teach students the basics of stage movement. The materials of the article can be used for practical activities of stage movement teachers and for further research in this area.

**Keywords:** actor, training, dressage, stage movement, skills and abilities, plastic culture, consciousness.

**Актуальність теми дослідження.** Театр з найдавніших часів користувався одним із виразних засобів — пластикою актора. Проте активно почали вивчати та розвивати цей напрям з кінця XIX ст. На початку XX ст. К. С. Станіславський створює свою систему, відому у всьому театральному світі. Тоді ж виникають різні школи, де актори навчаються та грають у виставах. Поступово формуються дисципліни, що

входять до обов'язкового переліку професійної підготовки актора — майстерність актора, сценічна мова, вокал, танок та система сценічного руху, до складу якої належать і ритміка, і акробатика, і пантоміма, і стильова поведінка й етикет, і основи сценічного бою та сценічне фехтування.

У сучасному світі театр вимагає від актора бути багатограним у засобах виразності на сцені, а у зв'язку з розповсюдженням жанру пластичних вистав важливим стає вміння бути пластичним, внутрішньо відчувати рухові дії, вміння фізично перебудовуватися і змінювати вектор руху. Використання пластичних засобів дозволяє акторові, відображаючи внутрішні переживання своїх персонажів, створювати різнохарактерні ролі у виставах.

**Постановка проблеми.** Оскільки для актора інструментом у роботі є він сам, тобто його тіло, голос, почуття, думки, то дуже важливо досконало вивчити цей інструмент та навчитися володіти й керувати ним. Це завдання лягає на плечі сучасної системи освіти. Саме у стінах вищих навчальних закладів відбувається закладання основ професійних знань, умінь та навичок. Особливо це стосується практичної сторони акторської професії з переліку обов'язкових дисциплін — тієї бази чи фундаменту, на якому надалі будуватиметься робота актора в театрі. Закономірно виникає питання: який вибрати *метод* роботи зі студентами у вихованні пластичної культури майбутніх акторів.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У ХХ ст. друкувалося багато різноманітної літератури, присвяченої театральному мистецтву, серед якої можна виокремити книги, що розглядають одну з найважливіших сторін акторського мистецтва — пластичну виразність. Література того часу є класичною з цього предмету і не втрачає своєї актуальності у сучасному світі, тому знову перевидають праці таких авторів, як С. Волконський, І. Кох, А. Дрознін і, звичайно, К. Станіславський, М. Чехов.

Сучасні дослідження й публікації у сфері сценічного руху підтверджують та уточнюють раніше зроблені відкриття. Так, Ю. Старостін у науковій статті «Акторський тренінг: його зміст та основа» приділяє увагу особливостям і змісту тренінгу актора, говорить про ставлення до нього діячів театрального мистецтва К. Станіславського, Вс. Мейєрхольда і Л. Олійника (Старостін, 2016); О. Абрамович і А. Кудренко в статті «Сценічна пластика в контексті сучасного акторського мистецтва» досліджують тенденції розвитку акторської пластики, відзнача-

ють залежність пластики і внутрішнього стану актора, відзначають її значення у сучасному театрі (Абрамович, Кудренко, 2019).

**Мета статті** — проаналізувати навчальний процес із дисциплін, що входять до системи сценічного руху. Охарактеризувати ефективніший метод підготовки студентів. Визначити необхідні умови для успішного процесу навчання за звичайних обставин життя.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Щоб стати фахівцем, необхідно мати певні для цієї професії знання, вміння і навички. Мається на увазі не здатність або схильність до професії, що сама по собі має велике значення для актора, а, якщо так можна сказати, технологічна сторона, яка дозволяє розвинути, удосконалити і найкраще проявити ці здібності на сцені.

Викладаючи понад 16 років ритміку, основи сценічного руху, бою та фехтування, ми з'ясували, що це — *єдина* система, спрямована на розвиток психофізичних якостей майбутніх акторів. Але як допомогти студентові розвинути і напрацювати необхідні уміння і навички? Давайте розглянемо, яким *методом* краще проводити заняття зі сценічного руху і яку користь він приносить.

