

**ТОГБУК «Научно-методический центр народного  
творчества и досуга»**

Методическое пособие для руководителей драматических  
КОЛЛЕКТИВОВ

**Поиск актерской выразительности  
«Тренинг актерского мастерства»**

*(Для детских и юношеских драматических коллективов)*

**Тамбов 2025г.**

Мы часто задаемся вопросом, что определяет успех актера на сцене? Успех актёра на сцене — **не случайность, а результат синтеза природных данных, профессиональных навыков и личностных качеств.** Его можно разложить на несколько ключевых составляющих.

### **Базовые компоненты**

1. **Искренность и органичность**  
способность «жить» в образе, а не имитировать эмоции;  
отсутствие наигрыша и фальши;  
естественность реакций в предлагаемых обстоятельствах.
2. **Глубокое понимание роли**  
анализ мотивов, целей и психологии персонажа;  
выстраивание логической цепочки поступков;  
осмысление места героя в общей драматургии произведения.
3. **Техническая оснащённость**  
владение голосом (дикция, интонация, темп, громкость);  
пластическая выразительность (осанка, жесты, мимика, координация);  
умение работать с реквизитом и пространством сцены.

### **Психологические и личностные качества**

4. **Эмоциональный интеллект**  
способность к эмпатии и сопереживанию;  
осознанное управление собственными эмоциями;  
тонкое чувство партнёра и зала.
5. **Сценическая свобода**  
отсутствие телесных и психологических зажимов;  
уверенность в присутствии перед публикой;  
спонтанность при сохранении контроля.
6. **Внимание и концентрация**  
фокусировка на действии, а не на себе;  
быстрая реакция на изменения в сценической ситуации;  
умение «держаться» партнёра и ансамбль.

### **Взаимодействие с аудиторией**

7. **Энергетика и харизма**  
способность захватывать внимание зала;  
передача внутреннего состояния через невербальные каналы;  
создание «поля притяжения» вокруг персонажа.
8. **Диалог со зрителем**  
чувство отклика аудитории;  
адаптация темпо-ритма в зависимости от восприятия зала;  
умение удерживать интерес на протяжении всего спектакля.

### **Профессиональные навыки**

9. **Трудолюбие и дисциплина**  
регулярная работа над собой (речь, пластика, память);

готовность к многократным повторениям и поискам;  
ответственность за ансамбль и общий результат.

#### 10. **Адаптивность и импровизация**

способность выходить из непредвиденных ситуаций (оговорки, технические накладки);

гибкость в интерпретации роли при сохранении замысла;

умение подхватывать инициативы партнёров.

#### **Внешние факторы (дополняющие, но не определяющие)**

- **Выбор репертуара** —

соответствие роли природным данным и внутреннему темпераменту актёра.

- **Работа с режиссёром** —

доверие и сотворчество в процессе создания образа.

- **Ансамбль** — слаженность взаимодействия с партнёрами.

- **Сценография и костюмы** —

поддержка образа через визуальные средства.

#### **Что не является истинным успехом**

- механические аплодисменты без внутреннего отклика;
- подражание чужим приёмам без личного переживания;
- стремление «понравиться» любой ценой (потешный наигрыш, переигрывание);
- демонстрация технических навыков в отрыве от содержания роли.

**Итог:** успех актёра — это гармония внутреннего переживания и внешней формы, когда зритель забывает о «игре» и видит живого человека с его страхами, мечтами и борьбой. Это момент, когда искусство становится правдой.

Что бы достичь совершенства на сцене нужно много работать над собой под чутким руководством руководителя-режиссера.

Все занятия должны быть направлены на развитие у обучающихся наблюдательности, творческой фантазии и воображения, внимания и памяти, ассоциативного и образного мышления, чувства ритма, партнерских отношений в коллективе, умение формулировать свои мысли, чтобы донести свои идеи и ощущения до зрителя.

Упражнения и этюды вводятся в процесс занятий поэтапно: сначала задания, развивающие сенсорику и восприятие: зрение, слух, обоняние; затем проводятся игровые упражнения на тренировку базовых свойств - внимание, воля, память и, наконец, переходим к развитию воображения, фантазии, логики мышления.

