

Волинський національний університет імені Лесі Українки
факультет культури і мистецтв
кафедра музичного мистецтва

ЛЮДМИЛА НАТАНЧУК

**ОСНОВИ АКТОРСЬКОЇ МАЙСТЕРНОСТІ
ТА ГРИМ**

Методичні рекомендації

Луцьк, 2022

УДК 792.028(072)

Н 33

*Рекомендовано до друку науково-методичною радою
Волинського національного університету імені Лесі Українки
(протокол № _ від _____ 2022 р.)*

Рецензенти:

Савош П. – заслужений артист України, завідувач трупною Волинського академічного обласного театру ляльок;

Зарицький А. – заслужений артист України, доцент, завідувач кафедри музичного мистецтва факультету культури і мистецтв Волинського національного університету імені Лесі Українки.

Н 33 Натанчук Л. Основи акторської майстерності та грим : методичні рекомендації для здобувачів освіти спеціальності 025 «Музичне мистецтво. Луцьк, 2022. 24 с.

В методичних рекомендаціях «Основи акторської майстерності та грим» запропоновані практичні завдання та вправи з освітнього компонента, визначені шляхи удосконалення акторської майстерності здобувачів освіти.

Видання буде корисним для викладачів акторської майстерності, керівників театральних гуртків.

УДК 792.028(072)

© Натанчук Л., 2022

© Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2022

ПЕРЕДМОВА

Сучасне життя висуває особливі вимоги до професійної грамотності та компетентності фахівців усіх галузей мистецької діяльності. Оволодіння професійними навиками актора передбачає виховання загальної культури особистості, розвиток спеціальних творчих здібностей, глибоку теоретичну й практичну підготовку.

На сьогодні є необхідність системного, комплексного підходу до формування професійних акторських навичок майбутніх фахівців сфери дозвілля в процесі оволодіння дисциплінами, що формують професійні компетентності, та до становлення їх як самостійних, успішних творчих особистостей. Педагогічний процес виховання акторської майстерності вимагає чіткої послідовності. Кожен етап цього процесу визначає рівень оволодіння сценічною дією все більшого ступеня складності.

Допомогти студенту виявити й реалізувати дані природні задатки з користю для себе та навколишнього світу – першочергове завдання педагога. Тому важливо створити систему навчально-виховних впливів, які б стимулювали процес навчання й виховання успішної особистості, її творчої самореалізації. Досягти успіху може той студент, який добре розвиває свої здібності. Це дозволяє ставити реальні цілі. Людина успішна в тій діяльності, до виконання якої в неї є природні задатки, що є основою для розвитку здібностей, які створюються і виявляються в праці над собою. Так, студенти часто націлені на досягнення високих результатів насамперед з тих дисциплін, до засвоєння яких у них є здібності. Вивчення цих предметів викликає найбільше зацікавлення.

На жаль, сьогодні молоді люди часто мають відчуття невпевненості в тому, що вони здатні розв'язати життєві проблеми, досягти бажаного успіху в професійній та особистій сферах діяльності. Саме тому викладачі широко застосовують у своїй діяльності інтерактивні методи навчання, які направлені на моделювання інноваційної особистості – успішного випускника, якому

притаманна готовність до свідомого професійного самовизначення, здатність до постійної самоосвіти й творчості, цілеспрямованість, наполегливість, висока культура мислення та спілкування, успішна адаптація до змін навколишнього світу, готовність до самостійного розв'язання життєвих проблем. Навчальний процес з дисципліни «Основи акторської майстерності» відбувається за умови постійної, активної взаємодії всіх студентів. Це навчання в співпраці, де і студент, і викладач є рівноправними партнерами. Викладачу важливо створити комфортні умови навчання студентів, за яких кожен буде відчувати свою успішність, інтелектуальну спроможність. Це спонукає студентів до ініціативності, творчого підходу та активної позиції у всіх видах навчальної діяльності, передбачає не отримання, а здобування, створення, конструювання знань, умінь, компетентностей самим студентом, що значно підвищує результативність навчання. Методичні рекомендації допоможуть глибше усвідомити розуміння студентами сутності й важливості практичних занять, сформуванню умінь самостійно аналізувати й оцінювати навчальну інформацію, формулювати висновки, працювати в групі, визначити в ній своє місце, конструктивно взаємодіяти, сприяти забезпеченню атмосфери психологічного комфорту. Саме технологія розвивального навчання, особистісно-орієнтованого, групового навчання, використання ігрових і тренінгових технологій дозволяє викладачам та студентам разом закласти основи знань і цим самим забезпечити можливість педагогу допомогти студентам повністю реалізувати їх потенціал, який є різним у кожного з них.

Студенти повинні усвідомити, що акторська майстерність – це щоденна творча праця над собою, яка потребує наполегливості, готовності постійно розширювати свої знання і вдосконалювати вміння. Методичні рекомендації допоможуть зорієнтувати студента на шляху до опанування майстерністю актора, застерегти від помилок, відшліфувати здібності.

Матеріал методичних рекомендацій упорядковано згідно з навчальною та робочою програмами курсу «Основи акторської майстерності». Робота допоможе студенту заглибитись у специфіку акторської професії, простежити процес розвитку особистості актора, сприятиме формуванню художнього

смаку. Опрацювавши матеріал методичних рекомендацій, студенти оволодіють необхідними знаннями та навичками для практичної професійної діяльності.