Спочатку з'ясуємо значення слів «уміння» та «навичка».

Уміння — освоєний людиною спосіб виконання будь-якої дії чи здатність робити що-небудь набутих знанням та досвідом. Формується шляхом вправ і створює можливість виконання дії не тільки у звичних, а й у змінених обставинах. Якщо розглядати театральне мистецтво, актор постійно перебуває у змінених обставинах — це і сцена, і присутність глядача, і умовність існування, і чуже життя, яке необхідно прожити та багато іншого, що відрізняє театр від інших видів мистецтва — і водночас акторові необхідно бути природним, вільним та виразним у своєму існуванні на сцені.

Навичка — дія, у складі якої окремі операції стали автоматичними в результаті вправ. Для актора — це, в основному, пластична техніка в танці, сценічних боях та фехтуванні. Але актор може впродовж всієї вистави жодного разу не танцювати, але при цьому бути пластично виразним за рахунок жестів, рухів, положення тіла. Техніка актора — це засіб розкриття характеру персонажа відповідно до авторської ідеї зі збереженням сенсу самого твору. Саме тому вона має бути чітко відпрацьована, доведена до напівавтоматизму та не повинна заважати виконанню акторських завдань.

Зважаючи на визначення, можна з упевненістю сказати, що вміння та навички можна напрацювати у процесі тренувань.

У світі — тренування, тобто метод активного навчання, спрямований на розвиток знань, умінь та навичок, називається тренінгом. У вихованні пластичної культури майбутніх акторів можна використовувати вправи різних театральних систем — Станіславського, Чехова, Мейєрхольда і т.д. Але незалежно від застосованої системи, незалежно від предмету викладання (чи то ритміка, рух, бій чи фехтування), саме тренінг має використовуватись на заняттях у системі сценічного руху.

Відразу необхідно зазначити про два різні методи роботи з «тілесним апаратом втілення» (термін К. С. Станіславського) — тренінгом та дресурою. Дресура — метод «натягування на результат» або нескінченного повторення доти, доки не вийде. У процесі багатогодинних та багаторазових повторень йде вироблення «точкового рефлексу», необхідного для відточеного, блискучого, технічного виконання, як у спорті чи цирковому мистецтві. Це непогано, якщо вражати глядача саме блискучою технікою. Але акторові необхідно, виконуючи акторські завдання, наповнювати техніку внутрішнім життям. «Без переживання пластика втрачає своє призначення гарної виразності життя духу; вона починає існувати сама по собі...» (Станіславський, т. 6, с. 49). «Що може бути найнеприємнішим, ніж техніка без почуття, — цінність, що знецінює себе; і що може бути образливішим, ніж почуття без техніки, — елей без посудини» (Волконський, 2012, с. 143). Тому для акторів метод дресури зовсім не підходить попри те, що технічне виконання в сценічних боях і фехтуванні (як і в танцях) має бути дуже точним і обов'язково безпечним для обох партнерів.

У тренінгу повинен постійно відбуватися процес осмислення або усвідомлення того, *що* вивчається, *навіщо* і *заради чого* виконується вправа, *що* в цій вправі розвивається, тренується і вдосконалюється, і *які* при цьому опановуються вміння і навички — можна сказати, що використовується принцип «через свідомість до підсвідомого». «Недарма ж однією з головних основ нашого мистецтва переживання є принцип: “Підсвідома творчість природи через свідому психотехніку актора”» (Станіславський, т. 2, с. 24).

У зв'язку з тим, що перед студентами постають завдання, з одного боку, напрацювання індивідуальних навичок, пов'язаних з володінням

тілом, а з іншого, виховання загальних професійних умінь, необхідних в акторській професії, тренінг повинен проводитися у двох напрямках: фізичному та психофізичному.

Фізичний тренінг передбачає роботу над тілом та напрацювання таких пластичних якостей, як:

- гнучкість;
- рухливість суглобів;
- координація рухів;
- сила м'язів;
- м'язова свобода;
- швидкість реакції.

