

МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ І ТУРИЗМУ УКРАЇНИ

Державний методичний центр навчальних закладів  
культури і мистецтв України

# ПСИХОФІЗИЧНИЙ ТРЕНІНГ АКТОРСЬКОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

---

Методичні рекомендації  
для вищих навчальних закладів культури і мистецтв  
I-II рівнів акредитації

Спеціальність “Театральне мистецтво”

Київ – 2006

МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ І ТУРИЗМУ УКРАЇНИ

Державний методичний центр навчальних закладів  
культури і мистецтв України

## **ПСИХОФІЗИЧНИЙ ТРЕНІНГ АКТОРСЬКОЇ МАЙСТЕРНОСТІ**

Методичні рекомендації  
для вищих навчальних закладів  
культури і мистецтв I–II рівнів акредитації

Спеціальність  
“Театральне мистецтво”

Київ 2006

Видання здійснено на замовлення Державного методичного центру навчальних закладів культури і мистецтв України

ПСИХОФІЗИЧНИЙ ТРЕНІНГ  
АКТОРСЬКОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

Методичні рекомендації  
для вищих навчальних закладів культури і мистецтв  
I–II рівнів акредитації. – Київ: “Фірма “ІНКОС”, 2006. – 36 ст.

|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Укладач                  | <b>В. В. Семенцов</b> – викладач Київського державного коледжу естрадного та циркового мистецтв                                                                                                                                                                                               |
| Рецензенти:              | <b>Д. В. Бабасв-Кальницький</b> – народний артист України, актор Національного академічного театру російської драми ім. Лесі Українки<br><br><b>В. М. Судьїн</b> – заслужений діяч мистецтв України, професор Національного університету театру, кіно і телебачення ім. І. К. Карпенка-Карого |
| Відповідальний за випуск | <b>Н. І. Коваленко</b>                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Редактор                 | <b>Ю. Д. Виноградова</b>                                                                                                                                                                                                                                                                      |

© Семенцов В. В., 2006  
© Державний методичний центр навчальних закладів культури і мистецтв, 2006

**Акторський тренаж**, що його проходять студенти впродовж усього процесу навчання за програмою “Майстерність актора”, має привести творчий апарат учня у відповідність із вимогами творчого процесу.

Тренінг виконує дві основні функції:

- 1) вдосконалює пластичність нервової системи та дозволяє свідомо відтворювати роботу механізмів життєвої дії – механізмів сприйняття та реакції, механізмів переключення тощо;
- 2) допомагає відшліфувати і зробити гнучким та яскравим психофізичний “інструмент” учня:
  - розкрити всі його природні можливості та піддати їх у планомірній обробці;
  - розширити “коефіцієнт корисної дії” всіх потрібних можливостей, з тих, що існують;
  - загасити та ліквідувати непотрібні;
  - створити ті, яких недостатньо (наскільки це можливо).

Обидві ці мети тренінгу зливаються в одну, оскільки кожна з них виконується на підставі іншої, тобто удосконалення психофізичного апарату проводиться на матеріалі вправ, що аналізують та засвоюють механізми життєвої дії.

*Розвиток органів почуттів та вдосконалення механізмів сприйняття* – *перше* завдання тренінгу, оскільки саме сприйняття, згідно з сучасною психологією, є основним регулятором дії.

“Стерильного” сприйняття – тільки зорового, чи тільки слухового – не існує. Сприйняття існують у найрізноманітніших поєднаннях, із домінуванням одного чи іншого, і всі вони “прикріплені” у людини до другої сигнальної системи – до слова, що вимовляється, чи виникає подумки. *Удосконалення образної пам’яті та засвоєння механізму мислення та мови* – *друге* завдання тренінгу. Сприймаючи оточуючий світ, людина знаходиться в постійній взаємодії з ним. *Засвоєння механізму життєвої дії* – *це третє* завдання тренінгу.

Враховуючи важливість цих завдань, тренінг має зайняти своє особливе, законне місце в навчальній програмі. Він повинен залишатись постійним супутником уроків акторської майстерності.

Виходячи із запропонованих завдань тренінгу, можна накреслити шляхи класифікації вправ. К. Станіславський не схильний був чітко

роз'єднувати вправи за психологічними ознаками – не повинно бути окремих вправ “на увагу”, “на уяву” тощо. Він постійно підкреслював, що всі елементи, які створюють творче самопочуття, нероздільні. Взяті поодинокі, вони не мають тієї значущості та сили, якої набувають при спільній дії з іншими частинами самопочуття.

Всі елементи мають слугувати дії. Що означає – розвивати фантазію учня? Робити вправи “на фантазію”? Ні.

**По-перше**, необхідно допомагати учню постійно збагачувати його знання, поповнювати запаси вражень, виховувати у нього вміння розмірковувати над тим, що він бачив та чув. Для цього необхідно, аби він розвивав свої сенсорні вміння.

**По-друге**, необхідно прищеплювати “смак до фантазії”, виявляти користь фантазії на конкретних прикладах під час навчання. А для того, аби студент міг її використовувати у повній мірі, необхідно багатьма вправами розвинути окремі сенсорні уміння – силу реакції, швидкість переключення уявлень, асоціацій тощо.

Отже, цілком слушно провести класифікацію вправ у відповідності з фізичними процесами. Якщо розвиваються сенсорні вміння, основним “продуктом виробництва” буде розширення сенсорних можливостей, а вони безпосередньо впливають на формування необхідних психічних “продуктів” – фантазії, уваги, емоційної пам’яті тощо.

## РОЗВИТОК НАВИЧОК РОБОЧОГО САМОПОЧУТТЯ

*Організованість, колективність,  
закінченість дії.*

*Тренінг зосередженої та розосередже-  
ної багатоплощинної уваги.*

Цей цикл має вправ підготовчий характер. Викладач перш за все знайомиться з кожним учнем, з особливостями його творчої індивідуальності. А учень має бути ознайомлений з головними умовами акторської творчості – необхідністю роботи над собою, відчуттям себе в колективі, відчуттям творчого взаємозв’язку, взаємодії людини та колективу. Тому тренінг починається із вправ, що допомагають набутти навичок робочого самопочуття, організованості, творчого колективізму.

### Вправа 1

#### *Переходи*

Поміняйтесь місцями так, щоб крайнім з правого боку сидів учень з найсвітлішим волоссям, поруч із ним – темнішим, а крайнім з лівого боку був би з найчорнішим волоссям.

Пересісти за абеткою прізвищ!

За абеткою імен!

За зростом!

### Вправа 2

#### *Переходи зі стільцем*

Так само, як і в попередній вправі, необхідно міняти місцями, але при цьому переносити з собою свої стільці. Під час переходів потрібно тримати стілець в умовному положенні:

- перед собою;
- збоку;
- над головою.

Спочатку без обмеження часу. Потім за рахунком.

