

ЗАТВЕРДЖЕНО
Директор Державного науково-методичного
центру змісту культурно-мистецької освіти

«02»

М. М. Бриль

2020 р.

МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ ТА ІНФОРМАЦІЙНОЇ ПОЛІТИКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ ЦЕНТР
ЗМІСТУ КУЛЬТУРНО-МИСТЕЦЬКОЇ ОСВІТИ

КОРОТКІ ЗАПИСИ ПРО ДЕЯКІ АСПЕКТИ ВИКЛАДАННЯ СЦЕНІЧНОЇ ПЛАСТИКИ

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
з навчальної дисципліни
«Сценічна пластика і фехтування»**

галузь знань 02 «Культура і мистецтво»
спеціальність 026 «Сценічне мистецтво»
для мистецьких закладів фахової передвищої освіти

Укладач:

О. В. Ряпулова

викладач предметно-циклової комісії майстерності актора Дніпропетровського фахового мистецько-художнього коледжу культури, спеціаліст першої категорії

Рецензенти:

Р. І. Біль

викладач циклової комісії театральних дисциплін КЗЛОР «Львівський коледж культури і мистецтв», актор Національного академічного українського драматичного театру імені Марії Заньковецької, спеціаліст вищої категорії, викладач-методист, заслужений артист України

М. В. Крипчук

доцент кафедри режисури естради та масових свят Київського національного університету культури і мистецтв, кандидат мистецтвознавства

С. І. Плуталов

старший викладач кафедри сценічного мистецтва Луганської державної академії культури і мистецтв

І. М. Хемич

викладач циклової комісії викладачів режисерських дисциплін Калуського коледжу культури і мистецтв, спеціаліст вищої категорії

Відповідальна
за випуск

С. М. Трускалова

Рекомендовано

на засіданні предметно-циклової комісії сценічної мови Дніпропетровського фахового мистецько-художнього коледжу культури (протокол № 11 від 26 червня 2019 р.)

© Ряпулова О. В., 2020 р.

© Державний науково-методичний центр змісту культурно-мистецької освіти, 2020 р.

ЗМІСТ

Як користуватися цими записами	4
Тема 1. Тілесне дихання	4
Тема 2. Засвоєння простору	5
Тема 3. Мобілізація	7
Тема 4. Скульптурність	7
Тема 5. Ритміка	8
Тема 6. Акробатика	9
Тема 7. Імпульсна акробатика	9
Тема 8. Баланс	11
Тема 9. Стильова поведінка	13
Післямова	15
Література	16

Як користуватися цими записами

Ці записи мене попросили зробити педагоги, які приходять на мої майстер-класи. З них можна дізнатись якими розділами руху ми займаємося з моїми студентами та приблизно зрозуміти в якому напрямку ми шукаємо відповіді на питання, які з'являються у мене в процесі роботи, але вони не дають можливості переносити написане на практику без обробки та осмислення. Вони – це своєрідний поштовх до самостійної та вдумливої праці.

Якщо в одному розділі пропонуються кілька вправ, то це означає, що вони різного рівня складності, і до наступної серії вправ треба переходити після оволодіння вправами попереднього рівня.

І ще одне: краще перепитайте не зовсім зрозуміле! Із задоволенням поділюся будь-якими секретами. Але треба пам'ятати, що пластика – дисципліна цілком практична, і краще «один раз потримати, ніж сім разів почути».

Отож – пластика! Що тільки не називають пластикою! Частіше за все кажуть, що це – наука, яка навчає гарно рухатись. Ми залишимо в спокої незрозуміле оцінюване добре і домовимося, що будемо розмовляти про рухи ЕКОНОМНІ, ЦІЛЕСПРЯМОВАНІ та ЗАКІНЧЕНІ. Засоби руху, які вивчає пластика нескінченно різноманітні по своєму характеру. Викладач пластики повинен пам'ятати, що на відміну від хореографії, пластика індивідуальна, і, викладаючи її, ти навчаєш студентів загальним принципам руху, а не навичкам виконання конкретної вправи.

І ще, відносно пластики: в якість перейде тільки кількість, тому на кожному темі пропонуйте як можна більше різноманітних вправ і не жалкуйте часу, щоб добитися їх задовільного виконання. Знаком того, що темі з'ясовано, буде якісне та миттєве виконання нового незнайомого завдання.

