

ОРГАНИЗАЦИЯ СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Корсакова Ирина Анатольевна

канд. филос. наук, доцент

Смелова Ирина Яковлевна

студентка

ФГБОУ ВПО «Российский государственный

социальный университет»

г. Москва

ПУТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ В РАБОТЕ АКТЕРА ДЕТСКОГО МУЗЫКАЛЬНОГО ТЕАТРА

***Аннотация:** на основе научных подходов в области театральной педагогики и личного опыта работы в детском музыкальном театре в статье предлагаются некоторые рекомендации и упражнения для нейтрализации дискомфорта при подготовке актера к своему выступлению.*

***Ключевые слова:** детский музыкальный театр, профессия актера, подготовка к выступлению, психологический настрой.*

Каждому творческому человеку, избравшему для себя профессию актера детского музыкального театра, необходимо осознавать, что это особый вид художественно-творческой деятельности, обладающий своей спецификой, своими особенностями, своими требованиями к профессионалу. Ведь его творческое послание обращено к ребенку – слушателю, зрителю, только вступающему на путь постижения искусства, на путь обретения художественно-эстетического и этического опыта.

Особенность детской и подростковой аудитории заключается в том, что они реагируют сердцем. Здесь в полной мере подтверждается мысль о том, что основное назначение искусства – это строительство пути от сердца к сердцу. А это значит, что артист детского музыкального театра должен очень точно понимать, кому обращено его творческое послание, обладать теми психологическими и

профессиональными качествами, которые позволят ему вступать в творческий контакт со своими зрителями.

«Станиславский считал, что внимание для актера – это калитка к творчеству, ко всякому чувству» [2, с. 245]. Сценическое внимание являет собой один из главнейших элементов оптимального творческого состояния актера, лежит в основе его внутренней техники. Поэтому мы вправе утверждать, что для актера наличие сценического внимания является важным профессиональным качеством. «Сосредоточение и внимание, – писал И.П. Павлов – есть не что иное, как нормальное свойство второй сигнальной системы» [1, с. 133].

Как нужно подходить к изучению программы, чтобы риск возникновения волнения и негативных последствий был крайне мал? А. Щапов систематизировал процесс подготовки к выступлению, выделяя в нем четыре основных этапа:

- 1) ознакомление.
- 2) работа с отдельными частями.
- 3) воссоединение воедино и оформление.
- 4) достижение максимальной готовности (психологическая и техническая подготовка и т. д.).

В большинстве случаев основное время тратится на первые два этапа, но, по сути, самые важные – это третий и четвертый этапы. Нужно знать свою программу «от и до». Уметь начинать выступление с различных мест и частей. Отчетливо представлять «скелет» выступления. Концентрировать внимание нужно не на возможности что-то забыть, а на том, какие способы и методики применить, чтоб все запомнилось, как можно лучше. Если, например, говорить о музыкантах, то часто бывает, что ученики запоминают программу тактильно, но при этом запоминанию на слух уделяют мало внимания.

В связи с этим, при допущении ошибки, он оказывается в практически беспомощном положении. И самое ужасное, что он не может понять, что же послужило причиной? Почему отличная игра во время репетиции – обернулась полным провалом во время спектакля? Заключение следующее: нужно работать над

ролью различными способами, важен комплекс методов, способствующих максимально эффективному освоению роли. Очень важный момент – ликвидация напряжения в мышцах, которое очень часто возникает в работе актера.

Безусловно, в каждом отдельном случае способ избавления от этой проблемы носит индивидуальный характер. Один из способов, по мнению К.С. Станиславского, это отказ на некоторое время от исполнения, наполненного выразительностью, путем выполнения определенных упражнений в повседневной жизни и во время исполнения – «автоматического контролера». Его задача состоит в том, чтобы постоянно контролировать уровень мышечного напряжения, наблюдать за тем, чтоб нигде не было зажимов. Все это должно сформироваться и отложиться на бессознательном уровне. Артисту помехой может служить так же определенная привычка «заковывать» какие-то определенные мышцы, в связи с этим необходимо постоянно анализировать свои ощущения и в случае появления дискомфорта, постараться сразу его нейтрализовать.

Приведем некоторые упражнения, в которых фантазия играет ключевую роль.

Во время творческого процесса работы над ролью, создавая определенный образ в воображении, нам необходимо фантазировать. Нужно закрыть глаза, проанализировать свои ощущения, ощутить свое дыхание, прислушаться к биению сердца, расслабиться и представить, что вокруг никого нет. Время выполнения – 1 минута. Важно прочувствовать каждую клеточку своего тела, ощутить вибрации во время дыхания. Для более качественного выполнения глаза должны быть закрыты. Начнем выполнять упражнение «Услышь себя!». В помещении должна быть полная тишина во время выполнения упражнения. По прошествии одной минуты откроем глаза и постараемся запомнить ощущения, испытываемые во время упражнения.