### Вправа 3

#### Фігури перестановок

Разом зі стільцями необхідно перетворити півколо, за визначеним рахунком, у різноманітні фігури:

- трикутник;
- прямокутник;
- овал;
- квадрат;
- вісімку;
- драбинку.

У кожному з таких перетворень необхідно домагатись точного розподілу в часі.

### Вправа 4

#### Трамвай

Розташувати стільці, як у старому трамваї. Необхідно помінятися місцями з тим, хто сидить навпроти, на різний рахунок. Домовляйтесь можна тільки мімічно.

### Вправа 5

#### Оплески

Учні в заданому ритмі плескають у долоні, один за одним, по колу, за годинниковою стрілкою.

– Хоп!

За цією командою викладача, оплески мають відбиватись у зворотному напрямку, проти годинникової стрілки. Головне – не збитися з ритму в цей момент переходу.

Коли це засвосоно – вправу ускладнюють: учні один за одним відповідають оплеском на оплеск викладача, який поступово змінює ритм та силу ударів. Має бути діалог, або “суперечка”, де замість слів – оплески.

### Вправа 6 .

#### М'ячики з числами

Необхідно принести на репетицію декілька тенісних м'ячиків.

Кидаючи м'ячик, назвіть будь-яке число від одиниці до дев'ятнадцяти. Той, кому кинули м'ячика, мусить миттєво відгукнутись, називаючи число на одиницю більше, і знову кинути м'ячика, назвавши нове число. Забороняється, коли кидаєш м'ячика, називати число, наступне за тим, яким тільки що відгукнувся. (Навичка робочої зосередженості допоможе учню збити цю рефлекторну послідовність).

Називати число необхідно одночасно з кидком. Відповідати на число потрібно одразу ж, доки м'ячик летить у повітрі.

### Вправа 7

#### М'ячики із словами

Учні перекидаються трьома м'ячиками різного кольору.

Білий м'ячик означає “повітря”, тому учень, який ловить білий м'ячик, мусить назвати будь-якого птаха або комаху, яка літає.

Чорний м'ячик – “земля”, на нього необхідно озватись найменуванням будь-якої наземної тварини.

Третій м'ячик означає “воду” і, отримуючи його, необхідно назвати будь-яку рибу. Цей м'ячик мусить бути іншого кольору, наприклад блакитним.

Тимчасові зв'язки у свідомості (чорне – земля, біле – повітря, блакитне – вода) утворюються швидко, але тільки добре відренована розосереджена увага дозволить учню *миттєво орієнтуватись*, діючи з трьома м'ячиками.

Необхідно мати на увазі, що *основна мета вправи* – формування навички швидкого переключення при взаємозв'язку з партнером. Тому *швидкість виникнення асоціацій* у цій вправі важливіша за винахідливість, витонченість фантазії.

### Вправа 8

#### Друкарська машинка

Учні сидять півколом. Зліва направо вони розраховуються за абеткою:

– А, Б, В, Г, Д, Е, С...

За кожним учнем закріплюється по декілька літер.

Викладач задає будь-яку фразу або рядок вірша, і він “друкується на друкарській машинці”. Викладач плескає в долоні (“натискає на клавішу літери”), учень відплескує свою літеру, чергову в слові (“б”є літерою по аркушу”). Паузу відбивають усі разом.

Ця вправа тренує *активну взаємодію з партнером* (яким у даному випадку є викладач).

## Вправа 9

### *Зіпсована машинка*

Перед першим “натиском на клавішу” викладач сповіщає учням, які саме літери “зіпсовані”.

“Зіпсована літера” у відповідь на натискання своєї клавіші мусить встати. Або “зіпсована літера” не друкується оплеском, а вимовляється вголос.

Ще один варіант зіпсованої машинки:

- Зіпсовані всі передостанні літери в кожному слові.

## Вправа 10

### *Дзеркало, що запізнюється*

Розташування стільців як у старому трамваї. На кожний четвертий такт рахунку перший зліва учень робить будь-який рух. Учень, який сидить навпроти, повторює перший рух ведучого тільки тоді, коли той розпочинає другий рух. Другий зліва повторює перший рух ведучого тоді, коли його партнер навпроти повторює другий рух ведучого.

Таким чином, рухи ведучого будуть повторюватись всіма учнями, з відставанням на один рух.

Цю вправу дуже корисно проводити під ритмічну музику.

Вправа вимагає тренованої розосередженої уваги, вона тренує м’язову пам’ять та являє собою цикл вправ на *кінестетичні* (тобто м’язово-рухові) сприйняття.

## РОЗВИТОК ТВОРЧОГО ЗОРОВОГО СПРИЙНЯТТЯ

*Удосконалення зорового сприйняття та зорової пам’яті.*

*Спостережливість, уява та фантазія.*

*Орієнтування в просторі.*

*Слово та внутрішнє бачення.*

*Просторове бачення.*

*Асоціативне мислення.*

*Мова у думках. Тренінг механізмів переключення. Тренінг безперервності бачення. Дія в умовах вигадки.*

## Вправа 1

### *Фотографи*

Два учні стоять перед півколом, створеним іншими учнями. Ті, хто сидить, “фотографують” двох учнів з обумовленою витримкою. Потім ці двоє виходять за двері і щось змінюють у своїй зовнішності, зачісці або міняються будь-якими речами одягу.

Коли вони знову заходять до кімнати, інші мусять згадати – як було?

## Вправа 2

### *Сліпі фотографи*

На столі викладача розташовано декілька дрібних предметів. Викликають трьох учнів.

– “Сфотографуйте” речі. Закрийте очі. Тепер я усі предмети змішаю рукою, а ви, не розплющуючи очей, розташуйте їх так, як вони лежали спочатку.

### Вправа 3

#### *Спостережливість*

Вправа, що тренує зорову пам'ять та спостережливість.

– За півхвилини знайдіть і запам'ятайте всі предмети в кімнаті, що починаються з літери С.

### Вправа 4

#### *На що це схоже?*

Фантазія виявляється в роботі уяви людини з розвинутим асоціативним мисленням, із тренованою зоровою пам'яттю, що є основою образного мислення.

Все, що нас оточує в кімнаті, може бути об'єктом фантазії – тіні на стелі, брижі на одязі, фіранці, скатертини...

Кинемо на стіл декілька сірників, нехай вони впадуть, як заманеться.

– Що це вам нагадує?

### Вправа 5

#### *Шлях наосліп*

Заплющивши очі, необхідно пройти через усю кімнату до свого місця і сісти. Не потрібно рахувати кроки. Краще відкрити очі на хвилину, аби переконатись, чи на тому ви місці, де передбачали. Це не спортивна вправа, тому не треба намагатись пройти краще за всіх чи швидше за всіх. Робота ведеться над розвитком свідомого внутрішнього бачення. Тому найголовніше – коли йдете, намагайтесь побачити ваш шлях на екрані внутрішнього бачення.