Тема 1. Тілесне дихання

Дихання це перша фізична дія, яку робить людина після народження: рух грудної клітини, живота, інших дихальних м'язів. Механіку цього процесу, як самого природнього та самого простого, треба брати за основу будь-якого свідомого руху.

Вправа 1. Кладемо руку на руховий центр. Робимо глибокий вдих.

Спостерігаймо, як рухаються м'язи живота при вдиханні та видиханні. З кожним наступним вдихом розповсюджуємо свою увагу все далі й далі від рухового центру по тілу. Вдих наповнює тіло життям, видих – це заспокоєння м'язів, їх засинання. Сприймаймо кожний цикл вдих-видих як добовий чи сезонний. Вдих – тіло прокидається, поступово наповнюється життям, долучаємо вдих грудьми, спиною, плечима, руками, головою, ногами. Поступово розганяємо вдих на все тіло. Видих – тіло послідовно заспокоюється від периферії до центру: шия, руки, ноги, плечі, спина. Обов'язково слідкуємо, щоб при видиханні руховий центр переміщувався вгору та уперед, а при видиханні – назад та до низу.

Вправа 2. Коли амплітуда тілесного вдиху стане достатньо великою, на черговому вдиху переносимо руховий центр трохи далі уперед, поза стан рівноваги. Тіло буде примушено підхопити рух і зробити крок. Цей крок повинен бути природнім, легким, та гармонійним вдиху. Продовжуємо амплітуду руху: на одному вдиху робимо 2-3 кроки, поступово заповнюючи своїм тілом простір. Слідкуємо за тим, щоб кінець вдиху збігався з максимальною м'язовою наповненістю тіла, а з видихом тіло розслаблялось.

Вправа 3: Робимо інтенсивний тілесний вдих, тіло розкручується, руховий центр переміщується поза становище рівноваги, пробігаємо кілька кроків, скільки стане інерції вдиху, рух закінчуємо, зустрівшись з партнером впритул обличчями один до одного. Видих робимо таким чином, щоб обидва партнери розслаблялись, віддаючи вагу один одному, роблячи своєрідні обійми. Потім, на наступний вдих, партнери розбігаються, а на видих обіймаються з іншими партнерами.

Тема 2. Засвоєння простору

Самий перший простір, з яким працює студент, це група його партнерів. Засвоєння групи повинно відповідати одразу двом вимогам: кожного студента повинно бути видно, і кожен мусить існувати в стані внутрішнього монологу, і, водночас, бути частиною спільної картини, спільної просторової думки.

Вправа 1. Група іде у простір, заповнюючи собою все приміщення. Уважно дивимось, щоб рух був незапланованим, миттєво реагуємо на простір, який звільняється і відразу заповнюємо його собою. За сигналом змінюємо швидкість

руху: повільно-швидким кроком-бігом. Учень повинен легко розходитись з партнерами, руки балансують, їх не треба притискувати до тіла, або фіксувати в одному стані. Коли студенти навчаються рівномірно заповнювати залу, можна їм запропонувати ускладнити вправу: рухатись, заповнюючи три рівні простору.

Вправа 2. Розміщуємо студентів вздовж задника у 5-6 колон. Вони прямують строго уперед, лінії руху не перетинаються. Пропонуємо рухатись таким чином, щоб швидкості не збігалися. Кожен зі студентів може зупинитись, сісти чи лягти, але таким чином, щоб це не співпало з партнером. Наступним етапом студенти можуть зробити цю вправу за вільними траєкторіями. В цьому випадку треба ще, щоб в радіусі 1,5 метри не збігалися напрямки руху.

Вправа 3. Максимально обмежуємо простір. Пропонуємо студенту стілець. Він намагається розміститися на ньому якомога комфортніше. Уважно слідкуємо, щоб окремі м'язи не були перевантажені. Студент відбирає якнайбільше поз, придатних до відпочинку. Далі найскладніше: учень повинен пройти всі знайдені їм пози, послідовно переходячи з однієї до іншої, якби перетікаючи. При тому зусилля для цього мусять бути мінімальні. Зазвичай рухи робляться вагою та перекачуванням рухового центру.