Фізичний тренінг важливий тому, що тіло актора має бути підготовлене до виконання будь-яких пластичних завдань, складних трюків, мати витривалість і бути дуже податливим до пластичних змін. А для цього фізичному тренінгу необхідний процес усвідомлення, щоб вивчити можливості власного тіла та навчитися володіти й керувати ним. Цей розумовий процес допомагає скоординувати центральну нервову систему з поперечно-смугастою мускулатурою. У такому разі тренінг стає психофізичним, тобто коли людина привчається свідомо керувати тілом, а тіло поступово починає підпорядковуватися і відгукуватися на думки людини.

Понад 100 років тому вчений-фізіолог І. М. Сеченов стверджував, що кінцевим результатом думки є рух. Це об'єктивний закон природи, який говорить про те, що наші жести, пози, рухи тіла, тобто зовнішні прояви є відображенням внутрішнього життя людини. Цей закон існує в природі поза нашою свідомістю, незалежно від того, відкрила людина його для себе чи ні. Наприклад, як закон всесвітнього тяжіння — він існував завжди, хоча людина нічого про нього не знала до моменту відкриття І. Ньютоном.

Саме цей взаємозв'язок кори головного мозку з мускулатурою необхідно наново налагодити, відновити. На заняттях викладачеві слід добиватися, щоб студент не просто виконував вправи, а й усвідомлював те, що робить. Наприклад, в одній вправі потрібно було присісти, не відриваючи п'яти від підлоги. Студентка ніяк не могла це зробити. Присідаючи, вона увесь час піднімала п'ятки і на мої вимоги і пояснення, що вони повинні стояти на підлозі, відповідала: «Я не можу». Так продовжувалось хвилин 10, після чого вже з відчайдушним «я не можу!» раптом зробила те, що було потрібно. У цей момент вона зрозуміла — як можна присісти, не піднімаючи п'ятки. Проблем з цією вправою більше не було.

Звичайно, процес усвідомлення фізичних відчуттів багато в чому залежить і від самого студента – від його бажання навчитися, розібратися у своїй професії, зрозуміти її суть, включитись у роботу та напрацювання професійних якостей. Якщо таке бажання відсутнє, то ніякий тренінг не принесе потрібного результату. Викладач для студента – більше як помічник, що допомагає, звертає увагу на помилки і підказує, як їх виправити. Навчання – це процес взаємодії студента і викладача, тож без роботи самого студента тут не обійтись.

Наведемо приклад: на одному курсі навчалися дві дівчини, які до вступу тривалий час займалися в хореографічних гуртках і були добре фізично підготовлені – мали хорошу розтяжку, гнучкість, координацію тощо. Одна з цих дівчат під час занять була дуже уважною до всього, що виконувала, намагалася зрозуміти сам рух, чим він відрізняється від інших, як виконується, усвідомити свої м'язові відчуття при виконанні. Друга не так уважно ставилася до занять, вважаючи, що вона і так достатньо підготовлена. Врешті-решт, перша дівчина змогла зробити і сценічний бій, і фехтування, а друга – ні. До речі, друга дівчина, на прохання стати рівно, одразу ставала, так би мовити, хореографічно підтягнутою, навіть не помічаючи цього, але ж не в кожній виставі їй доведеться грати танцівницю. Оце і є результат дресури, коли тіло розвинене, але не контрольоване.

Отже, у разі усвідомлення своїх фізичних відчуттів, під час тренінгу почнуть вироблятися професійні вміння та навички, і тоді:

- сила м'язів не буде затисненням і скутістю через перенапруження, а стане готовністю до дії;
- м'язова свобода не буде розхлябаністю, а стане свободою від зайвого напруження;
- координація рухів буде можлива одночасно у різних частинах тіла з різною швидкістю у різних амплітудах;
- з'явиться здатність контролювати і надавати необхідне, точне, правильне для конкретного моменту м'язове напруження.