Після впевненого виконання вправи, коли зрозуміло, що учень діє не механічно, підраховуючи кількість кроків, а активно користується внутрішнім баченням, можна її ускладнити. На шляху руху ставиться одна чи дві перепони (стілці або столи), які необхідно обійти і не зачепити.

### Вправа 6

#### *Лабіринт*

Лабіринт споруджують зі стільців, створюючи складний, звивистий хід. Необхідно пройти його декілька разів із відкритими очима, потім із

закритими. Декілька учнів виконують вправу одночасно. З відкритими очима вони повільно йдуть, запам'ятовуючи всі повороти лабіринту. Їх веде пам'ять кінестезії, що поєднана із зоровою пам'яттю.

### Вправа 7

#### *Маршрути по колу*

Кожен з учнів намічає собі маршрут по колу в кімнаті. Досліджує його в дії – ходить ним, дивиться, з чим маршрутом перетинається його власний, з ким він зустрічається і на якому проміжку шляху.

Кожен намічає свій власний ритм проходження маршруту, не підпадаючи під ритм сусіда.

Потім закривають очі та йдуть власними маршрутами, не втрачаючи власного ритму. Слух допомагає внутрішньому баченню – хто йде назустріч, чиї кроки поруч?

### Вправа 8

#### *Подія в картині*

Учні розташовані півколом.

Репродукцію будь-якої картини, листівку або фотографію пускають по колу. Після того, як вона побувала в руках у кожного по два-три рази, її відкладають.

Згадуючи репродукцію, учні мають віднайти в спільній бесіді та визначити:

- 1) зміст картини;
- 2) її сюжет;
- 3) фабулу;
- 4) основну подію, що зображена художником;
- 5) окремі людські дії, з яких складається і в яких виявляється ця подія;
- 6) характери людей, їх біографії та зміну цих біографій під впливом зображеної події.

### Вправа 9

#### *Метафори*

“В кожному слові прірва простору, – писав М. В. Гоголь, – кожне слово безмежне, як поет”.

– Згасають..., – промовляє викладач. – Хто що побачив на своєму внутрішньому екрані?

– Я побачив зоряне небо. Небокрай світлішає, невдовзі ранок, зорі згасають.

– Я побачив вечірню вулицю. Освітлені вікна, всі різнокольорові, згасають одне за одним.

– Я побачив пораненого льотчика. Він повзе по снігу, важко дихає. Не може рухатись. Згасає життя.

Метафора в цій вправі – привід для вдосконалення асоціативного мислення, а тим самим – для розвитку фантазії.

Багато різних картин може з'явитись в уяві від метафоричного слова-манка. Такого, наприклад, як “кипить”, – бурхливий водограй (кипить вода), толока в селі (кипить робота), гарячий виступ на мітингу (кипить гнів) тощо.

## Вправа 10

### *Кінострічка*

Учні розташовані півколом. Викладач об'являє назву кінофільму, який зараз буде створюватись всією групою. Наприклад, “Храм”.

Учень, який сидить праворуч, повторює слово “храм” і називає наступне слово, яке визначає ту картину, що постала в його уяві:

– Храм... Вечірнє місто...

Наступний учень повторює вже сказане і додає своє слово, розвиваючи сюжет:

– Храм... Вечірнє місто... Б'є дзвін...

Так накопичуються слова-кадри. Кожен учень повторює всі слова, що сказали до нього, і додає нове.

– Слово – це немов би назва картини, що вам ввижається. Тому спочатку необхідно побачити картину, потім назвати її словом. Кожного разу при черговому повторі – чи кажете ви, чи ваш сусід – “прокручуйте” кінострічку знову й знову, переключайтесь з одного бачення на інше і називайте слово тільки тоді, коли побачите картину.

## Вправа 11

### *Оживлення картини*

Учні розташовані півколом. Один з них сидить обличчям до інших, розглядає репродукцію, запропоновану викладачем, потім відкладає її та розповідає, що зображено на картині.

Коли розповідь закінчено, слухачі мають “вибудувати” на площадці картину. Потім, за сигналом викладача, учні мають “ожити” і діяти в межах події, запропонованої автором картини.

Вправа поєднує тренування зорової пам'яті, внутрішніх бачень, просторового бачення з тренуванням м'язово-рухових почуттів і є підготовчою до циклу вправ на кінестетичну пам'ять.



## РОЗВИТОК ТВОРЧИХ СЛУХОВИХ СПРИЙНЯТТІВ ТА ІНШИХ СЕНСОРНИХ УМІНЬ

*Удосконалення сприйняття і пам'яті –  
слухової, на дотик, смакової тощо.  
Тренінг пам'яті комплексних чуттєвих  
образів.  
Дія з реальними та уявними предметами.*

### Вправа 1

#### “Юлій Цезар”

Кажуть, великий Юлій Цезар міг одночасно робити декілька справ – і читав, і писав, і розмовляв. З того можна зробити висновок, що у нього чудово працювали механізми переключення і що він володів добре тренованою розосередженою (багатоплощинною) увагою.

Один учень за столом. Йому завдання:

- Помножте подумки два багатозначних числа (наприклад,  $36 \times 24$ ) і одночасно запишіть на аркуші дуже гарно відомий вам вірш.
- Зробіть навпаки. Читайте вголос знайомий вам вірш, а на папері перемножуйте два багатозначних числа.
- Замість знайомого вірша візьміть будь-який незнайомий текст з книги. Читайте його вголос, а на папері робіть множення. Потім переписуйте текст з книги, а подумки перемножуйте числа.

### Вправа 2

#### Сопоскоп подій

Один з учнів (він влаштовується в такому місці кімнати, щоб його не було видно) “задає звуки”, інші їх обґрунтовують. Учням, які слухають, необхідно за декількома різними звуками намалювати собі картину.

### Вправа 3

#### Що відбувається?

Учні поділяються на дві групи. Сідають так, аби одна група не бачила іншої (спинами).

Перша група “задає звуки”, інша – обґрунтовує. В першій групі може бути ведучий, який диригує звуками. Групі дається дві хвилини на те, аби домовитись про характер звуків.

Варіанти цієї вправи:

1. Викладач задає спільну тему обом групам. Наприклад: “Дія відбувається на карнавалі”. За звуками першої групи (які б вони не були!) кожен з учнів другої групи малює в своїй уяві картини подій, що відбуваються на карнавалі.
2. Викладач задає тему тільки слухачам з другої групи. Перша група, що відтворює звуки, не знає, що задано. Припустимо, викладач попереджає, що всі звуки, які вони почують, будуть відбуватись на пароплаві, що пливе в глупу ніч. Тепер будь-які звуки, що почують учні, вони мусять обґрунтувати за запропонованими обставинами.