Упражнения-тренинги помогают уловить внутреннюю природу подростка, тренируют собранность, дисциплинированность, ориентировку, внутреннее видение. Участвуя в театральных играх, дети в своем воображении воссоздают ту или иную ситуацию, пытаются представить мысли и чувства героя, их отношение к другим людям, их действия.

На всех этапах обучения очень важен индивидуальный подход к каждому ученику. Воспитание творческой личности - процесс очень сложный и ответственный, дети имеют различные уровни психофизического развития, у каждого свои пределы и возможности, поэтому, в первую очередь, педагог должен помочь каждому ученику поверить в свои силы, приобрести уверенность в себе. Для этого используется метод эмоционального стимулирования - создание ситуаций успеха на занятиях, это специально созданные педагогом цепочки таких ситуаций, в которых ребёнок добивается хороших результатов, что ведёт к возникновению у него чувства уверенности в своих силах и «лёгкости» процесса обучения.

**Поиск актёрской выразительности: ключевые направления и приёмы**  
Актёрская выразительность — это способность полно и убедительно передавать внутренний мир персонажа через внешние средства: пластику, голос, мимику, темпо-ритм. Её поиск — непрерывный процесс самосовершенствования.

### **Основные компоненты выразительности**

- 1. Пластическая выразительность**  
владение телом как инструментом: гибкость, координация, мышечная свобода;  
осознанное использование жестов, поз, движений;  
способность передавать эмоции и намерения через физическое действие.
- 2. Речевая выразительность**  
чёткая дикция и артикуляция;  
богатый интонационный диапазон;  
управление тембром, громкостью, темпом речи;  
умение передавать подтекст через словесное действие.
- 3. Эмоциональная выразительность**  
глубина переживания;  
способность к мгновенной эмоциональной перестройке;  
искренность и достоверность чувств на сцене.
- 4. Темпо-ритмическая организация**  
чувство ритма роли и спектакля;  
умение выстраивать динамику сцены;  
контрастность в смене темпов.

### **Методы поиска выразительности**

- 1. Работа с воображением**  
создание подробных мысленных образов предлагаемых обстоятельств;  
«оживление» деталей окружения персонажа;  
развитие ассоциативного мышления.
- 2. Психофизические упражнения**  
техники релаксации для снятия мышечных зажимов;  
тренинги на концентрацию внимания;

упражнения на развитие эмпатии и сопереживания.

3. **Пластические тренинги**

гимнастика и акробатика для развития гибкости;  
танцевальные практики для чувства ритма;  
пантомима для выразительности жеста;  
фехтование и сценический бой для точности движений.

4. **Речевые практики**

дыхательные упражнения (диафрагмальное дыхание);  
артикуляционная гимнастика;  
работа с скороговорками и текстами разной сложности;  
освоение различных речевых масок и характеров.

5. **Импровизационные техники**

свободные этюды на заданную тему;  
игры на взаимодействие с партнёром;  
спонтанное создание образов без предварительной подготовки.

**Принципы работы над выразительностью**

1. **Единство внутреннего и внешнего**

Внешнее действие должно быть оправдано внутренним состоянием.  
Движение рождается из переживания, а не имитирует его.

2. **Осознанность каждого действия**

Любое движение, жест, интонация должны иметь причину и цель в логике персонажа.

3. **Контрастность и разнообразие**

Использование полярных состояний (быстрое-медленное, мягкое-резкое, тихое-громкое) для создания объёмного образа.

4. **Чувство меры и художественный вкус**

Избегание излишней экспрессии; сохранение эстетики даже в самых ярких сценах.

5. **Органичность и естественность**

Движение и речь должны выглядеть как спонтанное проявление, а не как заученный приём.

**Практические упражнения для развития выразительности**

1. **«Зеркало»**

Два партнёра синхронно повторяют движения друг друга, развивая внимание и чувство партнёра. Можно использовать музыкальное оформление.

2. **«Животное»**

Имитация повадок и движений животного с передачей его характера через пластику.

3. **«Три состояния»**

Плавный переход между тремя эмоциональными состояниями (например, радость-грусть-гнев) через тело и голос.