УВАГА! *Три правила руху: невпинність, текучість та здатність до імпровізації.*

Вправа 4. Студенти креслять в просторі лінію правою рукою. Треба щоб вона була непереривна та не створювала кутів. Працюємо за великою амплітудою від руки, підведеної до гори, і до підлоги. Потім залучимо і поверхню підлоги. Робимо цю вправу лівою рукою. Потім передаємо лінію з однієї руки до іншої таким чином, щоб лінія не переривалась, а рухи були плавними та невимушеними. Розвиваємо цю вправу, задіяючи ноги, а потім і голову. Створюємо своєрідний танець, в якому рух спрямовують по чергово різні частки тілу.

Учень повинен усвідомлювати піддатливість та керованість свого тіла. Йому треба привчатись не планувати рух головою, а відчувати правильні рухові шляхи. Розпочинати вправи треба дуже повільно, щоб студент встигав одночасно рухатись, приймати рішення про наступні ходи, усвідомлювати красу свого руху та контролювати зайві напруження м'язів. Легке виконання усіх цих умов і є метою

цього розділу.

Тема 3. Мобілізація

Це дуже важливий розділ сценічної пластики. Мобілізація уваги, мобілізація розумового процесу, і, звичайно, м'язова мобілізація. Проявляється вона дуже наочно: учень повинен легко і швидко переходити від повного розслаблення до інтенсивного руху, легко змінювати швидкість руху, змінювати його напрямок по вертикалі та горизонталі. Важливим показником мобілізації є здатність виконувати інтенсивні рухи достатньо тривало.

Вправа 1. Студенти біжать колом, за сигналом змінюють напрямок на протилежний. За сигналом біжать, розподіляючись у просторі приміщення, та повертаються знов в коло. За сигналом переходять в нижній рівень руху і знов повертаються у середній.

Вправа 2. Студенти біжать, заповнюючи простір, та за сигналом падають на підлогу. Треба слідкувати, щоб студенти повністю гасили швидкість, падали вертикально униз, поступово розслабляючись та послідовно викладаючи м'яке тіло, ніби тане морозиво. Після наступного сигналу студенти в зворотному розслабленню порядку підводяться і продовжують біг. Бажано, щоб підведення тіла над підлогою ставалося не «уверх», а «уверх-уперед», що забезпечує перший крок подальшого бігу.

Для «інтенсивної» мобілізації дуже підходять вправи з використанням різноманітних смуг перешкод, в яких чергуються різні по засобу та напрямку рухи: лабіринти, брамки, тощо. Після інтенсивних вправ обов'язково треба пропонувати вправи на чергування розслаблення та напруження.

Тема 4. Скульптурність

Сценічна пластика прямо пов'язана з пластикою в образотворчому мистецтві, тому вимоги до тіла такі ж, як і до глини в процесі ліплення.

Вправа 1. Після дихальної підготовки починаємо розминати матеріал (тобто, тіло). Почергово скручуємо тіло в кулю та розкручуємо його в плескач, слідкуючи за тим, щоб рух розпочинався від рухового центру і розповсюджувався на

периферію.

Вправа 2. Починаємо ліпити жести. Зміст називаємо заздалегідь, наприклад: «дай», «на» чи «геть». Жести повинні бути дуже прості. Ліплення починаємо з плеча, потім передпліччя, кисть та кожен палець окремо. Другий етап цієї вправи, коли ліплення кожного жесту починається з ніг, потім проходить скрізь руховий центр і закінчується кистю руки.

Вправа 3. Переходимо до статуарних поз. Краще за все відтворювати античні скульптури, попередньо уважно їх роздивившись та з'ясувавши їх смисл. Потім переходимо до складніших зразків, наприклад Роденівських скульптур. Ці вправи можна робити в парі. Один зі студентів – скульптор, другий – глина.

Тема 5. Ритміка

Це дуже досліджений, часто та на різні способи пропонуємий студентам розділ. Тому зупинимося на деяких нюансах. Зазвичай, вивчення м'язового втілення ритму обмежується ритмізацією рухів окремо рук та ніг (плескання долонями, хід, стрибки, тощо). На практиці недоліки ритмічних навиків виявляється на сцені в роботі з предметами. Тому пропоную низку вправ, спрямованих на подолання цього недоліку. Краще за все працювати з м'ячем, бо він непередбачуваний та складний за рухом.