### Вправа 4

#### Три доповідача

Три учні сідають обличчям до інших. Викладач дає їм по газеті і відмічає статтю. За командою трое одночасно впродовж двох-трьох хвилин читають вголос свою статтю. Всі, хто слухає, мусять зрозуміти, що читає кожен. Кожен з тих, хто читає, мусить чути і розуміти двох інших доповідачів.

### Вправа 5

#### Пальці, що бачать

Вправа допоможе встановити сталі зв'язки між відчуттями в пальцях і зоровою пам'яттю. Необхідно виховувати *чуттєві пальці*.

Тренуючи тактильні сприйняття, ми вдосконалюємо і зорову пам'ять, і рухові механізми рук, і увагу до оточуючого світу.

Учні розбиваються на групи по чотири. Необхідно ознайомитись дотиками пальців із волоссям своїх товаришів – декілька разів провести пучками пальців по голові. Спочатку можна допомагати собі очима. Потім це треба робити, тільки торкаючись пальцями.

– Тепер відверніться і вгадуйте по черзі – на чие волосся опускають товариші ваші пальці?

– Ознайомтесь на дотик із долонями своїх товаришів.

- Із шокою.
- Із чолом.
- Вгадайте товариша одним дотиком.
- Слідкуйте, чи достатньо легкі ваші пальці під час дотику? Чи не занадто вони напружені?

## Вправа 6

### Чарівний тазик

Приєднаємо до вже відомих нам видів пам'яті сприйнятів ще два: пам'ять нюху та пам'ять смакових сприйнятів.

Учні розташовані півколом.

– Уявіть, що на підлозі перед вами стоїть тазик. Він чарівний, оскільки за нашим бажанням наповнюється чим завгодно. Тепер в кожному тазіку перед нами мед. Згадуєте? Опустіть палець, зачепіть трішки меду. Бачите, як він струмить по пальцю, важкою цівкою летиться до тазіку? Спробуйте його на смак.

– А тепер у тазіку бензин!

Що ще може бути в тазіку? Чергуються найрізноманітніші та найменш очікувані речі:

Сметана, а потім парфуми.

Нафта, а потім варення з агрусу.

“Несквік”, а потім клей.

Йод, а потім молоко.

Чорна ікра, а потім жабенята.

## Вправа 7

### Тазик партнера

Займасьмо чарівним тазиком.

– Наповніть свої тазіки чим заманеться, але не кажіть партнерам, що в них. Розрахуйтеся на перший-другий. Завдання кожній парі – здогадатися, що в тазіку партнера.

– Придивіться за тим, як партнер занурює в тазик пальці, за тим, як він дивиться, нюхає, куштує – що це?

## Вправа 8

### Пожежа

– Як згадати запах диму? А якби ви увійшли до своєї кімнати і виявили, що вона наповнена димом? Увійдіть до кімнати!.. Як би ви діяли, побачивши пожежу? Дим роз'їдає очі, дивитись важко... Так, ви захищали б свої очі, відкривали б лише на мить тоненьку шпаринку, аби побачити, що горить... Так, намагались би дістатись туди, аби загасити полум'я. Що горить? Затискали б носа, намагаючись якомога рідше дихати...

## Вправа 9

### Флакони

Учні сидять у колі.

– Передавайте по колу два уявних флакони. Один – з вишуканими парфумами (необхідно знати, з якими), інший – з нашатирним спиртом. Приймаючи флакони, переконайтесь за запахом, чи ті флакони ви отримали, а потім передавайте далі.

## Вправа 10

### Комбінована вправа

Тренінг механізмів переключення має продовжуватись весь час на будь-якому матеріалі. Зробимо складну вправу, поєднавши в одній декілька.

Учні розташовані півколом. Починається “друкарська машинка”. Учні починають відплескувати вправу.

– Стоп! Вводиться нове завдання. Всі на рахунок “десять” поміняйте місцями... Ще раз!.. Ще раз на рахунок “три”!.. Продовжуємо друкувати текст.

– Розпочинаємо “кінострічку”. Тема: “Вечір у театрі”... Стоп! Друкуємо далі!.. Продовжуємо кінострічку... “Друкарська машинка”!..

Нагадаємо знову: не перевантажень необхідно боятись у вправі, а “приблизності” дії. Незначні перевантаження зміцнюють творчі сприйняття. А “приблизність”, відсутність правди та віри формують звичку до штампю.

## РОЗВИТОК ТВОРЧИХ НАВИЧОК М'ЯЗОВОЇ УВАГИ

*Удосконалення м'язово-рухових  
(кінестетичних) сприйняття та  
пам'яті.*

*Тренінг м'язового контролера.  
Тренінг дії подумки. Дія з уявними  
предметами.*

### Вправа 1

#### *Пам'ять рухів*

– Слідкуйте за рухами моїх рук і запам'ятовуйте:

- перше – повільно і обережно простягаю долоні догори, нібито на них стояла широка ваза, яку мені необхідно передати людині, яка стоїть нагорі;
- друге – з силою розводжу руки долонями вбік, начебто пливу брасом;
- третє – швидко кидаю долоні догори і вперед, начебто хапаю волейбольного м'яча;
- четверте – неквапливо наближаю до себе руки, а пальці складені так, нібито в одній руці у мене голка, а в другій нитка, яку треба засилити;
- п'яте – кидаю догори кулаки і напружую їх, начебто повисаю на перекладині та починаю підтягуватись.

– Згадаємо подумки всі рухи один за одним. Підкажу, не показуючи: перше – ваза..., друге – плавання..., третє – м'яч..., четверте – голка..., п'яте – турнік... Згадайте подумки другий рух. П'ятий. Перший. Четвертий. Згадайте ще раз у тій самій послідовності.

– За моєю командою робіть ці рухи! Слідкуйте за вірними переходами з одного ритму в інший, за ступенем напруги пальців. Третьє!.. П'яте!.. Четверте!.. Друге!.. Перше!.. Ще швидше переключайтесь! Четверте!.. Третьє!.. Перше!.. А внутрішні бачення беруть участь у цій вправі? А чи відома вам мета кожної дії?

– Ще раз. За моєю командою робіть рухи і продовжуйте діяти, доки я не дам наступну команду. Тоді миттєво переключайтесь на наступний рух. Скажімо, за командою “третє!” ви кидаєте долоні догори. А що б ви робили далі? Ловили би м'яча? Ловіть! А далі? Кидали б м'яча

партнеру? Кидайте! Дійте, як на волейбольному майданчику, доки не буде наступної команди... П'яте!.. Четверте!.. Перше!.. Третьє!.. Друге!.. Третьє! Продовжуйте з того моменту, на якому спинились перед тим. Четверте!.. Засиліть нитку до голки – адже минулого разу ви не встигли цього зробити... Друге!..