4. **«Без слов»**

Передача сюжета или эмоции исключительно через мимику и жесты без речи

5. **«Голос через образ»**  
Произнесение текста с воображаемой маской (старик, ребёнок, король), меняя тембр и манеру речи.
6. **«Ритмический этюд»**  
Исполнение простого действия (ходьба, сбор вещей) в разных ритмических рисунках.
7. **«Эмоциональный монолог»**  
Произнесение нейтрального текста с разными эмоциональными подтекстами (тайная радость, скрытая боль, подавленная злость).

### **Критерии оценки выразительности**

- **Достоверность** — зритель верит в переживание актёра.
- **Убедительность** — образ целостен и логичен.
- **Оригинальность** — находка не повторяет шаблонные приёмы.
- **Эстетичность** — форма выражения гармонична и красива.
- **Воздейственность** — эмоция передаётся зрителю.

Поиск актёрской выразительности — это путь от технического владения приёмами к органичному синтезу внутренней жизни и внешней формы, где каждое движение и слово становятся точным выражением замысла.

При изучении актёрского мастерства и поиске выразительности часто обращаются к классическим и современным трудам, которые заложили основы театральной педагогики и исследовали психологические аспекты сценического творчества. Некоторые ключевые работы:

1. **«Работа актёра над собой» Константина Станиславского.** Один из самых известных трудов по актёрскому мастерству, в котором систематизирована его система. Книга содержит теоретическое описание метода и практические рекомендации, которые до сих пор лежат в основе обучения в театральных вузах. 4brain.ru +1
2. **«О технике актёра» Михаила Чехова.** Сборник, посвящённый технике актёрской игры. Михаил Чехов — ученик Станиславского, его метод повлиял на многих актёров и режиссёров. 4brain.ru +1
3. **«Гимнастика чувств. Тренинг творческой психотехники» Сергея Гиппиуса.** Книга посвящена развитию актёрских способностей через систему упражнений, направленных на активизацию восприятия, воображения и эмоциональной природы артиста. gitis.net +1
4. **«Моя жизнь в искусстве» Константина Станиславского.** Автобиография реформатора театра, в которой он рассказывает о своём пути, становлении как актёра и режиссёра, а также о развитии своей системы.
5. **«Мастерство актёра и режиссёра» Бориса Захавы.** Учебное пособие, которое рассматривает различные аспекты актёрского и режиссёрского мастерства.
6. **«Метод Ли Страсберга. Сборник упражнений по актёрскому мастерству» Лолы Коэн.** Сборник упражнений, основанный на методике

Ли Страсберга, который развивал идеи Станиславского в американской театральной школе.

7. **«Актёрское мастерство. Метод Стеллы Адлер».** Работа, посвящённая методике Стеллы Адлер, ученицы Станиславского и Страсберга, которая акцентировала внимание на воображении и интерпретации текста.

8. **«Актёрское мастерство. Мастер-класс от выдающихся педагогов. Сборник упражнений»** Сергея Гиппиуса, **Виктора Монюкова, Анны Петровой, Константина Станиславского.** Сборник, объединяющий упражнения и методики разных мастеров. [chitai-gorod.ru](http://chitai-gorod.ru) +1

Также в исследованиях актёрского мастерства упоминаются работы других авторов, например:

- **Всеволода Мейерхольда** («К истории творческого метода»);
- **Бертольда Брехта** («Теория эпического театра»);
- **П. В. Симонова** («Метод К. С. Станиславского и физиология эмоций»);
- **Н. В. Рождественской** (работы, посвящённые диагностике актёрских способностей).

Эти книги и исследования помогают понять принципы актёрского мастерства, развить технику и выразительность, а также глубже изучить психологические и физиологические аспекты сценического творчества.

## **Тренинг актёрского мастерства для детских и юношеских драматических коллективов**

### **Значение актёрского мастерства**

Актёрское мастерство — это не только профессиональный навык для работы в театре и кино, но и мощный инструмент личностного развития, применимый в самых разных сферах жизни.