Вправа 1. Стаємо в коло. Під музику підкидуємо та ловимо м'яча таким чином, щоб звук удару м'яча об долоню збігався з сильною долею в музиці. Б'ємо м'яча об підлогу таким же чином. Підкидуємо та ловимо м'яча на чвертні музичні долі. Підкидуємо м'яча правою рукою та клацаймо пальцями лівої, щоб це почергово збігалось з восьми долями.

Вправа 2. Розподіляймо групу на три частини: половинні, чвертні та восьмі. Всі долі звучать одночасно, опираючись одна на одну.

Вправа 3. Половинні долі звучимо, перекидаючи м'яча партнеру, що стоїть напроти, а чвертні – передаючи м'яча по рукам поруч стоячих партнерів.

МІЖ ІНШИМ! *Вправи з м'ячами – це відмінний засіб поліпшити відчуття ритму та вдосконалити свою координацію.*

Вправа 4. Нам потрібен стілець для кожного студента. Під музику студенти переставляють стілець з одного місця на інше. З початку на половинні долі: на першу – підіймаємо стілець над підлогою, на другу – ставимо його в інше місце таким чином, щоб всі чотири ніжки одночасно торкнулися підлоги. На четвертні долі: підіймаємо стілець, робимо два кроки, ставимо. На восьмі: кладемо руки на стілець, підіймаємо, робимо п'ять кроків, ставимо.

Вправа 5. Чергуємо плескання в долоні та перестановки стільця. На половинні – два плескання, на четвертні – переставлення, на восьмі – вісім плескань, на половинні – два плескання тощо.

Тема 6. Акробатика

Перед тим, як пропонувати студентам заняття безпосередньо акробатикою, треба кілька місяців, щоб підготувати їх тіло: вправи на розтяжку, гнучкість хребту, зміцнення м'язів рук, живота, спини, тощо.

Якщо ви не колишній гімнаст чи акробат, на певному етапі вам треба запросити фахівця. Але якщо ваші вимоги до студентів обмежуються загальною підготовкою, ви повинні пам'ятати: всіх студентів треба навчити робити базові елементи: стійку на руках, міст, шпагат, перекиди уперед та назад. З цих елементів будується багато складніших акробатичних елементів. Є ще кілька речей, на які треба звернути увагу: обертання через бік з відкритими ногами та передня та задня борцівські страховки.

Все це потрібно при вивченні сценічних падінь, бійок, фехтування та ексцентричної акробатики.

Тема 7. Імпульсна акробатика

Її можна вивчати тільки після того, як будуть засвоєні ази звичайної акробатики. Партнери мусять почувати себе впевнено, і у виключних випадках будуть здатні підстрахуватися самі. Нагадую, що розпочинаємо рухатись на вдих з рухового центру, потім розповсюджуємо на периферію. Розслаблення робиться у зворотному напрямку.

Вправа 1. Студенти розподіляються на пари. Один з них стає попереду, спиною до партнера. Він зараз – ведений. Ведучий партнер подає імпульси веденому в різні частки тіла (поштовхи різної сили та напрямку). Ведений, сприймаючий імпульси, виконує рухи, ними вимушені. Після кожної пари імпульс-рух тіло повертається в відправний стан.

ВАЖЛИВО! Ведучий уважно спостерігає, щоб ведений виконував саме ті рухи, що він задав, а амплітуда руху співпадала з міцністю імпульсу. В свою чергу, ведений може попросити партнера зрозуміліше давати імпульс. Партнери вчать виразно формулювати тілесне завдання та налаштовуватись на його вірне втілення.

Вправа 2. Розширюємо амплітуду попередньої вправи. Імпульси стають міцніше і поступово виводять веденого за вісь рівноваги. Ведучий дає імпульс і підхоплює своїм тілом (зазвичай спиною) падаючого партнера і повертає його в стан рівноваги. Спостерігаймо, щоб контакт двох партнерів був м'яким та пружним. Ведений не повинен битися об спину ведучого, а при поверненні перелітати через вісь рівноваги.