### Вправа 2

#### *Ланцюжок*

Учні стоять у широкому колі та передають один одному уявні важкі предмети – цеглу, відра з водою. При цьому ставиться уявна мета дії: для чого ми передаємо відра з водою? Де ми знаходимось? На пожежі? Що горить? Звідки перший бере відра з водою? Може, він стоїть на березі ставка і сам наповнює відра? Тоді до нього зворотнім шляхом мають йти порожні відра. Кому передає відра останній?

Тренінг має створити навички м'язової уваги – уміння швидко і точно спрямовувати м'язовий контроль до будь-якої групи м'язів. К. Станіславський писав, що процес самоперевірки та зняття зайвої напруги мусить бути доведений до механічної, підсвідомої привченості.

### Вправа 3

#### *Постановка жесту*

Учні діляться на пари. Нехай перший “ставить жест” другому. Поставте руку партнера в будь-яке положення, закрутіть її в наймовірнішу позицію, нехай він виправдає жест.

### Вправа 4

#### *Японська вправа зі стільцем*

Так названо цю вправу в працях К. Станіславського.

Учні сидять і за сигналом викладача різко змінюють положення свого тіла на стільці, нібито “кидають” тіло у несподівану для себе позу. Опісля виправдовують цю позу.

– Позу виправдано? Дійте у вигаданих обставинах, доки не завершите дію, доки не виконаєте вигаданої мети цієї дії.

## Вправа 5

### *Повтори позу*

В центрі кола учнів – ведучий. За першим сигналом викладача ведучий “кидає” своє тіло у несподівану позу. За другим сигналом всі учні відтворюють позу ведучого, і кожен з них знаходить позі своє виправдання. Ведучий приймає їхню роботу.

## Вправа 6

### *Режисери та актори*

Група поділяється навпіл і вишикується у дві шеренги. Одна шеренга – “режисери”, які ставлять позу учням другої шеренги – “акторам”, а ті виправдовують поставлену позу і діють.

## Вправа 7

### *Мармурові люди*

Ця вправа, рекомендована К. Станіславським, полягає в тому, що за репродукцією або фотографією будь-якої статуї учень відтворює позу, потім виправдовує і діє, нібито продовжуючи дію статуї.

Може бути і зворотний порядок: учень діє і застигає, зупиняючись на певному русі. Так у скульптурі шукається динаміка – зупинений рух.

## Вправа 8

### *Виправдання рухів*

– Послухайте, що необхідно буде зробити. Один швидкий крок вперед правою ногою. Одночасно ви кидаєте вперед праву руку, потім повільно опускаєте її, схиляєтесь. Не поспішаючи, дістаєте рукою землі, швидко повертаєте голову, дивитесь назад. Все. Спочатку проробіть це подумки. Ще раз подумки. Тепер робіть рухи і знайдіть їм декілька виправдань. З'ясуйте, в якому людському вчинкові може бути саме така послідовність окремих дій.

– Як і перед тим, шукайте не тільки в уяві, але й тілом. Шукайте, відтворюючи рухи, а не в паузах між ними. Шукайте, прислухаючись до пам'яті м'язів.

## РОЗВИТОК ТВОРЧИХ НАВИЧОК ФІЗИЧНОГО САМОПОЧУТТЯ

*Дія з уявними предметами.  
Безперервність, логіка, послідовність,  
завершеність дій.  
Пам'ять внутрішніх сприйнятих.  
Емоційна пам'ять.  
Спілкування – взаємодія партнерів, їх  
взаємозв'язок та взаємозалежність.  
Темпоритм.*

## Вправа 1

### *Запали сірник!*

– Запаліть уявного сірника... Не вірю. Звідки він узявся? Почніть діяти спочатку, не порушуючи логіки і послідовності окремих фізичних дій. Дістаньте з кишені уявну коробку, відкрийте її, візьміть сірника... Черкніть!.. А для чого ви черкнули? Що вам знадобилось запалити чи присвітлити?

- Я до темного льоху заходжу.
- Я підпалюю бікфордів шнур.
- Загубила голку в темному кутку.
- Ставлю банки хворій сестрі.
- Мені три роки, мати пішла, а сірники залишила на столі.
- Черкніть сірником ще раз, виконуючи ці завдання. Промовляйте завдання подумки, “про себе”.

## Вправа 2

### *Конвєср*

Учні сидять у колі. Викладач називає будь-який уявний предмет. Наприклад:

– У вас кошеня!

Необхідно передавати уявне кошеня по колу, немов би воно живе, використовуючи всі відомі учням види чуттєвостей. Необхідно бачити кошеня на екрані внутрішнього бачення, чути його нявчання, відчувати пальцями, яке воно тепленьке, пухнасте, м'яке, легеньке.

– Чи гарно ви уявляєте собі кошения у ваших руках? Розкажіть. Яке воно, якого кольору? Розказуючи, дійте, грайтеся з ним.

– Чому ви передаєте кошения? У кожного має бути своя причина, своя мета. Не знаючи мети дії, не можна діяти.

### Вправа 3

#### *Це не книга*

По конвеєру пускається будь-яка книга. Що вона означає – вигадує кожен учень:

- Це капелюх.
- Це змія.
- Це торт.
- Це граната.
- Це клітка з пташкою.

Отримавши предмет, який назвали, учень відповідно діє з ним, тренуючи пам'ять чуттєвостей, а потім передає сусіду, вигадуючи та сповіщаючи іншу назву предмета.

### Вправа 4

#### *Лови каструлю*

Учні, які сидять у великому колі, перекидаються уявними предметами. Кидаючи, учень називає, що це за предмет. Той, кому кидають, має негайно прилаштуватись до предмета – адже кошения, скажімо, необхідно ловити інакше, ніж змію.

– Каструля! – кричить учень, кидаючи щось уявне.

– Ви вирішили, чому ви кидаєте товаришу каструлю? Спочатку необхідно придумати мету, а вона навряд чи змусить вас так шалено горланити, нібито ви кидаєте бомбу. Потім необхідно відчутти у своїх руках уявну каструлю – тоді ви не кидатимете її, як кавалок паперу.

– Дозволяються будь-які причини та цілі, окрім одної – “я лякаю товариша” (а для того, хто ловить, – “я розгубився від несподіванки”).

Відзначимо, що в цій вправі важливу роль відіграє взаємозв'язок та взаємозалежність між партнерами, що є основою спілкування.

### Вправа 5

#### *Дорога*

Учні беруть по стільцю і відправляються “в дорогу”. Заздалегідь визначається складний маршрут по кімнаті. Викладач ставить вимоги:

– Стільці – це великі важкі ящики. Вирішіть самі, який в них вантаж. Якої ваги, куди ви несете їх. Коли вирішите, дійте в запропонованих обставинах.

– Стільці – це цінні музейні експонати, зразки старовинних меблів.

– Стільці – це величезні таці з дорогими напоями та частуваннями.