РОЗДІЛ 1. СОЦІАЛЬНО-ВИХОВНИЙ ВПЛИВ ТЕАТРАЛЬНОГО МИСТЕЦТВА НА СТАНОВЛЕННЯ ТВОРЧОЇ ОСОБИСТОСТІ

«...театральне мистецтво містить в собі всі види мистецтва і тому, коли воно стоїть на висоті свого призначення, в силі дати людині найвище вдоволення - духовне. Театральне мистецтво це така сила, яка захоплює усіх людей, людей високої культури і менш освічених» (Гануляк Григорій).

Однією із сфер людської життєдіяльності, що ефективно впливає на становлення творчої особистості, є мистецтво. Дана сфера пов'язана з пошуками людиною різних форм і засобів самовираження, втілення себе. Мистецтво є вагомим механізмом впливу на особистість, на внутрішній світ людини, на формування її ідеалів, правил поведінки. Воно надає людині можливість і засоби самореалізації, знаходження власної індивідуальності.

Найбільш інтеграційним видом мистецтва, об'єднуючим в собі різні засоби впливу на особистість, що знайшло ефективне застосування в психологопедагогічній практиці, є театр. Театр, як один із поширених видів мистецтва доносить через століття особливості свого впливу на особистість.

Театр впливає на усвідомлення особистістю своїх вчинків, духовно збагачує внутрішній світ завдяки можливості співпереживання героям, перевтіленню у різні персонажі.

Оскільки ми розглядаємо театральне мистецтво в контексті його соціально-виховного впливу, то доцільним буде визначити функції театального мистецтва.

1. Соціальна функція. Мистецтво - це вища форма естетичного ставлення людини до світу. Адже через систему художніх образів, використовуючи специфічні засоби і прийоми, мистецтво інтерпретує, дає можливість осмислити, пізнати світ. Протягом епох саме в театрі відображалися духовні і матеріальні результати діяльності людини, у яких своєрідно відбивався певний рівень суспільної свідомості, світогляду людей, тобто будь-яке театралізоване дійство як соціально-художнє явище – необхідна частина життя людини, один із проявів її суспільного буття й культури.

2. Пізнавальна функція. Театральне мистецтво за своєю природою є естетичною формою пізнання нової для виконавців та глядачів інформації. Готуючись до вистави, учасники розширюють чи поглиблюють власні знання та уявлення про факти, події, героїв, про які йдеться в п'єсі й сценарії. Ця функція найглибше відтворюється саме для виконавців, оскільки їхня роль є активною. Вони досліджують тему вистави, епоху, соціальне становище героїв, конфлікт, пізнають характери героїв, аналізують, здійснюють відбір

інформації, шукають художні засоби вираження через, які буде відбуватися розмова з глядачем. Глядач споглядаючи виставу поринає у запропонований акторами, режисером та драматургом світ героїв. Пізнає нові характери, стосунки, вирішення конфліктних ситуацій, тобто, засвоює нову інформацію і глибина цього засвоєння залежить від доцільно застосованих художніх засобів, які мають пробуджувати й підтримувати зацікавленість глядача.

3. Виховна функція. Надзавдання виховної функції – формування цілісної гармонійної особистості, використання різноманітних механізмів впливу для досягнення цієї мети. Виховна функція безпосередньо пов'язана з процесом активізації емоційно-чуттєвого початку, який сучасна естетична наука також ототожнює з компенсаційною та комунікативною функціями. Виховання духовно-моральної особистості, не байдужої до чужих страждань, активної, милосердної, чесною та порядною ці завдання покладаються на театральне мистецтво, яке чітко відмежовує зло від добра. Часто вистави приурочують до певних подій, тим самим підсилюють їх виховний вплив.

4. Компенсаційна функція. Ця функція дає змогу особистості у процесі сприйняття художніх образів переживати ті почуття, яких вона позбавлена або відчуває недостатньо в реальному повсякденному житті.

5. Комунікативна функція. Аналізуючи феномен мистецтва, науковці різних історичних періодів підкреслювали його комунікативну перевагу над іншими формами суспільної свідомості. Щодо мистецтва в цілому, то маємо визначити притаманну йому комунікативну функцію в найширшому значенні – як зв'язок, адже такі види мистецтва, як музика, хореографія, спів, художнє мистецтво, пантоміма, кіномистецтво, красномовство тощо «володіють» універсальним комунікативним кодом та гармонійно інтегрують в театральне мистецтво, адже театральне мистецтво є синтетичним, яке має складовими усі види мистецтва. Окрім того, театральні заходи надають можливість розвиватися міжгруповим комунікативним зв'язкам. Спільне переживання емоцій у ході вистави сприяє виникненню й закріпленню взаєморозуміння, зближує як виконавців, так і глядачів, а позитивні емоції сприяють створенню комфортної атмосфери

життєдіяльності колективу. Комунікативний характер театру перетворює його на активний засіб педагогічного впливу.

б. Функція передбачення. У мистецтві функція передбачення проявляє себе як у прямій, так і в опосередкованій формах. Найяскравіший приклад у мистецтві – жанр фантастики в літературі і кінематографії. Щодо театрального мистецтва, то це можуть бути вистави, пов'язані з проектуванням майбутнього, виховних «надзавдань» щодо формування певних цінностей художніми засобами.