Також під час занять зі сценічного руху у процесі психофізичного тренінгу напрацьовуються інші якості, необхідні в майстерності актора:

- багатопланова увага;
- образне мислення;
- вміння фіксувати рухи, з одного боку, з іншого, – пластично перебудовуватися, створюючи яскравий образ;
- почуття партнера;
- почуття дистанції;

- вміння розподіляти себе у просторі сцени.

Але для більш ефективного навчального процесу з дисциплін, що входять у систему сценічного руху, за звичайних обставин життя (тобто не під час карантину або війни) потрібне створення певних умов:

- простір (спеціалізований зал на кшталт спортивного) – для групових вправ з ритміки та сценічного руху, для роботи над сценічними боями та фехтуванням;
- спеціальний інвентар: фортепіано – для занять з ритміки та сценічного руху; гімнастичні мати, татамі, стіл, стільці – для акробатичних елементів та сценічних боїв; холодна зброя (шпаги, мечі, шаблі тощо) – для сценічного фехтування;
- фізична присутність партнерів – для групових вправ та роботи над боями.

**Висновки.** Підсумовуючи, зазначимо, що використання викладачем на заняттях методу фізичного та психофізичного тренінгу за принципом «через свідомість до підсвідомого» під час пластичної підготовки дозволяє, у разі усвідомлення студентом своїх фізичних відчуттів, розвинути і натренувати професійні вміння та навички, необхідні безпосередньо в майстерності актора, навчитися відчувати рух і працювати з пластичними схемами.

#### Список посилань

- Абрамович, О. О., Кудренко, А. А. (2019). Сценічна пластика в контексті сучасного акторського мистецтва. *Молодий вчений*, 9 (1), 133–136.
- Волконский, С. (2012). *Выразительный человек. Сценическое воспитание жеста (по Дельсарту): Учеб. пособие.* (2-е изд.). «Лань», «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ».
- Дрознин, А. (2004). *Физический тренинг актера по методике Дрознина.* ВЦХТ.
- Кох, И. Э. (2019). *Основы сценического движения: Учебник.* (6-е изд.). «Лань», «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ».
- Розин, М. Я. (2004). *Основы сценического движения: Учеб.-метод. пособие.* ХГАК.
- Сеченов, И. (1952). *Рефлексы головного мозга.* Государственное издательство медицинской литературы.
- Станиславский, К. С. (1954–1957). *Собр. соч. (в 8 т.).* Искусство.
- Старостін, Ю. (2016). Акторський тренінг: його зміст та основа. *Науковий вісник Київського національного університету театру, кіно і телебачення імені І. К. Карпенка-Карого*, 19, 201–204.

#### References

- Abramovych, O. O., Kudrenko, A. A. (2019). Stage sculpture in the context of modern acting. *Molodyi vchenyi*, 9 (1), 133–136. [In Ukrainian].

- Droznin, A. (2004). *Physical training of the actor according to the Droznin method*. All-Russian Center for Artistic Creativity. [In Russian].
- Koch, I. E. (2019). *Basics of stage movement: Textbook*. (6th ed.). «Lan'», «PLANETA MUZYKI». [In Russian].
- Rozin, M. Ya. (2004). *Fundamentals of the scenic movement: a teaching aid*. KhSAC. [In Russian].
- Sechenov, I. (1952). *Reflexes of main brain*. Gosudarstvennoe izdatel'stvo medicinskoj literatury. [In Russian].
- Stanislavsky, K. S. (1954–1957). *Collected Works* (Vol. 1–8). Iskusstvo. [In Russian].
- Starostin, Y. (2016). Acting training: its content and basis. *Naukovyi visnyk Kyivskoho natsionalnoho universytetu teatru, kino i telebachennia imeni I. K. Karpenka-Karoho*, 19, 201–204. [In Ukrainian].
- Volkonsky, S. M. (2012). *An expressive person scenic training of gesture (according to Delsarte)*. (2nd ed.). «Lan'», «PLANETA MUZYKI». [In Russian].
- Надійшла до редколегії 26.12.2021