### Вправа 6

#### *Внутрішнє прилаштування*

– Виконайте ту ж саму просту фізичну дію – “я одягаюсь” – декілька разів, кожного разу з іншим внутрішнім прилаштуванням до різних запропонованих обставин:

я одягаюсь для того, щоби йти на побачення з коханою людиною;

я одягаюсь для того, щоби йти до лікарні, провідати тяжко хворого батька;

я одягаюсь для того, щоби йти вперше на збір трупи до театру;

я одягаюсь для того, щоби йти на збори, де мене будуть “пробляти”;

я одягаюсь для того, щоби йти на святковий вечір.

– Дійте щиро – ви мусите, діючи фізично, думати так, як ви думали б у певних обставинах. Ви мусите точно знати, куди конкретно ви йдете, кого конкретно там побачите. Ви мусите бачити внутрішнім зором і місце, куди ви йдете, і людей, яких побачите...

Так само, як і у вищезазначеному прикладі, необхідно виконати фізичні дії у різних варіантах:

- а) шукати;
- б) ховати;
- в) чекати;
- г) споконувати речі.

## Вправа 7

### *Сіамські близнюки*

Ця дотепна вправа тренує навички взаємозв'язку та взаємозалежності партнерів у єдиній взаємодії.

– Поділіться на пари. Уявіть собі, що ви і ваш партнер єдине ціле, що ви, наче сіамські близнюки, зрослися боками. Міцно обійміть партнера за талію однією рукою і вважайте, що цієї руки у вас не існує. Є тільки по одній руці на кожного. Ходити – важко. Ноги також частково зрослися, так що доводиться крокувати, як одній істоті. Пройдіться по кімнаті, звикайте один до одного.

– Звикли? Спробуйте поснідати. Сідайте за стіл. Перед вами уявний сніданок – тарілка сосисок зі спагеті, філіжанка кави, канапка. Пам'ятайте, що на двох у вас – дві руки. В одну беріть ножа, а в другу – виделку. Ріжте та їжте, кладіть шматочки до кожного рота окремо. Потім випийте кави з канапкою.

– Ви розумієте, наскільки вам необхідна домовленість дій? І наскільки необхідно бути уважним до дії партнера, інакше нічого не вийде?

## Вправа 8

### *Групове виправдання поз*

– Станьте по двос. За мою команду прийміть несподівану для себе позу. Перевіряючи позу м'язовим контролером, виправдовуючи її, спробуйте відгадати наміри партнера, пристосуйтеся до нього, включіть свою позу в його виправдання. Необхідно, аби у вас виникла спільна дія з партнером.

– Домовлятися ні про що не можна ні на початку вправи, ні під час її виправдання. Спільна дія має виникнути як результат вашого пристосування до партнера, як результат ваших взаємних пристосувань.

## Вправа 9

### *Перехват*

Ця вправа тренує зчеплення між партнерами в їх взаємодії. На площадку викликаються двос учнів. Нехай перший почне діяти з уявними предметами, не розповідаючи ні нам, ні партнеру, що він робить. Дія має бути достатньо складною, аби ми не одразу здогадалися про її зміст.

Партнеру скажемо:

– Здогадайся, чим зайнятий ваш партнер. Спробуйте побачити внутрішнім зором всі уявні предмети, з якими він працює.

Через деякий час даємо команду:

– Перехват!

Перший учень має застигнути на місці з тим положенням рук, яке було до моменту команди, а другий учень має наблизитись до першого і “перехопити” дію, продовживши її з того самого руху.

## Вправа 10

### *Вікно*

– Станьте навпроти один одного. Уявіть, що вас і вашого партнера розділяє вікно з таким товстим склом, що намагання кричати безглузді: партнер не почує вас. Однак вам необхідно сповістити йому дуже важливу новину. Що робити? Припустимо, вам необхідно приготувати його до неприємної звістки про те, що його відрахували з коледжу. Але є можливість виправити становище. Як би ви поводити себе, що робили б у подібних запропонованих обставинах?

## Вправа 11

### *В ефірі*

– Весь світовий ефір заповнений звуками незліченних радіостанцій. Але у цьому удаваному хаосі існує перний порядок. Якщо налаштуватись на необхідну хвилю, ви почуєте свого радіопартнера, а він почує вас.

– Поділіться на пари і розійдіться по кімнаті. Ваш партнер має знаходитись біля протилежної стіни. Придумайте, що вам необхідно сповістити партнера і що необхідно довідатись у нього.

– Будете давати два сигнали: один удар – команда до спільної розмови, два удари – миттєве припинення розмови. За першим ударом говоріть усі разом, голосно передавайте партнеру свої повідомлення і дізнавайтесь, що вам необхідно. На партнера не дивитись! Відверніться і – почали!

Коли більшість партнерів налагодили зв'язок, викладач дає нові завдання:

– Продовжуємо прийом і передачу не голосно, а пошепки.

– Тепер поверніться до партнера, зв'яжіться з ним очима. Передавайте і приймайте ще тихіше.

– Ще тихіше!

– Ще! У найтихіший спосіб, на який тільки здатні!

– Закінчуйте голосно!

## Вправа 12

### *Переключення темпоритму*

Умовний номер темпоритму означає той чи інший градус фізичного самопочуття, що залежить від інтенсивності, насиченості дії людини в певний момент, від сконцентрованості запропонованих обставин.

– Ви вдома. Сидите за столом і пишете листа. Нормальне фізичне самопочуття. Темпоритм № 5. Вирішіть, до кого ви пишете, про що? Дійте!

– А якби була спека, ви ще й не виспались, а писати все ж таки необхідно? (№ 3).

– А якщо цього листа необхідно закінчити за дві хвилини? (№ 6).

– А якби вас виключали з коледжу, і ви пишете листа директору з проханням залишити вас? (№ 7).

## РОЗВИТОК АРТИСТИЧНОЇ СМЛИВОСТІ ТА ЕЛЕМЕНТІВ ХАРАКТЕРНОСТІ

*Дія в ускладнених запропонованих  
обставинах.*

*Виправдання незвичного фізичного  
самопочуття.*

## Вправа 1

### *Готовність*

Для вправ на дію у незвичних обставинах необхідно перш за все виховати навичку готовності до будь-якої несподіванки.

– Візьміть себе за носа! Здається, навіть серйозній людині хапаться за носа? А якби до кімнати увірвався божевільний? А якби б він біг до вас, волаючи: “Носа відріжу!” Ви б схопилися інстинктивно за носа? Необхідно навчитися “кидатися” в будь-яку дію і вміти миттєво виправдовувати найдивніші й безглузді обставини! Хапайтеся за вухо!

– Пострибайте на одній нозі до дверей!

– Схопіть сусіда за волосся!

– Прокричіть тоненьким голосом: “Хо! Хо! Хо!”