Театральне мистецтво є поліфункціональним. Використання театрального мистецтва у процесі становлення творчої особистості зумовлюється специфікою театру, що виражається в ігровій природі сценічної дії, синтезі багатьох видів мистецтв, колективному характері театральної творчості.

Ігрова природа театральної діяльності сприяє розвитку ініціативи і самодіяльності, створює атмосферу свободи, впевненості в собі, творчого розкріпачення та умов для саморозвитку. Художньо ігровий простір театральної дії є унікальною можливістю для збагачення та розширення горизонтів світобачення за рахунок «переживання» чужих долі.

Окрім цього, в основі кожного витвору театрального мистецтва – вистави лежить драматичний твір, який є синтетичним жанром: це і літературний, і сценічний твір. Джерелом дії у творі є конфлікт, тобто певне протиріччя – найчастіше у поглядах різних персонажів. Конфлікт змушує героїв діяти, тим самим виявляти свої характери, життєві позиції. Актори, в свою чергу, повинні не просто відтворити цей конфлікт, а й зрозуміти своє ставлення до нього. Творче ставлення до подій вистави сприяє виробленню власних уявлень про життя, розвитку почуттів, вольових якостей, формуванню позитивної самооцінки та ціннісних орієнтацій на активність, творчість, самопізнання.

Суттєвий вплив на становлення творчої особистості театральне мистецтво здійснює ще й завдяки тому, що для створення вистави необхідна участь не однієї людини, як у більшості видів мистецтв, а багатьох учасників творчого процесу, які утворюють колектив. Як зазначають дослідники, «своєрідними механізмами, що забезпечують переведення цінностей суспільства в цінності

колективу і далі – в ціннісній орієнтації особистості, виступають самодіяльність й творчість колективної життєдіяльності як адекватні способи засвоєння, творення, і реалізації об'єктивних цінностей». Отже, робота в театральних колективах відкриває шлях до творчої самореалізації, забезпечує необхідне спілкування з ровесниками, захищаючи від впливів асоціальних груп та активно прилучаючи до суспільних цінностей.

Творчий потенціал театру – у формуванні творчої орієнтації особистості.

Вплив на емоційну сферу різними засобами театального мистецтва призводить до духовного збагачення внутрішнього світу людини та її становлення.

Театральне мистецтво, безпосередньо впливаючи на почуття людини, формує її естетично-моральний світогляд. Вплив мистецтва буває іноді більш сильним, ніж домовленості або вказівки.

Для повноцінної життєдіяльності людини важлива цінність мудрості – уміння сприймати світ не в однозначних вимірах, а в багатозначності, йти на розумні компроміси, спрямовувати себе на пошуки в навколишньому світі насамперед всього позитивного, конструктивного.

Творча особистість є найбільшою цінністю для будь-якого суспільства, а для України активізація творчої діяльності її громадян – необхідна умова досягнення успіху на шляху створення високорозвиненої демократичної держави. В. Рибалка стверджує, що тепер сама доля України залежить від того, чи будуть ефективно задіяні інтелектуальні, творчі можливості її народу, кожного її громадянина.

АСПЕКТИ ТЕАТРАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ

Органічна увага

Подивіться, як веде себе людина, думаючи, що вона усамітнена, і її ніхто не бачить. Перевірте це на собі. Ви одні, відчуваєтеся абсолютно вільно, читаете, думаєте про що-небудь, або відпочиваєте. Одним словом, що б ви не робили, яку позу не прибирали, ваша увага в дану мить на чомусь зосереджена, щось навколо вас, або у вас самих особливо привернуло вашу увагу і над усе вас зацікавило. Ви водночас можете і дивитись, і слухати, і тримати в руках який-небудь

предмет, і згадувати про щось, але завжди, із всього цього ряду відчуттів тільки одне буде виділятися, буде головним. Часто цього ми не помічаємо, бо не задумуємось над цим, але, перевіривши себе, ми впевнимось, що це так: довільно чи мимовільно ми завжди до якогось об'єкта буваємо особливо уважні.

Те, на що в дану мить спрямована ваша увага, називається об'єктом уваги. Зміна об'єктів в житті незалежить від нас, часом поза нашою свідомістю, але увага існує завжди і постійно на щось спрямована.

Життєву увагу, яка обов'язково з якоюсь зацікавленістю спрямовується на конкретний об'єкт, ми називаємо органічною увагою.

Такої уваги ми будемо добиватись на сцені. Та з перших кроків ви побачите, що це не так просто. Ми зустрічаємось з такою обставиною: на того, хто виходить на кінці виконує вправи дивиться багато очей. Ось ця обставина проводить різку грань між поведженням у житті і на кону.

В житті немає нічого простішого, ніж розглядати яку-небудь річ, або читати книгу, чи прибирати кімнату. Та спробуйте те ж на кону, і ви відчуєте, що вам не по собі, ви будете діяти, виходити, сидати, брати предмети вимушено. Або, навпаки, будете триматись надмірно розв'язно, показувати своїми рухами, що ви нікого не помічаєте, але саме "показуючи", "роблячи вигляд".

