

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
детей
«Центр детского творчества»**

УТВЕРЖДЕНО
на методическом совете

«15» октября 2013



Методическая разработка
«Развитие актерских способностей»

Автор:

Г.Э.Соловьева

Педагог дополнительного образования

Елизово 2013

«Танец не должен представлять собой
исключительно предлог для
демонстрации всяких затейливых
прыжков. Он призван выразить
внутреннюю суть действия»
М. Фокин.

1. Введение

Ребенок - маленький артист. Играя во что-либо, дети используют различные средства выразительности - интонацию, мимику, пантомиму. Они подсознательно выделяют и очень точно отображают характерные черты персонажа, причем, как правило, очень эмоционально. И казалось бы, что путь к постижению артистичности, художественной стороны движений на занятиях в коллективе не сложен. Но, опыт работы говорит об обратном. Ребенку в любом возрасте достаточно трудно верно передать характер музыкального содержания, посредством движения. Основные причины таких трудностей в следующем:

- решение задач технического исполнения;
- согласованности движения с музыкой;
- общение с партнером во время исполнения и перемещение в сценическом пространстве;
- психологические причины (стеснительность, неверие в собственные силы, всевозможные комплексы). *

Обучение в самодеятельном коллективе отличается от профессионального училища тем, что там ведется тщательный отбор учеников. В училище много различных педагогов (в том числе и по актерскому мастерству), а в самодеятельном коллективе только один. В таких условиях работы всегда не хватает времени, чтобы уделить полноценное внимание актерскому мастерству, что сказывается на воспитании творческих способностей детей и тормозит постановочную работу.

Стремление к восполнению этого, побуждает глубже рассмотреть проблему развития актерских способностей детей в моем коллективе, обратиться к методической и учебной литературе, привести в систему задания и упражнения, используемые на занятиях и обобщить опыт работы.

Содержание любого танцевального действия раскрывается через пластику человеческого тела, через зримое воплощение музыкальных образов. Танцуя, мы «разговариваем» на сцене. Поэтому танец должен быть столь выразителен, чтобы зритель понимал все происходящее.

Для достижения этой цели педагог в процессе обучения учит детей умению в совершенстве владеть своим телом, то есть:

-уметь нагружать только рабочие мышцы и давать отдых всем остальным;

-иметь абсолютный слух и музыкальную память « в мышцах тела»;

-иметь быструю психофизическую реакцию; -уметь действовать с нужной эмоциональной отдачей; -уметь переходить из одного ритма на другой; -уметь действовать в ансамбле;

-уметь пластически передавать эмоциональное состояние, выражая его внутренний смысл;

-уметь с помощью творческой воли направлять воображение и фантазию в русло данного музыкально - пластического мотива. Это значит, что в процессе обучения развивается достаточно широкий спектр психологических качеств ребенка. Для воспитания развития этих качеств я использую открытые К. С.Станиславским, законы психологической жизни, которые учат нас правильно использовать заложенные природой возможности человеческого организма.

2. Общие понятия системы К.С. Станиславского.

Сердцевиной системы Станиславского являются приобретение навыков «творческого самочувствия», т.е. точного и верного самочувствия актера в момент игры. Станиславский обнаружил те постоянно тренироваться в упражнениях и стать для исполнителя естественным.

Внимание- это фактор психологический, поддающийся воспитанию и тренировке.

Исходным упражнением для тренажа сценического внимания является овладение кругами внимания. К.С.Станиславский дает представление о трех кругах внимания: малом, среднем и большом. Внимание может быть направлено на внутренние и внешние объекты, как реально существующие, так и вымышленные.

Мало дать ученику понятие о кругах внимания. Для того, чтобы научиться существовать в заданном круге внимания, надо в упражнениях освоить их, т.е. тренировать глаз, ухо, тело. При этом обживание кругов внимания для танцора должно быть обязательно пластическим.

Внимание во всех кругах может быть зрительным, слуховым, обонятельным, осязательным. Так, поза кучера погружает занимающегося в малый круг внимания. Двигаясь из позы кучера, постоянно фиксируя свое внимание на работе мышц, ученик постоянно находится в **малом** круге внимания, «обживает» его.

Упражнение «Фонарик» дает возможность почувствовать большой **круг** внимания. Начинается упражнение **из положения** стоя, мышцы расслаблены, руки опущены. **Напрягаем и вытягиваем** правую руку вниз, воображаем, что наши пальцы **испускают** мощные лучи. Медленно поднимаем **руку**, «освещаем» **лучами пол**, стены, «пробиваем» лучом потолок, пронзаем Вселенную, **тянемся** за лучами глазами и телом. Лучи рождаются **в груди**, **исчезают в бесконечности**, усилием воли стараемся «достичь» **ее**, **затем** расслабляем мышцы и бросаем руки в первоначальное **положение**. Повторяем упражнение левой рукой, двумя **руками**, **тщательно** следим за работой мышц. Выполнению упражнения **должно** сопутствовать чувство легкости и красота позы.

