

СЕКЦИЯ 3

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА**

УДК 796.011.1:792.071

**РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В МАСТЕРСТВЕ АКТЕРА**

**А. В. Бутько, А. А. Брановицкая, Е. В. Аксиютч**  
(БГУКИ, Минск, Беларусь)

В статье проанализированы физические тренинги и их роль в неразрывной связи искусства будущего актера и физической культуры. Рассматриваются упражнения, которые включаются в разминку перед актерским занятием.

*Ключевые слова:* суставная гимнастика, актерское мастерство, психофизический зажим, упражнения.

Хорошая физическая форма необходима актеру для достижения качественного результата, ведь любой психофизический зажим способен напрямую влиять на голос, мимику, позу актера, что приводит к неточной передаче образа [1].

Благодаря труду таких корифеев режиссуры, как К.С. Станиславский и В.Э. Мейерхольд, можно провести более глубокий анализ роли физической культуры в мастерстве актера.

Существует определенное мнение, что психофизические зажимы, с которыми предлагал бороться К.С. Станиславский, не являются особой опасностью для современных актеров. Сейчас студенты менее застенчивы и привыкли к использованию публичных социальных сетей, чтобы уметь не испугаться зрителя или не стесняться своих партнеров, потому освобождение от напряжений тела перестало быть актуальной проблемой артистической техники. Но, как бы не менялась за последние десятилетия психика, природа человека не способна так быстро измениться, а его нервная система пока не стала устойчивее к внешним раздражителям и не изменились условия сценического выступления.

Упражнения для раскрепощения и снятия телесных зажимов должны быть неотъемлемой частью каждого занятия по актерскому мастерству. Освобождение от психофизических зажимов с помощью упражнений на напряжение и расслабление мышц являются разогревающими и

должны даваться в начале занятия со студентами творческих специальностей или учениками актерских кружков в школах.

Психофизические зажимы – это излишнее напряжение в мышцах тела, а также неоправданное целью напряжение в смежных с работающими мышцами мускулах. Природа зажимов, в большинстве случаев, именно психическая. У большей части начинающих актеров зажата воротниковая зона. Особенно сильно проявляется этот зажим, когда человек находится в ситуации некомфортной для себя, как, например, публичное выступление. Актер подсознательно старается спрятаться от публики, вжимая голову в плечи, из-за чего качество выступления сильно страдает. Чтобы избавиться от зажимов, необходимо знать и выполнять специальные упражнения из арсенала актерских технологий и физической культуры.

Упражнения для снятия психофизических зажимов:

1. Встать прямо и сосредоточить свое внимание на левой руке, напрягая ее до возможного предела. Через 30 секунд нужно сбросить напряжение, а руку расслабить. Аналогичные упражнения нужно проделать правой рукой, ногами, шеей и поясницей.

2. Постарайтесь определить, где у вас находится центр тяжести. Подвигайтесь, попрыгайте, поползайте, встаньте, сядьте. Потом представьте, что вы стали любым животным. Теперь вам надо найти центр тяжести тела этого животного, то есть подвигаться как оно. Животные являются самым лучшим примером отсутствия мышечных зажимов. Запомните свои ощущения и чувство легкости во время отсутствия зажимов.

3. Встаньте прямо, потянитесь вверх и напрягите все тело так сильно, как можете. Через 30 секунд необходимо резко расслабить все тело и сложиться “книжкой” – стоя на ногах, руки направлены к полу. Проверив расслабление рук, шеи и поясницы, необходимо немного покачаться из стороны в сторону.

4. Сядьте на стул и попробуйте расслабить все тело, пока партнер по сценической площадке поднимает вашу руку или ногу и резко отпускает. Упражнение считается выполненным, когда вы перестаете контролировать падение руки или ноги и они падают шумно.

Стоит отметить, что полностью избавиться от зажимов раз и навсегда невозможно, но отслеживать этот актерский недуг и применять против него физические упражнения способен каждый. Для актеров подобные тренировки необходимы перед каждой репетицией и выступлени-

ем. На данный момент именно физический тренинг является лучшим лекарством от излишнего напряжения тела, что просто не дает нам право недооценивать роль физической культуры в мастерстве актера по методу Станиславского.

Биомеханика предполагает осмысленность в актерском мастерстве, контролирование артистом всех своих психических и физических действий до, во время и после их совершения. Человек, обученный по законам биомеханики, приобретает такое мышление и рефлекторную зависимость своих выразительных возможностей от физического, пластического, ритмического рисунка действия, что может управлять ими сознательно.

Актер по системе Мейерхольда должен обладать точным глазомером, координацией движения, устойчивостью и т. д. В этом и заключается разница подходов Мейерхольда и Станиславского. Актерам необходимо научиться напрягать свое тело в нужных местах и вовремя, делать это таким образом, чтобы окружающие верили в напряжение актера, в реальность диска или лука, в силу пощечины и тяжесть удара партнера. Подобные упражнения требуют очень серьезной физической подготовки, и перед их выполнением необходима разминка.