### **Ключевые аспекты значения**

1. **Развитие уверенности в себе**  
преодоление страха публичных выступлений;  
умение держаться в центре внимания;  
способность презентовать себя и свои идеи.
2. **Управление эмоциями**  
осознанный контроль над эмоциональным состоянием;  
навык сохранять спокойствие в стрессовых ситуациях;  
развитие эмоциональной гибкости.
3. **Совершенствование коммуникативных навыков**  
чёткая и выразительная речь;  
владение интонацией и тембром голоса;  
эффективное использование невербальных средств общения (мимика, жесты, поза).
4. **Развитие эмпатии и эмоционального интеллекта**  
умение понимать чувства других людей;

способность «вставать на место» собеседника;  
распознавание скрытых эмоций и мотивов.

5. **Креативное мышление**

развитие воображения и фантазии;  
способность находить нестандартные решения;  
гибкость в восприятии ситуаций.

6. **Физическое развитие**

улучшение пластики и координации движений;  
контроль над телесными реакциями;  
развитие дыхательной системы и речевого аппарата.

7. **Работа в команде**

навыки взаимодействия с партнёрами;  
умение слушать и слышать;  
согласованность действий в группе.

**Практическое применение в разных сферах**

• **Образование и преподавание:**

удержание внимания аудитории, создание увлекательных уроков,

• эффективное донесение материала.

• **Бизнес и менеджмент:**

проведение презентаций, ведение переговоров, управление коллективом,

• разрешение конфликтов.

• **Психология и консультирование:**

развитие эмпатии, понимание невербальных сигналов, создание

• доверительной атмосферы.

• **Медицина и социальная работа:**

установление контакта с пациентами, проявление чуткости, поддержка

• в сложных ситуациях.

• **Технические профессии:**

презентация проектов, командная работа, объяснение сложных концепций простым языком.

• **Юриспруденция и политика:**

убедительная аргументация, публичные выступления, ведение дискуссий.

• **Сфера обслуживания:**

клиентоориентированность, решение конфликтных ситуаций, создание позитивного опыта.

**Социально-культурное значение**

• сохранение и популяризация культурного наследия через театральные постановки;

• формирование эстетического вкуса у зрителей;

• создание пространства для обсуждения актуальных социальных проблем;

• развитие творческого потенциала общества;

- объединение людей через совместное переживание искусства.
- повышает профессиональную эффективность;
- способствует гармоничному развитию личности;
- расширяет возможности взаимодействия с окружающим миром.

**Таким образом, актёрское мастерство — это универсальный навык, который обогащает личную жизнь;**

Основа работы с детьми и подростками — игровой тренинг. Он: имитирует реальные жизненные ситуации;

- развивает творческие способности через действие;
- создаёт благоприятную атмосферу в коллективе;
- позволяет получать обратную связь в процессе занятий.

### **Цели тренинга**

- развитие актёрских способностей;
- снятие внутренних зажимов и психологических барьеров;
- формирование навыков межличностного общения;
- раскрытие творческого потенциала;
- повышение самооценки;
- развитие воображения, внимания и памяти.

### **Ключевые принципы проведения**

1. **Игровой контекст** — все упражнения подаются как игра.
2. **Постепенное усложнение** — от простых заданий к сложным этюдам.
3. **Безопасная среда** — отсутствие критики, поддержка каждого участника.
4. **Коллективное взаимодействие** — акцент на работу в команде.
5. **Эмоциональная вовлеченность** — использование живого переживания.

### **Структура занятия**

1. **Разминка (10–15 мин)** — физическое и эмоциональное «пробуждение»:
  - дыхательные упражнения;
  - ритмические задания;
  - игры на внимание.
2. **Основная часть (25–35 мин)** — актёрские тренинги:
  - упражнения на воображение;
  - работа с предлагаемыми обстоятельствами;
  - этюды на взаимодействие;
  - импровизации.
3. **Завершение (5–10 мин)** — рефлексия и расслабление:
  - обсуждение впечатлений;
  - мягкие растяжки;
  - подведение итогов.