В большом круге обязательно есть волевой посыл всего тела, но надо следить, чтобы не были зажаты неработающие **мышцы**.

Обычно в быту мы находимся в среднем **круге внимания**, рассматривая внешние объекты, общаясь **с друзьями**, **слушая** бытовые шумы. Подавляющее большинство **упражнений**, рассматриваемых в дальнейшем, происходит **в среднем круге** внимания.

Сидим на с-группе стоят параллельно на ширине ножек стула, голени нег~:к-?льно. локти опираются на колени, кисти рук скрещены и :.тены, плечо и предплечье под прямым углом,

шея расслаблена, голова повисла, глаза полужакрыты. Мысленно проверим расслабленные мышцы - от ступней ног до лицевых.

Для того, чтобы занимающиеся наиболее полно и точно прочувствовали расслабление мышц педагогу можно рекомендовать использовать словесный метод. Поэтапно расслабляя мышцы стопы, голени, бедра, таза, туловища, шеи," лица, необходимо расслабление каждой части тела сопровождать произносимой фразой: «Расслабляются стопы, колени...» и т.д.. После расслабления по частям, необходимо мысленно - образно расслабить мышцы всего тела и это ощущение подкрепить фразой: «Все

мышцы расслабились». Затем дышим, мысленно произнося счет, на 1,2,3,4 - вдох и на 1,2,3,4 - выдох.

По условному сигналу быстро вскакиваем, выбрасываем руки вверх, сильно напрягаем мышцы своего тела, затем по сигналу преподавателя моментально расслабляемся и бросаемся в позу кучера. Повторяем это упражнение несколько раз.

Цель этого упражнения - развитие внутреннего контроля, произвольности, автоматичности, способности фиксировать излишнее напряжение и немедленно устранять его. Смена напряжения и расслабления мышц (особенно ритмичная) также является хорошей гимнастикой вегетативных центров нервной системы.

Трудность в освоении этого упражнения в том, чтобы действительно ощутить полное расслабление с последующим напряжением мышц. Для контроля этого ощущения используем три способа:

1. Сидя на краю стула, приподнять одну полусогнутую ногу и пальцами руки ощутить «вялое» состояние мышц ноги. Или: сидя, стопами нажимать на пол и почувствовать довольно сильное напряжение мышц ног. Затем приподнять полусогнутую ногу и ощутить прощупыванием расслабление мышц ноги.

2. Сидя на краю стула с согнутыми и расслабленными ногами (расстояние между стопами на полшага). Руками подтолкнуть колени внутрь. Если колени свободно и легко отскакивают в стороны, это значит, что мышцы ног расслаблены.

3. Стоя перед партнером или педагогом, ученик полностью расслабляет мышцы рук. Затем партнер или педагог раскачивает ваши руки в стороны (держа их за кисти) 4-6 раз и на высоте взмаха рук сразу отпускает их. Если руки «падают» как плети, то это значит, что мышцы рук подчиняются произвольному расслаблению.

«Внешняя пластика основана на внутреннем ощущении движения энергии», - пишет К.С.Станиславский. Сосредоточившись на покое, из позы кучера можно переходить к любому движению, хорошо чувствуя последовательность включения мышц в это движение.

3. Развитие внимания.

От исполнителя на сцене требуется непрерывное активное, эмоциональное, распределенное внимание: «Актер должен обладать способностью мгновенного переключения внимания с одного объекта на другой... От внимания требуется такая степень совершенства, которая позволит создать необходимую скорость, непринужденность самого процесса переключения внимания. Этот, процесс должен быть незаметен для самого актера», - пишет И.Э.Кох. Причем в танце оно постоянно распределено, так как внимание к музыке и работе мышц становится как бы фоновым вниманием танцующего. Переключающееся внимание направлено на внешние объекты: партнера, технические возможности сцены и т.д..

На первых выступлениях маленькие танцоры предпринимают огромные усилия, чтобы внимание к залу не стало подавляющим. На это свойство артиста указывал К.С.Станиславский. Для отвлечения от зрительного зала он рекомендует развить в себе способность увлеченно направлять внимание на объекты сценического действия. Такое сценическое внимание должно

психофизические качества, с помощью которых этого можно добиться.