Вправа 3. Партнери стають обличчям один до одного. Ведучий дає імпульс, коротко штовхаючи партнера в лоба. Ведений починає перекидуватись на спину (потилиця веде рух). Ведучий пересовується за спину партнера і підставляє йому свою спину. Ведений плавно опускається на спину товариша, щільно з ним контактуючи і максимально розслабляючи м'язи. Ведучий своєю спиною подає партнеру імпульс угору, ведений його підхоплює і підіймається. Ведучий спостерігає, щоб партнер не перелетів вісь рівноваги.

Вправа 4. Виконується втрюх. Називатимемо виконавців ВЕРХНІЙ, НИЖНІЙ та СТРАХУЮЧИЙ. З'ясуймо, що активність верхнього – мінімальна, більшість роботи виконують інші два партнери.

ВАЖЛИВО! *Всі контактні вправи починаються з контакту очима.*

Партнери дивляться в очі один одному, перевіряючи готовність до вправи. Страхуючий дає верхньому імпульс в лоба і той починає перекидуватись на спину (потилиця веде рух). Нижній, стаючи на одне коліно і нахиливши корпус уперед, приймає партнера собі на поперек. Страхуючий ставить руки верхнього на підлогу. Він лежить на спині у нижнього у позі, що нагадує гімнастичний міст. Страхуючий кладе верхньому одну руку на живіт, іншу – під стегна. Нижній спиною дає імпульс уверх; верхній, піймавши імпульс, підіймає ноги, роблячи оберт назад; страхуючий також, піймавши імпульс, допомагає верхньому перенести ноги і страхує того під живіт. Імпульси передаються послідовно, але швидко від одного партнера до іншого. Вправа закінчується контактом очима.

Заняття імпульсною акробатикою потребують постійної зміни партнерів. Учень повинен примірити на себе усі ролі. І, як результат, повинен розуміти природу імпульсного контакту. Ця техніка є важливим етапом в підготовці до парної акробатики.

Тема 8. Баланс

Рівновага для актора – підґрунтя для його вільного перебування на сцені. Фізична та душевна рівновага взаємно продовжують одна одну. Постійна робота в стані балансу привчає студентів швидко зосереджуватись на внутрішніх почуттях і відключати зовнішні подразники. Почнемо з самого простого.

Вправа 1. Студенти піднімаються на високі пів-пальці і стоять деякий час, поступово збавляючись зайвих тілесних затисків. Потім починаємо поступово переносити вагу тіла з однієї ноги на іншу, балансуємо нахилом корпусу у бік опорної ноги і підіймаючи другу ногу. Повертаємось в попередній стан і продовжуємо вправу в інший бік. Нарощуємо амплітуду. Стан рівноваги – це повна нерухомість протягом не менше трьох секунд.

Вправа 2. Студенти ідуть у простір на високих пів-пальцях, намагаючись, щоб хода була природною та м'якою. Після сигналу студенти зупиняються на пів-пальцях однієї ноги, високо підвівши і утримуючи коліно іншої. Стоїмо три секунди, продовжуємо рух. Треба слідкувати, щоб студенти постійно змінювали опорну ногу.

Вправа 3. Студенти стоять на високих пів-пальцях. По сигналу високо підстрибують і роблять у повітрі повний оберт навколо себе, намагаючись прийти слід у слід відправної позиції.

Вправа 4. Вона із серії найбільш складних. Студенти стають в позу «берізка» (стійка на лопатках). Поступово передаємо вагу на шию та потилицю. Повільно, зберігаючи рівновагу, підіймаємо руки вздовж тіла. Сійка на потилиці потребує гарного балансування. Все тіло, починаючи від сьомого хребця, повинно бути спрямовано вертикально угору.

МІЖ ІНШИМ! *Найголовнішою навичкою роботи з балансом є вміння працювати зі зміщенням рухового центру. Треба пам'ятати, що збалансований рух виключно контрольований, та позбавлений будь-якої інерції.*

Вправа 5. Починаємо вправу, сидячи на підлозі. Підіймаємо над підлогою ноги, залишаючись сидіти на куприку. Врівноважуємо положення за допомогою піднятих вперед рук, які мають бути паралельними до ніг. Починаємо перекинутися убік, тримаючи все тіло (крім нижньої точки) на вазі і балансуєчи руками та ногами. Проміжна точка цієї вправи: стоїмо на клубових горбах, тримаючи все інше над підлогою. Продовжуємо оберт і приходимо у відправну точку. Повторюємо вправу в інший бік. Чим повільніше виконується вправа, тим чіткіше учень усвідомлює рух тіла навколо рухового центру.