## Примеры упражнений

1. **«Молекулы»**  
Участники свободно двигаются по залу, избегая касаний.  
По команде здороваются разными частями тела (глаза, руки, колени).  
Развивает координацию и внимание к партнёрам.
2. **«Движение в предлагаемых обстоятельствах»**  
Идти по песку, битому стеклу, болоту и т. д.  
Тренирует пластику и воображение.
3. **«Воздух, желе, камень»**  
По сигналу менять характер движений: воздушные, пружинистые, жёсткие.  
Развивает телесную выразительность.
4. **«Сто способов открыть дверь»**  
Каждый участник открывает воображаемую дверь уникальным способом.  
Стимулирует креативность и индивидуальность.
5. **«В летнем кинотеатре»**  
Реагировать на разные фильмы (комедия, ужасы, драма) мимикой и жестами.  
Отрабатывает эмоциональную выразительность.
6. **«Перехват»**  
Двое в паре: один начинает действие, второй «перехватывает» и продолжает.  
Учит слушать партнёра и мгновенно включаться в игру.
7. **«Превращение предметов»**  
Передавать предмет, каждый раз меняя его функцию (ручка — волшебная палочка, меч и т. д.).  
Развивает фантазию и импровизацию.

## Методические рекомендации

### Возрастные особенности:

- 7–10 лет — акцент на игру и двигательную активность;
- 11–14 лет — углублённая работа с эмоциями и образами;
- 15–18 лет — сложные этюды и психологическая подготовка.

**Мотивация:** использовать соревновательный элемент без конкуренции (например, «кто придумает самое необычное решение»).

**Обратная связь:** хвалить конкретные действия, избегать общих оценок.

**Длительность:** 45–60 минут для младших, 60–90 минут для старших.

**Частота:** 2–3 раза в неделю для эффективного прогресса.

### Ожидаемые результаты

- Улучшение коммуникативных навыков.
- Развитие эмоциональной выразительности.
- Уверенность в публичных выступлениях.
- Способность к импровизации и творческому мышлению.
- Формирование дружеской атмосферы в коллективе.

Для разработки и проведения тренингов актёрского мастерства с детскими и юношескими драматическими коллективами могут использоваться

различные методические пособия и труды по театральному искусству. Некоторые из них:

1. **Гиппиус С. В.** «**Актёрский тренинг. Гимнастика чувств**». Книга содержит систему упражнений для развития актёрских навыков, включая работу с эмоциями, воображением и пластикой.
2. **Ершова А., Букатов В.** «**Актёрская грамота — детям**» (второе дополненное издание, 2018). Пособие посвящено основам актёрского мастерства для детей, включает практические задания и рекомендации по работе с юными актёрами.
3. **Феофанова И.** «**Актёрский тренинг для детей**». В книге представлены упражнения для развития сценической речи, пластики, воображения и эмоциональной выразительности у детей 4–12 лет. Автор предлагает методы преодоления зажатости и стеснительности.
4. **Никитина А. Б.** «**Театр, где играют дети**». Учебно-методическое пособие для руководителей детских театральных коллективов, включающее упражнения, игры и рекомендации по организации занятий.
5. **Збруева Н.** «**Ритмическое воспитание актёра**». Работа посвящена развитию чувства ритма и координации — важных компонентов актёрского мастерства.
6. **Кнебель М. О.** «**О действенном анализе**». Хотя книга предназначена для более взрослой аудитории, её принципы анализа драматургического материала и сценического действия могут быть адаптированы для работы с детьми.
7. **Станиславский К. С.** «**Работа актёра над собой в творческом процессе переживания**». Классическое пособие по актёрскому мастерству, которое можно адаптировать для детей через упрощённые упражнения на внимание, воображение и эмоциональную выразительность.
8. **Чехов М. А.** «**Тайны актёрского мастерства. Путь актёра**». В книге представлены методы психофизического тренинга, которые могут быть полезны для развития навыков импровизации и сценического существования.

Также могут быть полезны методические разработки и сборники упражнений, например, «**Театр — детям**» (сборник под редакцией А. Б. Никитиной) или материалы, посвящённые театральным играм и развитию эмпатии через театральную деятельность (работы Т. А. Гайваронской, В. А. Деркунской, Т. Н. Дороновой).

При выборе литературы важно учитывать возраст участников коллектива, уровень их подготовки и конкретные цели тренинга. Некоторые пособия требуют адаптации упражнений под возрастные особенности детей и подростков.