В основе драматического искусства лежит слово, в основе искусства танца - музыка. И, тем не менее, использование открытий К.С. Станиславского позволяет найти то рациональное «зерно», которое поможет снять многие внутренние зажимы учеников, вскрыть их внутреннюю природу, возможности и индивидуальные черты.

Главной целью драматического искусства и искусства танца, является правдивое выражение чувств и эмоции в процессе действия на сцене. Станиславский придавал огромное значение выявлению и закреплению этих чувств, а значит, умению действовать на сцене обоснованно и целесообразно.

Внимание и воображение приводит организм исполнителя в нужное состояние до начала действия. Действие имеет свою логику, т.е. побудитель, процесс и результат. А выполняя действие, учащийся тренирует свои волевые качества, реактивность, настойчивость, находчивость и т.д. Но, действие превращается в простые физические упражнения, если оно не содержит в себе «чувство веры и правды». Они являются основными качествами, которые определяют артистическое дарование. Однако в процессе они могут развиваться.

Любое занятие по актерскому мастерству необходимо начинать с сосредоточенности на возможных мышечных зажимах и их ликвидации. И в драматическом искусстве, и в хореографии тем более, любой мышечный зажим мешает выполнению правдивого целеустремленного движения. В быту работа мышц, как правило, не требует внимания, она управляется подсознательно, как и речь. Поэтому произвольные трудовые и психологические жесты просты и целенаправленны. Однако как трудно бывает выполнить такой жест на сцене. Цель поставлена, задача ясна, а жеста нет. Это происходит от естественной робости, неверия в реальность предлагаемой задачи. Поэтому, прежде всего надо научить ученика полностью расслаблять свои мышцы. Используем для достижения этой цели упражнение **«Попа кучера»**.

«Попа кучера» - это не что иное, как полусонное состояние сидя. Эта поза напоминает позу кучера на облучке или человека, который дремлет сидя.

Для тренировки внимания Н.Чефранова в своей книге « О внутренней технике артиста балета» предлагает следующие упражнения:

1. Осмотреть комнату. Потом закрыть глаза, рассказать, зачем осматривали и что запомнили. Ответить на вопросы: что надо сделать, если придется принимать гостей? Определить нужно ли делать ремонт? и т.д.
2. Закрыть глаза. Вспомнить, кто сидит справа и слева, как они одеты, цвет одежды и т.п.
3. Запомнить, как разложены на столе несколько предметов (спички, перчатки, книга, карандаш, монета и т.п.). Сосчитать до десяти, потом смешать предметы и попросить восстановить прежний порядок.
4. Вспомнить запах в парфюмерном магазине, в обувной мастерской, в осеннем лесу, в аптеке и т.д.
5. Вспомнить вкус лимона, варенья из роз, копченной рыбы и т.д.
6. Занимающиеся садятся по кругу. Преподаватель хлопками в ладоши задает определенный темп. Хлопая поочередно^ по цепочке, учащиеся должны сохранить заданный темп.
7. Таким же образом, по цепочке, поочередно простучать заданный преподавателем несложный ритмический рисунок, затем усложнить его.
8. «Зеркало». Учащиеся становятся или садятся друг против друга. В каждой паре один совершает какое-то действие перед

«зеркалом», а другой старается одновременно повторить это действие.

Н.Чефранова так же рекомендует упражнения на внимание с использованием музыки. Поскольку для танцовщика выполнение даже простейшей задачи - начать упражнение у станка - связано с мобилизацией внимания, которое достигается с помощью вводных аккордов (preparation).

Отыскать спрятанный в комнате предмет с помощью

музыкального подсказа - чем громче музыка, тем ближе идущий к предмету (как в игре «холодно - горячо»)..

1. Канон. Учащиеся становятся в затылок друг другу и проделывают простейшие движения руками - на четыре счета поднимают руки в стороны вверх, на четыре счета опускают вниз.

На первый счет - отделить руки от корпуса и поднять на 45 Г
На второй счет - вытянуть руки в стороны. На третий счет - поднять еще на 45. На четвертый счет поднять вверх.

Тоже самое надо сделать в обратном направлении, вниз. Сначала все учащиеся делают упражнения одновременно. А потом по цепочке, с отставанием от впереди стоящего на один счет.

3.Один из занимающихся с вступлением музыки, стоя на месте или с передвижением, выполняет какое-то движение, следующий повторяет его с опозданием на четыре такта (тоже делают все последующие).

4. Пройти под музыку, останавливаясь по заранее оговоренном} знаку (например, смена метра, неожиданная пауза, аккорд и т.п.)