І зайва скутість, і зайва розв'язність - результат ніяковості людини перед глядачем. Щоб цього позбутись, необхідно працювати над собою, виконувати цілу систему вправ.

Під час першої вправи ви маєте добитись того, щоб, сидячи перед товаришами, на очах у викладача, позбавитись тривоги за себе, за те, як виглядаєте. Наприклад, ви повинні уважно розглянути коробку сірників, чи будь-який предмет. Ви відчуєте що, чим скоріше по-справжньому серйозно, органічно зацікавитесь предметом, тобто будете дійсно бачити коробку (а не зображувати для глядача і викладача, що ви зацікавились нею), прочитаєте все, що на ній зображено, звернете увагу на фарби, малюнок, спробуєте встановити, скільки сірників уже використано, акуратно чи ні виготовлена коробка і т. ін., тим швидше позбавитесь скованості і некомфортності. Якщо ваша увага стане

органічною, тобто ви зосередитесь виключно на вивченні взятого вами предмета, ви самі відчуєте, що стали вільними. Це відіб'ється на положенні вашого тіла, виразі обличчя і очей; зовнішній спокій буде результатом уваги, зосередженої на взятому об'єкті.

Перш ніж перейти до розгляду вправ, зробимо висновки:

1. Увага - це здатність повного зосередження на об'єкті дії.

Сценічна увага – це основна внутрішня техніка актора, це перша головна умова правильного внутрішнього сценічного самопочуття, це найголовніший елемент творчого стану виконавця.

2. Залежно від ставлення суб'єкта до об'єкта увага буває:

а) довільною, підкореною волі і з чітко визначеною метою;

б) мимовільною - незалежною від нашої волі і без будь-якої мети.

3. Залежно від участі фантазії в процесі уваги останця поділяється на формальну і творчу:

а) формальна увага - це увага, за якої актор хоч і сприймає заданий йому сценічний об'єкт, та не зацікавлюється ним;

б) творча увага – це увага, за якої актор, використовуючи свою фантазію, робить заданий йому об'єкт необхідним для себе, цікавим. Увага переростає в захоплення – вища категорія акторської уваги.

4. Основні риси сценічної уваги: активність, стійкість, цілеспрямованість.

5. Кожен момент перебування на сцені виконавець повинен активно зосереджуватись на об'єкті, розташованому на сценічному майданчику, а не в залі для глядача.

6. Виконавець повинен сприймати кожен об'єкт уваги таким, яким він є в реальності, а ставитись до нього так, як йому задано.

7. Увага – це активна пізнавальна діяльність, що здійснюється за допомогою органів відчуття (зір, слух, нюх, смак, дотик).

Про вправи та їх виконання.

До всіх вправ та етюдів на акторську майстерність треба ставитись надзвичайно серйозно.

Починати необхідно з дисципліни. Всі учасники мають чітко усвідомити, що вони зібрались для спільної творчої праці, яка вимагає засвоєння певних навиків, виховання певних властивостей, без яких неможливо по-справжньому зіграти роль.

З проникненням до театрального мистецтва дилетантизму і зовнішнього ефекту, побудованого на агітбригадівських штампах і трюках, складається помилкова думка, нібито сценічна робота не вимагає тренінгу і систематичної праці над собою: вийшов на сцену – і грай собі, промовляй, кривляйся... Тільки "напусти бог смілості!", як мовив один із персонажів п'єси М.Островського "Безприданниця".

Актору, як і столяреві, аби стати майстром, необхідно стругати, стукати, клеїти і т.ін., треба щоденно працювати над своїм тілом, голосом, жестом, багато читати, дивитись і аналізувати. Слухати своїх викладачів та раз і назавжди засвоїти аксіому: навчання – взаємо-двосторонній процес. Тобто, учень хоче навчитись професії, а вчитель – навчити його. Тільки тоді є успіх.

Викладачам слід стежити, щоб під час виконання вправ не було жодного "сачка". Не може бути жодного студента, який би ледарював: незалежно від практики, "стажу", "корифейності" над вправами й етюдами на акторську майстерність повинні працювати всі. Система Станіславського, починаючи з простих вправ, складає одне ціле, порушити частину - значить порушити ціле. Виробити в учнів навик зосередженої уваги на запропонованому об'єкті, а також навчитись "віддаляти" від себе зовнішні подразники, що розсіюють їхню увагу, допоможуть система спеціальних вправ і щоденний тренінг.

Пропонуємо декілька таких вправ. Більш широко вправи подані у таких виданнях:

Вправи на розвиток довільної уваги:

1. Роздивитись на листівках зображення людей, а потім відтворити по пам'яті побачене.

2. Дзеркало. Два студенти стають навпроти: один робить рухи, а другий, водночас, точно, як у дзеркалі, повторює їх.

3. Послухати і запам'ятати звуки, що пролунали на вулиці, в класі, в коридорі, в приміщенні.

4. На основі звуків, включивши уяву і фантазію, відтворити життя вулиці, коридора, кімнати.

5. "Телеграф". Групу розбити на пари. Поставити їх на відстані одне від одного і, повернувши спинами, запропонувати вести розмову між собою, а потім розказати, про що говорили сусіди.

Завдання у цій справі можна видозмінювати.