### **Некоторые цели тренингов:**

- **Развитие внимания, воображения, памяти.** Упражнения помогают научиться не отвлекаться на внешние раздражители и быстро собраться для перевоплощения.
- **Снятие эмоциональных зажимов.** Драматические упражнения помогают освободиться от страха ошибки и неудачи, создают безопасную среду для экспериментов.
- **Преодоление психологических барьеров** при взаимодействии с партнёрами, тревожности и страхов. Например, упражнения на развитие доверительных отношений включают варианты, когда участник не видит партнёра (падения спиной на партнёра, со стола).
- **Развитие навыков импровизации.** Упражнения помогают оттачивать умение существовать и взаимодействовать на площадке вдвоём, втроём и в группе.

#### **Некоторые методы тренингов:**

- **Импровизационный метод.** Упражнения на мгновенную реакцию, например, импровизации на музыкальный материал, на заданную тему, на заданный пластический рисунок.
- **Метод постепенного усложнения задач.** Позволяет плавно переходить от простых зарисовок к сложным сценическим композициям.
- **Метод исследовательской деятельности.** Создаёт возможность поиска различных способов выполнения поставленных задач, новых художественных средств воплощения сценического образа.
- **Метод создания проблемных ситуаций.** Материал занятия представляется в виде доступной, образной и яркой проблемы, что быстро включает участника в творческий процесс.

#### **Упражнения**

Некоторые примеры упражнений для развития актёрских качеств:

- **«Утренний ритуал»** — исполнитель воспроизводит привычные утренние действия без использования реальных предметов, требует максимальной достоверности каждого движения.
- **«Ожидание»** — человек ждёт важного телефонного звонка, постепенно теряя терпение, развивает умение показывать внутреннее напряжение через внешние проявления.
- **«Неожиданная встреча»** — персонаж случайно встречает старого знакомого после долгой разлуки, позволяет исследовать различные варианты эмоциональных реакций на неожиданность.
- **«Потерянный ключ»** — поиск потерянного предмета в спешке, развивает пластическую выразительность и умение передавать состояние растерянности.
- **«Групповая динамика»** — сценический этюд с несколькими участниками без предварительного сценария, развивает навыки коллективной импровизации и чувство ансамбля.

Поиск актёрской выразительности в рамках тренингов по актёрскому мастерству включает комплекс упражнений, направленных на развитие

мимики, пластики, эмоциональной гибкости, импровизационных навыков и умения работать с текстом и партнёрами. Эти техники помогают актёру глубже понять персонажа, передать его эмоции и создать убедительный образ на сцене.

**Упражнения для развития мимики и эмоциональной выразительности «Волшебная маска».** Участникам предлагается воображаемая маска с конкретной эмоцией (радость, гнев, удивление, страх). Задача — показать эмоцию только через лицо и тело, без слов. Остальные угадывают эмоцию и обсуждают, что именно помогло её понять.

**«Эмоциональный алфавит».** Группа хором произносит алфавит, при этом каждая буква ассоциируется с определённой эмоцией (например, «А» — радостно, «Б» — грустно, «В» — удивлённо). Можно варьировать задание: произносить числа или дни недели с разными эмоциями, или каждый участник выбирает свою эмоцию для одной буквы.

**«Изобрази вкус яблока».** Участники имитируют процесс откусывания яблока и изображают мимикой его вкус (кислый, сладкий, горький и т. д.).

### **Упражнения на пластику и движение**

**«Зеркало».** Участники становятся парами лицом друг к другу. Один — «ведущий», другой — «зеркало». Ведущий выполняет движения (руки, ноги, наклоны, повороты), а «зеркало» повторяет их максимально точно и синхронно. Через 1–2 минуты меняются ролями. Можно усложнять упражнение, выполняя движения медленно или с разной эмоциональной окраской.

**«Балансировка».** Упражнения на сохранение равновесия: стояние на одной ноге с постепенным усложнением (добавление поворотов головы, круговых движений руками), перенос веса тела с одной ноги на другую, балансировка на канате.

**«Пространственные ориентиры».** Движение по заданным траекториям (круг, зигзаг, спираль) без сбивания с пути. Более сложный вариант — пройти лабиринт из стульев или кубов сначала с открытыми, а потом с закрытыми глазами.