Викладач ставить учнів у неадекватні положення і вимагає при цьому дотримання найстрогішої серйозності. Серед учнів завжди бувають люди, які відрізняються особливою сором'язливістю, скутістю, перебільшеною боязкістю здатися смішними та неадекватними. Їх необхідно насамперед “розв'язати”:

– Ходіть перед нами з гордовито піднятою головою!

– Висуньте язика!

Головне – всі мусять при будь-якому завданні поводитись так, ніби то вони виконують важливу і відповідальну справу.

## Вправа 2.

### *Дивні пози*

У центр кімнати викликаються хлопець і дівчина. Хлопець отримує завдання:

– Станьте на стілець. Зігніть коліна. Праву руку просуньте між ніжною стільця і поперечною. Лівою рукою тягніть себе догори за волосся. Викривіть рота. Зручно? Будь ласка, освідчитесь дівчині в коханні, не змінюючи свого положення.

Дівчина також отримує завдання:

– Станьте до нього спиною. Витягніть вперед руки. Переплетіть їх, неначе дріт. Розтягніть губи, промовляйте басом: “ііі-ііі-ііі”! Поверніть голову, дивіться на коханого, слухайте його і ставтеся до цього так, начебто якісь обставини змусили вас обох бути в такому положенні (придумайте і виправдайте їх).

### Вправа 3

#### Виправдання крику

Учні розташовані півколом.

– За мою команду кричіть: “Ура!”

Одразу – команда. Крики “ура!”

– Чому кричали? Чого раділи?

– Я достроково склав іспити!

– Я отримав персональну стипендію!

– Завтра лекцій не буде!

Виправдання має бути знайдено не задалегідь, не до крику і не після крику, а в момент початку крику.

Ще команда:

– Кликати на допомогу!.. Кого кличете? Чого?

І – несподівано:

– Занявчати!

– Кричати “бре-бре!”

– Проспівати “кукуруку!”

### Вправа 4

#### Завдання на зовнішню характерність

Відшукати в дії з уявними предметами наступні фізичні самовідчуття, придумавши обставини місця, часу, віку:

1. Людина шкутильгає (одна нога коротша за іншу чи пошкоджено коліно).

2. З протезом (руки чи ноги).

3. П'яний (уповільнена реакція, контроль за кожним рухом, ретельне орієнтування).

– Не існує жодної людини точнісінько подібної до іншої. Всі кульгаві кульгають по-різному, всі каліки по-різному пристосовуються до життя. Не зображуйте “п'яничку взагалі”, а відшукайте фізичне самопочуття саме цього, а не іншого типу.

### Вправа 5

#### Церемонія

– Зараз ми зустрінемо головного чаклуна з одного дикого племені. Необхідно виконувати той етикет, що прийнятий на його батьківщині. При його появі всі мають впасти на коліна, простягнути до нього руки і тричі голосно проспівати, відкинувши голову: “і-іі-іо!”

І в цьому, і в подібному до цього ритуалі необхідно домагатися повної віри всіх у запропоновані обставини, суворой логіки та послідовності всіх дій, що складають урочисту церемонію.

### Вправа 6

#### Годинник

– А що, якби кожен з вас був деталлю годинника? Розподіліть між собою обов'язки:

один – годинникова стрілка,

другий – хвилинка,

третій – секундна,

четвертий – заводний механізм...

– Шукайте вірне “самопочуття” кожної деталі. Хто спокійніший за всіх? Годинникова стрілка, їй поспішати немає куди. А секундна – працює, любить точність і пишається своєю пунктуальністю та невтомністю. Як показати її в дії?..

### Вправа 7

#### Оркестр

– Зараз ми створимо оркестр, який виступить у концерті. Розподіляю обов'язки:



ви – рояль (не граєте на уявному роялі, а самі – рояль), ви – піаніст,  
ви – скрипка, ви – скрипаль,  
ви – контрабас, ви – контрабасист,  
ви – кларнет, ви – кларнетист,  
ви – барабан і тарілки, ви – ударник,  
ви – співачка-солістка,  
ви – диригент оркестру.

Один з учнів, ведучий-конферансьє, оголошує номери:

– Вальс!

– Романс патагонською мовою в супроводі оркестру!

Музиканти мають грати на своїх інструментах, а ті мусять відтворювати відповідні звуки. Співачка-солістка має співати так, начебто у неї унікальний за красою і силою звуку голос (але може бути зовсім без звуку!).

## Вправа 8

### Іграшки

– Уявіть собі, що ви всі – ляльки:

ви – величезна лялька, що вміє заплющувати очі й говорити “ма-ма”,

ви – плюшевий ведмідь,

ви – надувний засць (слідкуйте, щоб з вас не вискочив корок, а то вийде повітря),

ви – дерев’яний Буратіно,

ви – вишукана Барбі.

– Не зображуйте іграшку, а уявіть себе, наприклад, плюшевим ведмедем. Як це робиться? Вирішіть і одразу ж спробуйте в дії:

1. Як би ви рухались по кімнаті, якби у вас були плюшеві ноги, напхані тирсою? Якби ці ноги не згинались у колінах? Якби вони приєднувались гумками до вашого тулуба? Якби ці ноги могли теліпатися в різні боки (трішки зашпортався – і роз’їхались)? Якби у вас були такі ноги, хіба не довелось би вам повільно крокувати, хилитаючись з боку в бік? Ідіть, спробуйте!
2. Як би ви ворушили своїми руками, якби вони не згинались у ліктях? Як би ви такими руками вітались, відштовхували, притягували, брали речі? Спробуйте!

3. Якби звуки ви би відтворювали, якби раптом у чарівний спосіб перетворилися на ведмеда? Але людський розум у вас зберігся! Якби ви були позбавлені можливості розмовляти людською мовою, як би ви порозумілись? Спробуйте – волайте, наче ведмідь, але змусьте оточуючих зрозуміти, чого ви бажаєте!

4. Як би ви дивились і як би рухались ваші обидва ока, якби вони були скляними цяточками?

– Ставте перед собою ці чи інші “якби ж то” і дійте!

## Вправа 9

### Парні ігри іграшок

Завдання на парні дії іграшок:

- лялька Барбі та тигреня вивчають по нотах пісеньку на два голоси;
- мавпочка з плюшевим ведмедем та Буратіно із зайчиком танцюють вальс.

## Вправа 10

### Я – не я

Продовжуючи працювати над розвитком артистичної сміливості, над умінням виправдати будь-які незвичні обставини, виконаємо вправу, що покаже нам, чи вміють учні реалізовувати в дії свою спостережливність, чи схильні вони до яскравої характерності?

Поділимо учнів на пари.

– Згадайте все про свого партнера: як він сидить, стоїть, дивиться, слухає, розмовляє, його улюблені слівця, його звички тощо. Спробуйте ухопити не тільки зовнішні особливості поведінки партнера, але й внутрішні його якості.