6. Одному із студентів зав'язати очі і запропонувати визначити, хто до нього підійшов: - по ході; - по руці; - по одягу; - по запаху.

7. "Друкарська машинка". Розподілити серед студентів букви абетки, а потім запропонувати яку-небудь знайому фразу. Наприклад, рядки Т.Г. Шевченка:

Реве та стогне Дніпр широкий,

Високі хвилі підійма...

Студент, якому дісталася буква "р", плескає в долоні, за ним плескає той, у кого буква "є", і т.д. - до кінця фрази. Інтервал між словами відмічає вся група - стуком ніг об підлогу, а в кінці рядка - встає і робить потрійний оплеск. І так далі.

8. Зробити "вигородку" на кону. Розставити меблі і предмети. Викликати 2 чи 3 студентів і запропонувати їм, роздивившись "кімнату", запам'ятати всю обстановку та залишити кін. Під час їхньої відсутності зробити перестановку. Завдання - все поставити на місце.

9. Намацати під газетою голку.

10. Визначити на дотик, які предмети лежать на столі під скатертиною.

11. Взявши предмет (ручку, олівець, коробку сірників), розказати їхню біографію.

Від педагога, який веде справи, вимагається дуже зосереджений і уважний підхід до їх виконавця. Треба побачити справжню органічну увагу і відрізнити її від формальної уваги. Ця різниця виявляються у найдрібніших рисах поведіння: як студент тримає предмети в руках, як сидить, як дивиться і т. ін.

Вже тут, на перших кроках, треба спрямувати на правильну дорогу, не дозволити йому обманювати глядача і тим самим піти шляхом формального показу дії. Не дозволити замінити справжню і правдиву дію формальною імітацією.

Слід акцентувати увагу студентів на тому, що за свідомого зосередження своєї уваги на об'єкті - вона довільна. А коли об'єкти привертають нашу увагу незалежно від нашої волі - увага мимовільна.

На кону наша увага завжди повинна бути довільною. Ми маємо за власною волею зосереджувати всю увагу на свідомо вибраному об'єкті. В цьому основна відмінність між увагою життєвою і сценічною.

Звільнення м'язів. Свобода м'язів.

Ми вже говорили, що, зазвичай, людина ніяковіє, як помічає, що на неї дивляться.

На кону або на естраді, актор чи оратор, який виступає з доповіддю, ніяковіють значно частіше і гостріше. Відчуття того, що на тебе дивляться багато очей, викликає інстинктивну, підсвідому м'язову реакцію. Наші м'язи ніби скорочуються, стають напруженими, рухи скуті, голос хрипкий, лоб пітніє, людина перестає бути сама собою.

Часто бажання позбавитись такого стану веде до іншої крайності - розв'язності, вертлявості і розхлябаності у поведженні актора, що, по суті, одне й те саме.

Ключем до звільнення від м'язової напруги є органічна увага. Ці дві частини системи взаємозв'язані і взаємно проникають одна в одну. Без органічної уваги не може бути і повного м'язового спокою.

То що ж таке свобода м'язів?

За весь час перебування на кону актор виконує ті чи інші дії. Його свідомість віддає накази, а тіло їх виконує; він говорить, ходить, сидить, жестикулює. Всі ці дії актор виконує за допомогою м'язів: м'язи для кожної дії повинні провести ту чи іншу роботу, витратити ту чи іншу кількість енергії. В житті ми завжди витрачаємо стільки м'язової енергії, скільки необхідно для виконання тієї чи іншої дії (роботи).

І все це відбувається інстинктивно, автоматично. В житті ми завжди м'язово вільні. Цей життєвий закон обов'язковий і для актора на кону. Треба витратити стільки м'язової енергії, скільки необхідно в кожному положенні, яке прибирає актор: не повинно бути ні перевантаження м'язів, ні недовантаження їх.

Отже, для виконання кожної даної сценічної дії повинна бути витрачена достатня і необхідна кількість м'язової енергії. Якщо цей принцип порушується, вступає у дію закон компенсації, згідно з яким певна кількість енергії того чи іншого виду може бути замінена рівноцінною кількістю мускульної енергії, і навпаки. Тому діяльність, що викликає багато м'язової енергії, веде до послаблення діяльності, що вимагає затрати нервової енергії.

Ось чому театральна практика і наука стверджують, якщо актор у процесі гри витрачає значну фізичну енергію, це говорить про те, що його психіка, (думки і почуття) бере участь у творчому процесі дуже незначною мірою.

"Якщо актор потіє на сцені, зі сцени геть!" - любив повторювати К. С. Станіславський.

У процесі виконання цілої системи вправ студент зможе оволодіти м'язовим апаратом і стати його господарем. В іншому разі, коли він вийде на глядача, м'язи почнуть проявляти себе самі, майже незалежно від його волі, страх перед публікою викличе напруження, скутість і фальшиву гру.