Разминка перед актерским занятием — это комплекс упражнений для подготовки тела к физической нагрузке, который поможет избежать травм и провести актерское занятие максимально эффективно. Основной целью разминки является постепенное повышение температуры тела и разогрев мышц, находящихся в состоянии бездействия [2].

Разминку лучше начать с ходьбы на месте, чтобы немного разогреть тело и не потянуть мышцы во время динамической растяжки.

#### 1. Ходьба с подъемом колен.

Начинаем разминку с ходьбы на месте. Поднимайте колени вверх, синхронно двигая руками вдоль туловища. Не стоит слишком усердствовать, начните разминку в мягком спокойном темпе.

#### 2. Подъем рук и колен.

Продолжайте поднимать колени, но теперь включите в работу руки. Поднимайте руки вверх над головой и опускайте вниз, сгибая в локтях.

Суставная гимнастика является необходимой частью разминки, чтобы не получить проблемы с суставами в будущем. Суставную гимнастику обычно выполняют сверху вниз, начиная с шеи и заканчивая стопами. Упражнения на вращения необходимо выполнять как по часовой, так и против часовой стрелки.

#### 1. Наклоны головы.

Начинаем разминку с шеи. Поворачивайте голову вправо-вперед-влево-вперед, стараясь не делать резких движений. Назад голову не запрокидывайте.

#### 2. Вращение плечами.

Опустите руки вдоль туловища и начните выполнять вращательные движения плечами по кругу. Понемногу увеличивайте амплитуду, стараясь хорошо размять плечевые суставы.

#### 3. Вращение локтями.

Перед тренировкой обязательно разомните локтевые суставы, которые получают сильную нагрузку во время тренировки верхней части тела. Для этого поднимите руки параллельно полу и выполните вращательные движения предплечьями.

#### 4. Вращение руками.

Продолжаем разминку перед тренировкой вращениями рук. Поднимите руки вверх над головой и начните вращать ими, хорошо разминая плечевые суставы. Двигайте руками широко и с максимальной амплитудой, вращения не должны быть вялыми.

#### 5. Вращение запястьями.

Согните руки в локте и начните вращать запястьями по кругу.

#### 6. Вращение тазом.

Положите руки на талию, ноги расставьте шире плеч. Начните вращать тазом по кругу, как будто стараетесь нарисовать круг. Стопы не отрываются от пола, вращение происходит за счет движений таза, а не корпуса.

#### 7. Вращение ногами.

Руки остаются лежать на талии, ноги поставьте ближе друг к другу. Оторвите одну ногу от пола и начните вращать ей по кругу, разминая тазобедренный сустав. Колено как будто описывает круг, туловище остается стабильным.

#### 8. Вращение коленями.

Наклоните корпус, слегка согните колени и положите на них ладони. Начните вращать коленями, пятки не отрываются от пола. Это отличное упражнение для разминки коленных суставов, которые получают сильную нагрузку во время тренировок.

#### 9. Вращения стопой.

Встаньте прямо, положите руки на талию. Поднимите колено вверх. Начните вращать стопой, хорошо разминая голеностопный сустав. Старайтесь вращать только стопой, сохраняя голень и бедро неподвижными.

Эту разминку необходимо повторять перед каждым занятием по актерскому мастерству.

Несмотря на внешнюю отдаленность физической культуры от искусства, мы можем заметить, что эти два направления тесно связаны друг с другом. Будь-то освобождение от “зажимов” по методике Станиславского или контролирование физических действий по биомеханике Мейерхольда, мы можем сделать вывод, что искусство актера неразрывно с физической культурой. Физические тренировки – необходимость для актера, путь к пониманию своей роли и ее точного воспроизведения. Повышение активности тела предполагает развитие целого ряда психофизических качеств, признаваемых наиболее важными для совершенствования выразительных возможностей актерского аппарата воплощения. В число этих качеств входят гибкость тела и его подвижность, сила, выносливость, скорость двигательных реакций, ловкость, высокий уровень координации движений, их ритмичность и музыкальность.

### **Список использованной литературы**

1. Андреев, В.И. Диалектика воспитания и самовоспитания творческой личности / В.И. Андреев. – Казань: Изд-во КГУ, 1998. – 240 с.
2. Бутько, А.В. Новые подходы в системе физического воспитания студентов творческого вуза / А. В. Бутько // Состояние и перспективы технического обеспечения спортивной деятельности: материалы междунар.науч.-техн.конф., Минск, 1-2 дек. 2011 г. / Бел. нац.техн.ун-т – Минск : БНТУ, 2011. – С. 153–159.