## Вправа 11

### Тварини

– Перетворіться у будь-яку тварину: звіра, птаха, рибу, комаху. Ось вам вибір: білка, лисиця, кенгуру, ведмідь, слон, тюлень, мавпа, чере-

паха, крокодил, курка, гусак, страус, павич, акула, бабка, тарган, сонечко, павук, муха...

– Дійте, відповідаючи самому собі на запитання: “Що б я робив, якби у мене були крила? Якби мій рот був довгим дзьобом?” тощо.

Звичайно, перетворюючись на тварину, іграшку, ляльку, рослину, учень наділяє їх багатьма рисами свого характеру. Він не уподібнюється до іншої істоти чи речі, а знаходить у собі подібні якості. Знаходячи логіку та послідовність своїх дій у вигаданих запропонованих обставинах, він орієнтує своє тіло і свою думку у незвичних для себе умовах та пристосовується до цих обставин.

## Вправа 12

### Масові етюди

– Влаштуйте на творчому майданчику модний бутік. Ви будете продавцями, ви – покупцями, а ви всі – манекенами. Манекени, ставайте на місце! Покупці, вибирайте товар! Продавці – вихвалайте плаття, що на манекенах!

– Тут – музей античної скульптури. Ви – статуї, ставайте вздовж стіни. Згадайте пози статуй та вправу “Мармурові люди”. Ви – екскурсовод, ви – екскурсанти. Ведіть нас і розкажіть нам про статуї.

– Тут – картинна галерея. Ви – ставайте в пози персонажів картин. Інші – розглядайте живопис, обмінюючись думками.

## Вправа 13

### Циркові номери

– Ви можете виконати будь-який цирковий номер. Загадайте, наприклад, балансирів на першах. Один артист тримає на чолі перш. Його партнер влізав по штанзі на саму верхівку і робить там гімнастичні вправи, а в цей час артист, який тримає на чолі штангу, згинається, сідає, повертається та знову випрямляється.

– А дресированих коней ви можете показати? Звичайно! Для цього не потрібно рачкувати – нехай ваші коні бігають на двох ногах, так, наче вони вмійуть це робити!

– Завдання кожному: придумати вдома декілька циркових номерів і показати нам.

## Вправа 14

### Відгвинчена голова

– Давайте робити звичайні чудеса! Скажімо, пожартуйте з товаришем. Доки він спить, відгвинтіть у нього голову і заховайте її в кімнати. Нехай пошукає, коли прокинеться!

Двос учнів виходять на площадку. Один вкладається на стільці і “засинає”. Інший починає “відгвинчувати” йому голову.

– Обережно крутіть, аби він не прокинувся. Що, важко дається, заржавіла?

Нарешті голову відкручено, і учень несе уявну голову в кут кімнати та ховає її. Потім будить свого товариша: “Вставай, пора на заняття!”

– Що ж відбувається, коли ви прокидаєтесь? Чи бачите що-небудь? Нічого!.. Мацаєте руками плечі, шию... а голови немає! Звичайно, це жарти вашого приятеля... Доведеться наосліп шукати свою голову. Шукайте!

Приятель потихеньку скрадається в куток, бере голову і кладе її господарю прямо до рук.

– Вона чи не вона? Перевірте, можливо, чужа? Обмацуйте уявну голову. Пізнаєте свого носа? Своє волосся? Все в порядку, пригвинчуєте її на місце!

Відпрацьовуючи з учнями вправи “на чудеса”, необхідно і в них намагатись відшукати логіку та послідовність чудесних дій.

## Вправа 15

### Звичайні чудеса

Нехай кожен учень зробить декілька чудес, аби переконатись у відчутті своєї всемогутності. Всі чудеса мусять бути придумані самими учнями, відпрацьовані самостійно і лише потім продемонстровані на спільному занятті.

Розподілимо всі чудеса на два основних розділи:

1. Чудо, що несподівано сталося зі мною, найзвичайнісінькою людиною. Наприклад:

– прокинувся, а очі – на потилиці: доводиться вчитися ходити та жити по-новому;

– п’ю каву і раптом перетворююсь на маленьку пташку: домашні мене женуть геть, кішка намагається зжерти;

– збираюся на побачення і раптом у мене виростають величезні вуха і ніс;

– йду на заняття, а на мене нападають невидимки, лущують, зну-щаються, лоскочуть, а я нікого не бачу;

– раптом виростає хвіст, як у корови.

2. Чудеса, які роблю я – чарівник. Наприклад:

– міняюся із товаришем руками, ногами (відгвинчуючи їх), викра-даю його красивого носа, а йому підсовую свого, кирпатого;

– ходжу і змушую всіх тремтіти від мого виду: у мене замість рук – дві змії;

– дотиком великого пальця перетворюю всіх у що завгодно;

– надуваю себе насосом і стаю величезним та могутнім;

– сам перетворююся у кого завгодно.

Роботу над чудесами можна завершити масовою вправою. Може навіть відбутися концерт в “Будинку відпочинку чарівників”.

## Література

1. Гиттис С. В. Гимнастика чувств. – Л.-М., 1967.
2. Исследование проблем психологии творчества. / Сб. статей. – М., 1983.
3. Кнебель М. О. Поэзия педагогики. – М., 1976.
4. Рождественская Н. В. Проблемы сценического перевоплощения: Уч. по-собие. – Л.: ЛГИТМИК, 1978.
5. Станиславский К. С. Об искусстве театра. – М., 1982.
6. Товстоногов Г. А. Зеркало сцены: В 2-х частях. – Л., 1984.
7. Уроки Михаила Чехова в Государственном театре Литвы (1932 г.). – М., 1989.
8. Цзен О. В., Пахомов Ю. В. Психотехнические игры в спорте. – М., 1985.
9. Чехов М. А. Литературное наследие: В 2-х частях. – М., 1986.
10. Экспериментальные исследования мысленного внушения. – Л.: ЛГУ, 1962.
11. Эфрос А. В. Продолжение театрального рассказа. – М., 1985.

Навчальне видання

**ПСИХОФІЗИЧНИЙ ТРЕНІНГ  
АКТОРСЬКОЇ МАЙСТЕРНОСТІ**

Методичні рекомендації  
для вищих навчальних закладів культури і мистецтв  
I–II рівнів акредитації

Укладач В. В. Семенов

Формат 60×84/16. Папір офсетний. Друк офсетний.  
Ум. друк. арк. 2,10. Наклад 100 прим.

Видавництво “Фірма “ІНКОС”  
14116, м. Київ, вул. Маршала Рибалка, 10/8;  
Тел./факс: (044) 206–47–29, 206–47–21  
E-mail: inkos@carrier.kiev.ua,  
inkos@ln.kiev.ua

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до державного  
реєстру видавців, виробників і розповсюджувачів видавничої  
продукції № 2006 від 04.11.2004 р.