Процес звільнення м'язової напруги послідовно проходить такі стадії:

1-й етап: свідомі вольові зусилля, спрямовані на звільнення зовнішніх органів тіла від зайвої м'язової напруги. (Ця стадія є основною, і від неї залежить весь процес досягнення мускульної свободи, тому головне завдання студентів у тому, щоб навчитись визначати, які м'язи перебувають у надзвичайно напруженому стані і виводити їх з нього. А це досягається за допомогою системи вправ. Деякі з них подані нижче);

2-й етап: свідомі вольові зусилля, спрямовані на оволодіння об'єктом уваги;

3-й етап: перетворення довільної уваги у захоплення (вища форма активної зосередженості), і відтак, почуття внутрішньої свободи;

4-й етап: досягнення повної м'язової свободи (мимовільне зникнення залишку м'язової напруги як у зовнішніх, так і у внутрішніх органах).

Вправи на вміння визначати, які м'язи несуть навантаження.

Зосереджена увага (коли вона переходить у захоплення) породжує почуття внутрішньої свободи, а внутрішня свобода виражається у мускульній свободі. Та проблема у тому, що процес зосередження уваги може не настати, якщо перед ним стався мускульний зажим. Тому виконавець часто вимушений починати боротьбу за свою сценічну свободу не спробою заволодіти об'єктом, а зусиллями, спрямованими на звільнення тіла від зайвого напруження.

Щоправда, внутрішня свобода зовсім не забезпечується тільки відсутністю мускульної напруги, для її появи необхідні такі умови:

- повна впевненість у необхідності даної словесної дії, вчинків, дії, жестів;
- повна сценічна віра в правду запропонованих обставин.

Виховання внутрішньої творчої свободи - завдання надзвичайно важливе. Вона не може бути вирішена лише у межах тієї чи іншої системи вправ. Вона вирішується тільки внаслідок повного оволодіння всіма елементами і як внутрішньої, так і зовнішньої техніки акторської майстерності.

Завдання ж виховання у студентів уміння звільняти м'язи від зайвої м'язової напруги може бути вирішене за умови серйозної і результативної праці.

Вправа 1. Викладач пропонує студентам напружити і звільнити поперемінно різні частини тіла: шию, плечі, живіт, руки і т.д. При цьому необхідно слідкувати, щоб напруга і звільнення м'язів були максимальними.

Мета цієї вправи: навчити студентів фіксувати свою увагу на конкретній групі м'язів і визначити різницю між напругою і свободою кожного органу.

Вправа 2. Студентам пропонується зручно сісти і м'яз за м'язом (знизу вгору - навпаки) звільнити все тіло від напруги майже "до нуля", зберегти напругу лише в тих м'язах, які підтримують тіло в сидячому стані. Тобто, тіло повинно бути звільнене до тієї межі, за якою наступає падіння.

За правильного виконання цієї вправи голова повинна впасти на груди, рот - відкритись, нижня щелепа - відвиснути, лоб має бути абсолютно вільним, брови

здійняті. Якщо викладач штовхне тіло студента, воно повинно, як "лантух", м'яко і вільно звалитись па підлогу.

Якщо такого звільнення досягли всі студенти, викладач переходить до другого етапу вправ, суть якого в тому, що студенти намагаються перевести своє тіло із стану повної свободи в стан повної напруги. Потім настає третій етап – переходу із стану максимальної напруги в стан життєво необхідної норми.

Норма - це такий розподіл м'язової енергії, за допомогою якого забезпечується життєдіяльність, бадьорий стан організму, його готовність у будь-яку мить вийти із стану спокою і легко виконувати будь-яке фізичне завдання. Для стану "норми" характерні дві ознаки: мобілізаційний стан і стан спокою; з одного боку - відсутність млявості, з іншого – відсутність "зажиму", скутості.

Вправа 3. Раптово, за командою викладача звільнити все тіло від будь-якої м'язової напруги. Результат - м'яке і вільне падіння.

Вправа 4. "Надувні ляльки".

1-й етап: Усі студенти за командою педагога повністю звільняються від м'язової напруги і розташовуються на підлозі. Потім за командою викладача один із студентів починає "насосом" надувати "ляльки". Кожен рух знаходить своє місце в якомусь із м'язів кожної "ляльки". І так до максимального накачування всіх "ляльок". Результат: всі "ляльки" під впливом "насоса" наповнились "повітрям" і стоять у максимальному напруженні.

2-й етап: За командою викладача "насос" від'єднують від "ляльок", і вони (поступово) випускають "повітря" до повної м'язової свободи.

Вправа 5. Вияснити, якою фізичною працею студенти займались і запропонувати відтворити такі дії по пам'яті. Наприклад: колоти дрова, підтягувати гирю, дістати відро води з колодязя, нести два відра води по ковзанці і т.д.

Вправа 6. Парні погоджені, безпредметні дії: (різати дрова, переносити стіл або канапу, гребти в човні, грати у теніс, волейбол...

Більш широкий "асортимент" вправ - як з цієї, так і з інших тем бажаючи можуть знайти в джерелах, що вказані в кінці бесіди "Органічна увага".

Та вправи є вправами, в них завжди існує якась обмеженість, тому дуже важливо, щоб учні через щоденне спостереження збагачували свій творчий багаж.

Ось що про це казав відомий митець Леонардо Да Вінчі: "Ви не можете із вашої голови скласти собі повну модель дійсного гніву, чи таких моментів душевного стану, як сміх, плач, відчуття переживання, страху. Старайтесь завжди спостерігати за життям, слідкувати за положенням тіла, мімікою, жестами людей, які між собою розмовляють, сперечаються, б'ються... І обов'язково запишіть їх у свою книжку...»