Переходимо до парних балансів. На них побудовано безліч дуже ефектних підтримок і трюків. Тому дуже легко можна піддатись на спокусу прискорити процес, та вдовольнитися демонстративним результатом.

УВАГА! *Треба пам'ятати що метою занять цього розділу є виховання почуття балансу особистого чи парного. Парний баланс – це єдиний на двох партнерів центр ваги.*

Вправа 1. Ставимо студентів спинами один до одного. Вони роблять півкроку на розтіч, притискуючись плечима та лопатками один до одного і «віддаючи вагу» партнерові. Слідкуємо, щоб студенти не стояли на «своїх ногах».

Без партнера кожен з них повинен впасти. Пропонуємо студентам глибоко сісти та піднятися в стані «віддавання ваги». Потім вони мусять піти в будь-якому напрямку, зберігаючи баланс і легко змінюючи ведучого. Коли бачимо, що студенти відчувають себе, як єдиний організм, пропонуємо їм повторити вправу, притискаючись лобами.

Вправа 2. Студенти також стають спинами один до одного і «віддають вагу». Один з них плавно опускається униз по спині партнера, поки його центр ваги не стане нижче за партнерський. Тоді він зупиняє зниження і починає нахилитися уперед. Одночасно партнер розслаблює м'язи спини, продовжуючи «віддавати вагу», він поступово лягає на спину партнерові. Першій студент випрямлює ноги, і партнер повисає на його спині. Щоб баланс був вірним, слідкуємо, щоб руки студентів не були включені у вправу, а верхній партнер був абсолютно розслаблений.

Існує велика кількість вправ на балансування. Нагадую, що треба відрізнити статичні баланси, вихід в які здійснюється зі статичної пози; та динамічні, в які виходять з руху. Незмінно те, що вихід до балансу здійснюється не силою, а сумісництвом вагових центрів партнерів. Тому не звертаючи уваги на стат, всі студенти здатні виконувати вправи з будь-яким партнером.

Тема 9. Стильова поведінка

Етикет, з точки зору сценічної пластики, є пластична реконструкція побутової пластики відповідної епохи, тому спочатку треба ознайомити студентів з історією архітектури, інтер'єру та костюму цієї епохи. Не треба обмежувати вивчення історичної пластики тільки розучуванням ходи та поклонів. Необхідно пам'ятати, що будь-яка тема повинна вирішувати крім специфічних задач також загальні задачі: точність, економність та цілеспрямованість руху.

Вправа 1. В просторі розставлено стільці. Студенти ідуть у простір виконуючи правила ходи відповідного стилю. Слідкуємо, щоб спина були випрямлені, підборіддя підняті, потилицю винесено назад. Коли студент дійде до стільця, він сідає на його краєчок (спина фіксована, ноги разом, руки не напружені), посидівши кілька секунд, він підводиться та продовжує рух. Під час вставання не

повинен хитатися корпус та не має бути ривка колінами. Рух як за вертикаллю, так і горизонтально має бути плавним та поступовим.

Вправа 2. Сучасні люди не вміють ходити у парі. Це факт. Тому ставимо студентів парами. Проміж ними розташовуємо невеликий предмет, який вони притискають плечима один до одного. Пари рухаються у просторі, стежачи, щоб предмет не випав.

Вправа 3. Ставимо пари в коло, колону, дві лінії, тощо. Пари рухаються у просторі, за сигналом перешиковуюються в певну фігуру на певний рахунок.

УВАГА! *Малюнок повинен виникати саме в заданий рахунок – не пізніше і не раніше. Тому студенти рухаються в різних швидкостях, залежно від того, де вони знаходилися перед сигналом.*

Спочатку кожна пара стає на раніше задане місце, потім будуємо фігури, зберігаючи загальну форму, щоб пари вибирали собі місце спонтанно. Продовжуємо вправу, тримаючи предмет між плечима.