5. Разделить учащихся на две группы. По музыкальному сигналу они должны поменяться местами в ритме и темпе, заданном звучащей музыкой.

Учащиеся слушают вальс. Пауза. Затем на быструю польку меняются местами. Или слушают марш. Пауза. На вальс меняются местами и т.п.

Задача этих упражнений в том, чтобы, не ставя сложных технических задач, тренировать внимание занимающихся, вырабатывать у них способность быстрой ориентировки в связи с изменениями, возникающими в музыке.

Кажущаяся простота некоторых заданий, их «игровой» характер снимают привычную, сложившуюся в представлении связь «Музыка - танец», освобождает учащегося, и нацеливают его на выполнение упражнения. Из

опыта использования этих заданий для развития актерских способностей у юных танцоров, можно сделать вывод, что создаваемая атмосфера игры и соревнования, так понятная детям, помогает эмоционально, без излишнего психологического напряжения, решать задачи развития внимания.

Тренировка внимания должна проводиться в хорошем темпе: групповые упражнения, связанные с движениями, следует чередовать с упражнениями более спокойными, требующими большей сосредоточенности.

Более усложненная форма тренировки внимания - это упражнения на память физических действий. Варианты этих упражнений бесконечны: очинить воображаемый карандаш, завести часы, вложить письмо в конверт, поправить прическу, собрать школьные принадлежности и т.п. Упражнение вначале желательно проделать с предметом (столько раз, сколько понадобится, чтобы точно запомнить последовательность всех совершаемых действий и движений), затем без предмета повторить все упражнение.

Главная цель - добиться достаточной точности и последовательности действий, совершаемых без предмета. Это упражнение помогает учащемуся отключиться от окружающего и узнать цену публичного одиночества».

4. Развитие воображения.

Часто ученики могут ярко рассказать о событии, но поверить в то, что это происходит с ним сейчас, здесь, и начать действовать в рамках воображения дано не каждому, особенно если вымысел целевой и направленный.

Тренировать целенаправленное воображение можно успешнее, в том случае, если у учащегося есть природные задатки веры в вымысел. Это можно проверить. Вера в вымысел и воображение во время рассказа, фантазирования обязательно влечет за собой невольный жест, движение, соответствующую мимику. Словом, актерски одаренный ребенок, верящий в вымысел[^], воображает «всем телом». Поэтому учить рассказывать воображаемое действие надо в пластических этюдах.

Эти упражнения по началу требуют от преподавателя умелого, логически точного «наговора», подсказки.

Вот какой этюд предлагает В.В. Ваха в своей статье «Самодетельное хореографическое искусство».

Этюд «В лесу». В этом этюде путем наговора обстоятельств внимание учащегося переходит с одного объекта на другой, меняя круги, постоянно

подводя к определенному действию. Сначала надо провести полное расслабление мышц по следующей схеме.

Лечь на спину, руки вытянуты вдоль туловища, не касаются пола, тело сильно напряжено. По команде преподавателя нужно расслабить все мышцы, «развалить» ноги и руки, ослабить шею, подбородок, глаза слегка прикрыть. «Лежу на прохладной траве, слышу жужжание пчел, пахнет хвоей и медом, теплый летний день, мне очень приятно, лицом чувствую прохладный ветерок, медленно открываю глаза, надо мной ветви цветущей липы, сквозь них пробивается солнечный свет, чувствую лопатками твердый камешек, достаю его рукой. Разглядываю - это шишка, приподнимаюсь, чувствую бодрость и радость в мышцах, вскакиваю, запускаю шишкой в небо».

Такой этюд дисциплинирует воображение, направляет внимание объекта на внешний, с близкого на дальний, с осязания - на зрение и обоняние, подготавливает мышцы к внезапному активному действию. Кроме того, эти упражнения вырабатывают сопутствующую внутреннюю речь, которая необходима, чтобы выстроить более сложное внутреннее действие.

Из опыта применения подобных упражнений в образовательном процессе можно дать следующие рекомендации:

- Подбирать темы, понятные детям (в соответствии с возрастом);
- Составляя тексты «наговора» чаще использовать ощущения, которые дети хоть однажды испытывали;
- Занимающиеся должны про себя проговаривать вслед за педагогом текст «наговора» (особенно на начальном этапе).

Постепенно усвоив с учениками логику выполнения упражнения, надо давать подобные задания для самостоятельной работы. Полезно повторить их дважды с наговором - подсказкой и без него, обращая внимание на ошибки и пропуски в логике поведения, возможную неорганику и «показы» действия.