Справді, багатство життєвих вражень - необхідна і дуже важлива умова творчості, але, крім матеріалу, потрібна здатність, по-перше - побачити і відібрати необхідне і потрібне; по-друге - відчутти, зрозуміти матеріал і додумати його, підкоривши своїй творчій меті.

Сценічна дія і сценічне завдання

У будь-якій драматургічній формі (п'єсі, сценарії, інтермедії, скетчі...) ми одразу зустрічаємось із словами:

«Дійові особи», "дія", "акт". Слово "актор" означає "діючий», той, хто діє.

І справді, якщо художник створює художній образ шляхом поєднання фарб, світла і тіней, музикант - музичних звуків, мелодії, письменник - за допомогою слів, з'єднаних у ті чи інші записані на папері думки, то актор, для того, щоб створити на кону художній образ, повинен відтворити поведження зображуваної людини, тобто ряд її дій.

Отже, завдання актора - створити образ шляхом відтворення дій тієї людини. Нам відомо, що в житті людина діє постійно. У чому різниця між дією сценічною і життєвою?

По-перше, у житті на наші органи відчуття діють жива дійсність, справжні події і предмети, які викликають у нас відповідні думки, почуття і дії; на кону всі ці об'єкти (події і предмети) умовні. Відповідно, щоб викликати у нас найбільш близьку до життєвої правди реакцію, сценічні об'єкти повинні нами як би оживлятися за допомогою уяви і фантазії.

По-друге, в житті ми часто діємо несвідомо, не розуміючи причин, які штовхають нас на якийсь вчинок, на кону - ми повинні завжди знати, що ми робимо і для чого.

У житті, виконуючи ту чи іншу дію, ми не можемо передбачити, що ми вчинимо в кожную наступну мить. А на кону в ролі ми все знаємо наперед.

Основною ознакою усякої життєвої дії є її мотив, отже, це і буде покладено в основу сценічної дії, тобто за весь час перебування на сцені ми повинні не тільки чітко знати, що ми робимо, а й знати мету дії, для чого ми робимо.

Звідси робимо висновок: сценічна дія - це процес досягнення актором тієї чи іншої мети, попередньо перед ним поставленої.

Б.С. Захава у своїх працях вказує на характерні для дії ознаки: вольове походження і наявність мети.

Ці дві ознаки докорінно відрізняють дію від почуття. Хоч і дія, і почуття мають однакову словесну форму визначення - дієслівну. Тому для студентів дуже важливо з самого початку навчитись відрізняти дієслова, які означають дію, від дієслів, які означають почуття.

Дуже часто виконавці плутають одне з іншим. Запитуємо: "Що ви робите на сцені?" Відповідають: "Жалію, радію, обурююсь, страждаю" і т.д. Та це зовсім не дії, а почуття. Адже у студентів запитують не що вони відчують, а що вони роблять. Ось чому студентам слід уявити собі головне: дієслова, що означають такі акти поведінки людини, в яких наявні воля і мета, є дієсловами, які означають дію (просити, запрошувати, відмовляти, докоряти, втішати, проганяти). За допомогою таких слів (дієслів) актор зобов'язаний виражати ті завдання, які він ставить перед собою, виходячи на кін. А дієслова, що визначають акти, в яких немає волі і мети, є дієсловами, що визначають почуття (жаліти, гніватись, любити, ненавидіти, зневажати) і вони не можуть служити для визначення творчих намірів актора.

Це правило повністю впливає із законів природи людини. Згідно з цим законом можна стверджувати: щоб почати діяти, треба цього захотіти (я хочу втішити, і я втішаю; я хочу переконати, і я переконую; хочу прогнати, і япроганяю).

Щоправда, виконуючи ту чи іншу дію, ми далеко не завжди досягаємо мети, тому переконувати – не означає переконати, втішати - не значить втішити і т.д., але втішати, переконувати ми можемо завжди, як тільки цього забажаємо.

Зовсім протилежне треба сказати про людські почуття, які, як відомо, виникають мимоволі, а інколи навіть всупереч нашій волі (наприклад: я не хочу гніватись, але гніваюсь; не хочу жаліти, але жалію, не хочу хвилюватись, але хвилююсь).

За своєю волею людина може тільки робити вигляд, що переживає те чи інше почуття, а насправді не переживати його. Ми, приймаючи збоку поведінку такої людини, без особливих зусиль розвінчуємо як лицемірство і говоримо: він хоче виглядати розчуленим, а в дійсності не розчулений; він хоче видатись розгніваним, а в дійсності не гнівається.

Те саме відбувається і з актором на кону, коли він старається переживати, вимагає від себе почуття, силує себе до нього, як кажуть актори, "накачує" себе тим чи іншим почуттям. Та глядач дуже легко розкриває це і відмовляється вірити йому.

Потрібно не грати, не зображати почуття, а діяти. Ось основний закон акторської творчості.

Як було вже сказано, є два основних види дії:

а) фізична - це така дія, яка має за мету внести ті чи інші зміни в оточуюче людину матеріальне середовище, в той чи інший предмет, і для здійснення яких необхідно затратити фізичну (м'язову) енергію, а саме: всі види різних робіт, спортивно-тренувальних дій, побутові дії (одягатись, умиватись...), дії стосовно партнера (відштовхувати, обнімати, доганяти, ховатись, слідкувати...);

б) психологічна дія - це така дія, яка має за мету впливати на психіку (почуття, свідомість, воля) людини.