Упражнение «Надуть шарик».

Нужно представить, что у нас есть шар, который нам необходимо надуть; «надувать» шар нужно медленно, не торопясь. Руки следует расположить на животе, чтобы контролировать, как он «надувается». Медленно и глубоко вдыхаем

(на счет 1–9) (как бы «надуваем шар, который расположен у нас внутри»). В процессе представляем, как меняется цвет и вид шара. Далее задерживаем дыхание (на счет 10–11) 12–25 – не спеша выдыхаем воздух, сопровождая звуком «Ш-ш-ш». Данное упражнение стоит повторить 3–4 раза. После этого проще собраться с мыслями, проанализировать предстоящее выступление, несколько раз глубоко вздохнуть и отправляться на сцену.

Упражнение «Погружение».

Установка. Представляем, что мы находимся под водой. О чем мы думаем в этот момент? Вряд ли отвлекаемся или думаем о чем-то, что не касается того положения и той ситуации в которой мы оказались. Следует точно так же погружаться в исполняемую роль, чувствовать ее, отождествляться со своим героем. Эмоции и все мысли должны быть сосредоточены лишь на этом. Нужно запретить думать себе о чем-либо еще. Каждое слово и каждый звук нужно ощущать так, будто у тебя в руках чаша с водой, которую ты пытаешься донести до слушателей, не поранив при этом ни капли! Безусловно, это упражнение нужно выполнять, закрыв при этом глаза.

Упражнение «Энергетический зонт»

В своем воображении нужно представить, что над всей аудиторией располагается своеобразный зонт, который укрывает всех. Суть в том, чтобы в течении всего исполнения крепко держать этот вымышленный зонт.

Артист должен, согласно системе Станиславского, уметь обретать правильное сценическое самочувствие. В таком состоянии риск возникновения волнения крайне невелик, так как такое самочувствие является идеальным состоянием для артиста. Для того чтобы его обрести, необходимо добиться гармонии внутреннего и внешнего самочувствия. Внутреннее – это наше душевное состояние, эмоции, переживания и чувства, а внешнее – это как бы то, с помощью чего воплощается в жизнь наши внутренние ощущения. «Наподобие внутреннего сценического самочувствия оно складывается из своих естественных частей-элементов, каковыми являются мимика, интонация, речь, движение, пластика...все части вашего физического аппарата воплощения» [3, с. 269].

Проблема состоит в том, что все эмоции, которые нам так знакомы в жизни и часто были нами испытаны, не всегда получается «вызвать» из себя на сцене. «К удивлению, то, что так хорошо нам известно, что в подлинной жизни происходит естественно, само собой, то бесследно исчезает или уродуется, лишь только артист выходит на подмостки. Нужна большая работа... для того чтобы вернуть на сцену то, что в жизни так нормально для каждого человека» [3, с. 271]. Причина, как бы это парадоксально ни звучало, в публичности профессии. Поэтому важно воспитывать в себе чувство эмоциональной активации в любых условиях.

Безусловно, выступление – это большая ответственность, которую несет исполнитель: перед авторами художественного текста, перед слушателями и зрителями и перед самим собой. Но не стоит чрезмерно концентрировать свое внимание на этом, так как это может вызвать состояние панического страха. Постоянное волнение о мнении окружающих людей – может сыграть злую шутку и стать причиной нежелательных последствий.

Однако быть очень спокойным тоже плохо, ведь тогда выступление будет лишено эмоциональной составляющей, а это значит, что артист не будет вкладывать частичку себя в исполняемую им роль. Со стороны это ощущается достаточно остро. Нужно постоянно работать над собой. Даже после грандиозного успеха, следует помнить, что именно в такие моменты следует прилагать максимум усилий, ведь держать высокую планку – ноша не из легких. Нужно быть требовательным судьей для себя самого.

(статья выполнена в рамках государственного задания Минобрнауки РФ №2014/601 от 06.02.2014, НИР 3106)

Список литературы

1. Вилюнас Ю.Б. Павлов. Психология эмоций. Тексты / Ю.Б. Вилюнас. – М.: Издательство МГУ, 1984. – 399 с.
2. Новицкая Л.П. Уроки вдохновения / Л.П. Новицкая. – М.: Всероссийское театральное общество, 1984. – 383 с.

3. Станиславский К.С. Собрание сочинений в восьми томах / К.С. Станиславский. – М.: Медиа, 2012. – 434 с.