5.Сценическая воля

Сценическая воля может быть рассмотрена в двух аспектах. С одной стороны, это решительность, настойчивость, смелость, выдержка, самообладание, творческая активность исполнителя, его способность к действию заданий до конца, умение ошибаться и исправлять свои ошибки. Однако, если при выполнении упражнения самообладание покидает ученика, надо свободным наговором - подсказкой вернуть его к продолжению действия и увлечь заданием, заметить и одобрить то, что уж получилось.

Необходимо, чтобы при выполнении упражнения появилось ощущение свободы и радости существования в нем.

Жест требует волевого усилия с обязательным участием всего тела. Любой жест тесно связан с психофизической жизнью человека и всегда влечет за собой соответствующую мимику. Это можно проверить в различных упражнениях, например, на память осязательного восприятия: «поглаживаю птенчика», «дотрагиваюсь до ежика», «опускаю руку в холодную воду», «держу в руках горячий картофель», и т.д. †

Если эти осязательные жесты будут проделаны правдиво и точно, то учащиеся легко справятся с заданиями типа «улыбнись», «нахмурься», «рассердись». Они не станут гримасничать, мимика будет естественной.

В хореографии жест выполняет функцию органа речи и способствует раскрытию содержания разворачивающихся перед зрителем событий. По словам Новерра, «жест... второй орган речи..., но его можно услышать только тогда, когда душа приказывает ему говорить».

Задание на выполнение жестов обязательно дается в глагольной форме, поскольку каждый глагол в нашем воображении связан с каким-либо движением. Например, выполняются жесты: верчу, подтягиваю, отряхиваю, порхаю, разбрасываю волоку и прочее.

Начинать работу над выполнением жеста надо обязательно после полного расслабления мышц. Спокойно прохаживаясь по залу, надо пробовать делать эти жесты рукой, спиной, ногой, всем телом, пока не найдется наиболее выразительная форма. Затем с помощью педагога учащиеся придают жесту эмоциональную окраску. Например, верчу осторожно, отталкиваю шутя, разбрасываю тайком и т.д. Надо следить затем, чтобы окрашенный жест не потерял физически найденного движения. При выполнении эмоционально окрашенного жеста ученику необходимо помочь найти соответствующий жесту внутренний жест, так как с изменением окраски внутреннего текста меняется и окраска жеста. Например, при жесте «выгоняю» может быть, разные окраски: «Вон отсюда!» - ярость, «Вот вам дверь» - настойчивость, «Позвольте вам выйти вон» - насмешливость и т.д.

Упражнение на оправдание позы и жеста проводится без музыкального сопровождения, так как музыка развивается во времени, а поза и жест в этих упражнениях - это всегда остановка, фиксация, отточенность и завершенность действия.

Основная задача этих упражнений добиваться того, чтобы источником жеста и позы был внутренний посыл (цель), чтобы действие, совершаемое с помощью позы или жеста рождалось изнутри, чтобы поза или жест были выразительны и завершены. Эти упражнения - путь к

нахождению пластического мотива персонажа, что поможет педагогу при постановке игровых сюжетных танцев. Тогда Красная Шапочка действительно будет «пробираться сквозь чащу», «собирать цветы», «прятаться от волка» и т.д. А танец для малышей (например «Гномы») будет непринужденным и выразительным.

б.Заключение.

С уверенностью можно сказать, что развитие актерских способностей в самодеятельном хореографическом коллективе - необходимый раздел в программе обучения. Это подтверждает приобретенный опыт работы. Движения должны выражать мысли и чувства, а совершенная техника - лишь средство для выражения

Внутренняя техника - важнейший элемент искусства актера. Подлинное искусство начинается лишь тогда, когда поза озаряется внутренним светом человеческого чувства - радости, счастья, гордости, гнева. И задача каждого хореографа воспитать в своих детях умение управлять своими мыслями и чувствами, умение наполнять ими движения, жесты и позы.

Литература:

Ваганова А.Я. Основы классического танца, Л. -М., «Искусство»
1963

Ванслов В.В. Балеты Григоровича и проблемы хореографии. - М.,
1969

Ваха В.В. Самодеятельное хореографическое искусство. -
Ленинград, 1988

Кох И.Э. Основы сценического движения. - Л., 1970 Станиславский
К.С. Собрание сочинений - М., «Искусство», 1954 Новерр Ж.Ж. Письма о
танце. Л., «Academia», 1927 Новерр Ж.Ж. Письма о танце и балетах Л. -М.,
1965 Теплов Б.М. Психология музыкальных способностей. - М, Л., 1947
Фокин М. Против течения, М. - Л., «Искусство», 1962 Чефранова Н. О
внутренней технике артиста балета. - М., «Искусство» 1967