### **Импровизационные упражнения и этюды**

**Сценические этюды** — короткие импровизационные сценки, где актёр исследует характер персонажа через игру. Виды этюдов:

- **На событие.** Фокусируются на важных жизненных моментах, которые кардинально меняют судьбу персонажа (неожиданная встреча, получение важной новости).
- **Наблюдения.** Основаны на изучении поведения людей и животных в естественной среде.
- **Память физического действия.** Воспроизведение привычных бытовых действий без использования реальных предметов.
- **Драматический этюд.** Мини-спектакль с чётко выраженным конфликтом.

**«Сто способов открыть дверь».** Участники по очереди пытаются попасть на сцену через воображаемую дверь, используя каждый свой способ открытия.

**«В летнем кинотеатре».** Участники сидят в шахматном порядке и реагируют на предложенные обстоятельства (смотрят комедию, фильм ужасов, лирическую драму и т. д.), демонстрируя соответствующие эмоции и действия.

### **Работа с текстом и голосом**

**Инсценировка пословицы.** Задача — сыграть небольшую сценку, иллюстрирующую общеизвестную пословицу, так, чтобы максимально доходчиво донести до зрителей её смысл.

**«Расскажи по-разному».** Нужно произнести стихотворение, скороговорку или потешку с разной интонацией (радостно, грустно и т. д.).

**Упражнение с гласными звуками.** Нужно сделать глубокий вдох носом и на выдохе плавно протягивать гласный звук, начиная с высокого тона и постепенно изменяя его до низкого (или наоборот — от низкого до высокого).

### **Общие принципы тренингов**

- **Контрастность в подборе упражнений.** Чередование разных типов заданий для комплексного развития навыков.
- **Постепенное усложнение задач.** Переход от простых упражнений к более сложным.
- **Работа в парах и группах.** Развитие навыков взаимодействия и сценического партнёрства.
- **Принцип «здесь и сейчас».** Актёр должен полностью погружаться в текущий момент игры, эмоции и действия должны рождаться «здесь и сейчас», а не быть штампами.

Для углублённого изучения актёрского мастерства также полезно наблюдать за людьми в повседневной жизни, смотреть театральные постановки и кино, анализировать игру других актёров. Регулярные тренировки и самоанализ — ключевые факторы прогресса.

### **Необходимая литература:**

Некоторые методические пособия по проведению тренингов для развития актёрских качеств:

- **«Актёрский тренинг. Гимнастика чувств»**, Сергей Гиппиус. Собрал наработки классиков и основателей российской школы актёрского мастерства — Станиславского, Немировича-Данченко и других.
- **«Большая книга актёрского мастерства. Уникальное собрание тренингов по методикам величайших режиссёров»**, Вера Полищук, Эльвира Сарабьян. Представлена теория и практические упражнения, разработанные в рамках систем великих российских режиссёров — Константина Станиславского, Георгия Товстоногова, Всеволода Мейерхольда и Михаила Чехова.

- «Актёрский тренинг: теория и практика», Л. В. Грачёва. Приведены этапы тренировки и развития организма в процессе обучения актёров, многие из упражнений или направлений тренировки могут применяться в учебном процессе.

### **Используемые информационные ресурсы:**

<https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/118056-igrovoj-trening-v-detskoj-teatralnoj-studii>

<https://multiurok.ru/files/mastier-klass-trieningh-kak-osnova-razvitiia-aktio.html>

<https://ped-kopilka.ru/blogs/blog66006/konspekt-zanjatija-teatralnoi-studi-fantazija-i-vobrazhenie-kak-yelementy-akterskogo-masterstva.html>

<https://kinolift.com/portal/news/osnovy-plasticheskoi-vyrazitelnosti-aktera-ch-1>

[https://teatrsemya.ru/lib/mast\\_akt/akt\\_masterstvo/nemerovskij\\_a-plasticheskaja\\_vyrazitelnost\\_aktera.pdf](https://teatrsemya.ru/lib/mast_akt/akt_masterstvo/nemerovskij_a-plasticheskaja_vyrazitelnost_aktera.pdf)

[https://kdtsh.perm.muzkult.ru/media/2018/08/22/1229173567/Referat\\_DarovskiKh.pdf](https://kdtsh.perm.muzkult.ru/media/2018/08/22/1229173567/Referat_DarovskiKh.pdf)

*Составитель: режиссер,  
член СТД РФ Елена Владиславовна Макарова.*