Психологічна дія - це найбільш важлива для актора категорія сценічної дії. Саме за участю психологічної дії в основному здійснюється та боротьба, що складає суттєвий зміст усної ролі, будь-якої п'єси.

У житті людини важко знайти такий день, щоб їй не довелось що-небудь просити, щось комусь пояснювати, когось в чомусь переконувати або комусь

докоряти, з кимось жартувати, а когось заспокоювати; комусь відмовляти, а від когось вимагати; когось хвалити, а когось сварити. Просити, пояснювати, втішати, відмовляти, попереджувати - все це звичайнісінькі психологічні дії. Саме з такого роду дій складається те, що ми називаємо акторською грою або мистецтвом актора.

Залежно від засобів, якими здійснюються психологічні дії, вони поділяються на: а) мімічні; 3) словесні.

Інколи, щоб зробити зауваження людині, досить подивитись на неї з докором і похитати головою - це і є дія мімічна. Проте, міміку дії необхідно відрізнити від міміки почуттів. Різниця між ними у вольовому походженні першої і мимовільному характері другої. Актору необхідно запам'ятати це на все життя. Можна прийняти рішення, зробити комусь докір, не користуючись словом, мовою, а вирішити докір за допомогою очей (тобто мімічно) - і, прийнявши таке рішення, виконати, його. Однак не можна захотіти мімічно гніватись, мімічно ненавидіти, бо це виглядатиме фальшиво.

Мімічна форма для вираження почуття повинна виникнути сама в процесі дії.

Мімічні дії відіграють значну роль у процесі спілкування людей. Та вищою формою цього спілкування є не мімічні дії, а словесні.

Слово - виразник думки. Слово, як засіб впливу на людину, як збудник людських почуттів і вчинків, має дуже велику силу і владу.

"Залежно від об'єкта впливу, психологічні дії можна розділити на зовнішні і внутрішні" - каже Б.Є.Захава. Зовнішніми діями можуть бути названі дії, спрямовані на зовнішній об'єкт, тобто на свідомість партнера (з метою її зміни). Прикладами внутрішніх психологічних дій можуть бути такі дії, як: обдумувати, вирішувати, вивчати, зважувати, аналізувати, оцінювати, спостерігати, гамувати свої почуття, словом - всяку дію, в результаті якої людина досягає певних змін у своїй власній свідомості, можна назвати внутрішньою дією.

Тепер розглянемо, яким законам підкоряється словесна дія.

Слово - виразник думки. Проте у реальному житті людина ніколи не виражає своїх думок тільки для того, щоб висловитись. У житті не існує розмови

заради розмови. Слово в житті - засіб, за допомогою якого людина діє, намагаючись вплинути на свідомість співбесідника.

А на кону (у самодіяльному театрі) часто розмовляють лише для того, щоб розмовляти. Для того ж, аби слова, які промовляють, звучали змістовно, захоплювали глядача, необхідно навчитись за допомогою слів діяти.

Сценічне слово повинно бути вольовим, діючим. Для актора воно має служити засобом боротьби за досягнення мети, якою живе дана дійова особа.

Діюче слово завжди змістовне й багатогранне і може діяти на різні сторони людської психіки: на інтелект, на уяву, на почуття. Актор, говорячи слова своєї ролі, повинен чітко знати, на яку ділянку свідомості свого партнера він у даному разі хоче вплинути: звертається він в основному до розуму партнера, чи до уяви, чи до почуття.

Виконавець, режисер, сценарист повинні розвивати уяву. А основним помічником у цьому процесі має бути магічне «як би». Тобто, вести себе стосовно об'єктів уваги, що не відповідають реальності, так, ніби це були не вони, а реальні речі і особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гордеєв С. І. Методика організації масових свят. Харків, 2003.
2. Вовкун В. В. Мистецтво режисури масових видовищ: підручник. Київ: НАКККіМ, 2015. 356 с.
3. Зайцев В.П. Майстерність артиста і ведучого: навч. посібник. Київ : НАКККіМ, 2016. 234 с.
4. Кужельний О. П. Основи режисури театралізованих видовищ і свят. Навчальний посібник для вищих навчальних закладів з Грифом МОН України. Київ : НАКККіМ, 2012. 130 с.
5. Матушенко В. Б. Сучасна теорія і практика режисури естради : робоча програма для студентів-магістрантів спеціальності 026 «Сценічне мистецтво», спеціалізації «Акторська майстерність». Київ : НАКККіМ, 2020. 18 с.
6. Обертинська А. П. Основи режисури масових вистав і свят : навч. посіб. Київ : ДАКККіМ, 2002. 87 с.
7. Погребняк Г. П. Аспекти сучасного менеджменту в галузі видовищ: навчально-методичний комплекс. Київ : НАКККіМ, 2011. 48 с.

Навчально-методичне видання

Автори: Натанчук Людмила

Основи акторської майстерності та грим

методичні рекомендації для студентів
спеціальності 025 «Музичне мистецтво»

Електронне видання