Вправа 4. Дама сідає на стілець. Кавалер стоїть поруч трохи позаду. За сигналом кавалер пропонує дамі руку, дама підводиться і вони удвох ідуть до свого місця в заданій фігурі. За сигналом пари займають інші стільці, вибираючи новий стілець непомітно, без суєти і боротьби з іншими парами.

ПІСЛЯМОВА

Насправді, це лише дев'ять тем з предмету сценічної пластики. Фахівці знають, що тем набагато більше. Але саме про ці мене найчастіше перепитують на майстер-класах. Саме в цих темах, на мій погляд, є багато непорозумінь щодо мети цих тренінгів. Тому я зупинилася на них.

В подібних роботах зазвичай треба додавати список використаної літератури. Але в сучасному мистецтві інформація в більшості передається на майстер-класах та з відеозаписів. Тому, не зважаючи на те, що я чемно прочитала всі належні книжки за цим напрямком, я просто хочу подякувати тим людям, які безпосередньо, чи мимоволі допомогли мені в моїх пошуках.

Це А Дрознін, О. Кузіна, А. Неміровський, М. Соснова, М. Фельденкраїз, Р. Поклітару, О. Дрознін та інші.

Окрема подяка акторам Дніпровського міського молодіжного театру «Віримо!», які завжди були поруч і стійко витримували на собі мої експерименти.

Література

1. Бубела О. Ю. 700 вправ для формування правильної постави: навч.- метод. посіб. – Львів, 2002. – 215 с.
2. Жак-Далькроз Э. Ритм. Москва: Классика-XXI, 2016. 248 с.
3. Карпов Н. Уроки сценического движения. Москва: ГИТИС, 1999. 180 с.
4. Кох И. Основы сценического движения. Москва: Искусство, 1970. 568 с.
5. Круглова А. Г. Сценическое движение. Педагогика телесного воспитания актера. Москва: ГИТИС, 2008. 176 с.
6. Методичні рекомендації по проведенню уроків ритмічної гімнастики (для самостійної роботи студентів) / [уклад.В.М. Завадич, Т.Т. Ротерс]. – Луганськ, 2000. – 24 с.
7. Морозова Г. Пластическое воспитание актера. Москва: Терра Спорт, 1998. 238 с.
8. Морозова Г., Румянцев А. Я вхожу в мир искусства. Москва: ГИТИС, 2008. 125 с.
9. Немировский А. Б. Пластическая выразительность актёра. Москва: Искусство, 1976. 128 с.
10. Опанасюк В.А. Пластичне виховання: Навч.посібн. Рівне: РДІК,1997
11. Разночинцева М. А. Ритмика: 12 уроков. Москва: ГИТИС, 2007. 40 с.
12. Роечко, О. О. Вопросы и ответы или из опыта фехтмейстера-постановщика/ О. О. Роечко. – Херсон : ФОП Гринь Д.С., 2015. – 266 с.
13. Сосіна В.Ю. Гімнастика. Вправи для загального розвитку: навч. посіб. / В.Ю. Сосіна. – К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімпійська література», 2017. 552 с.
14. Сосіна В. Ю., Нетоля В. А. Коллекция забавных гимнастических упражнений. Киев: Олимпийская литература, 2013. 432 с.
15. Сосіна В. Ю., Нетоля В. А. Акробатика для всех. Киев: Олимпийская литература, 2014. 200 с.
16. Театр: історія, теорія практика. Сбірник статей. Львів: Видавничий центр ЛНУ ім. Івана Франка, 2013. 203 с.
17. Тополевський В. Ю., Бельський С. О., Основи сценічного руху, бою та фехтування, Навчально-методичний посібник, Харків, ХДАК, 2012, 52 с.
18. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики : [навч. посібник. у 2-х томах] / Худолій О. М. – 4-е вид., випр. і доп. – Харків : «ОВС», 2008. – Т. 1. – 408 с. іл.
19. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики : [навч. посібник. у 2-х томах] / Худолій О. М. – 4-е вид., випр. і доп. – Харків : «ОВС», 2008. – Т. 2. – 464 с. іл.
20. Элькис Г. Я. О пластическом тренаже актёра. Киев: Мистецтво, 1986. 118 с.