

УТВЕРЖЕНО
Учебно-методическим советом
Воронежского государственного
института искусств
от 22.11.2018, Протокол № 4

1. Методические рекомендации к выполнению раздела «Физический тренинг актера» по дисциплине «Сценическое движение» (тема «Коррекция»)

Разработчик:
старший преподаватель кафедры мастерства актера
Щукин А.М.

Знакомство

Ознакомление студента с собственным телом: с его анатомией, с его физическими и психофизическими качествами, с его двигательными (биомеханическими и биодинамическими) возможностями и ограничениями. Вычленение индивидуальных проблем данного студента. Разработка стратегии исправления устранимых недостатков и компенсации, смягчения или прикрытия тех из них, которые не могут быть устранены.

При необходимости – консультация врача-специалиста по ФРиР (“Физическая реабилитация и рекреация”).

Проведение измерения роста, веса, композиции тела (соотношений жировой и мышечной тканей), тестирования по системе FMS ([Функциональная оценка движений - Functional Movement Screen](https://cdn.lifehacker.ru/wp-content/uploads/2017/02/46896.oeur116gnp_1487067664.pdf)) https://cdn.lifehacker.ru/wp-content/uploads/2017/02/46896.oeur116gnp_1487067664.pdf

Коррекция веса

Осуществляется при необходимости (после анализа проведённых измерений) с помощью рациональной диеты и с помощью физических нагрузок: бег, прыжки со скакалкой, динамические упражнения с отягощениями и без отягощений.

Коррекция пропорций тела.

Осуществляется за счёт увеличения или уменьшения объёма необходимых мышечных групп по методикам, разработанным наиболее результативными школами “атлетизма” и “аэробики”.

Возможные коррекции:

увеличение ширины плеч,
увеличение объёма грудной клетки и изменение формы груди,
уменьшение объёма талии и бёдер,

повышение тонуса мышц живота,
улучшение формы рук,
исправление и улучшение формы ног.

Коррекция осанки.

Осуществляется по методикам, разработанными специалистами по спортивной медицине и “Физической реабилитации и рекреации”, а также с использованием Александер-метода (Alexander technique).

Используемые средства:

активные – разнообразные физические упражнения, элементы спорта и спортивной подготовки, ходьба, бег и другие циклические упражнения, работа на тренажёрах и др.

пассивные – массаж, мануальная терапия, физиотерапия, естественные и переформированные природные факторы;

технические приспособления – пояса, воротники, жилеты;

психорегулирующие – аутогенная тренировка, мышечная релаксация и др.

Возможные коррекции:

восстановление натуральных физиологических изгибов позвоночника – исправление изгиба шеи, плоской, круглой, седлообразной спины, боковых искривлений позвоночника;

устранение отклонений в положении плечевого пояса – крыловидных лопаток, разновысоких плеч;

установление правильного баланса напряжений мышц, обуславливающих изгибы позвоночника и положение связанных с ним частей тела;

исправление плоскостопия.

Коррекция походки.

Используются упражнения, служащие формированию правильной походки

Возможные коррекции:

устранение жёсткого удара пяткой о землю, приземления ноги на всю стопу, приземления стопы с носка, шлепанья стопой, подпрыгивания, ходьбы на согнутых ногах, шаркающей походки, куцего шага, “загребающего” шага, вихляния бёдрами, нарушения перекрестной организации, излишнего усиления перекрестной координации за счёт движения плеч, косолапости, чрезмерной выворотности ног, излишнего напряжения мышц корпуса, вялости мышц корпуса, излишне активных движений рук, вялых движений рук и т. д.

Выработка установки на поддержание правильной осанки и походки.

Воспитание потребности в правильной осанке и походке.

Освоение приёмов и упражнений, необходимых для самостоятельной работы по совершенствованию осанки и походки.

Чувственное осознание правильной осанки и походки и закрепление его в мышечной памяти.

Выработка "мышечного контролёра" для периодического контроля за своей осанкой и походкой.

2. Методические рекомендации для самостоятельной работы по дисциплине «Сценическое движение» (тема «Освобождение мышц»)

Первостепенные задачи: сознание разницы в ощущении растянутой, напряжённой и расслабленной мышцы, целой группы мышц или всего тела; воспитание умения снять излишнее напряжение, рассчитать то количество энергии, которое необходимо для выполнения данной двигательной задачи; развитие тонкого и мастерского владения работой всех мышц; выработка "мышечного контролёра", внедрение его в "физическую природу" актёра (К. С. Станиславский П. с. с. т. 2, стр.135).

Для решения этих задач в сжатые сроки необходима ежедневная самостоятельная работа с использованием следующих упражнений:

Статические упражнения

1. Расслабление мышц после силовых нагрузок с помощью самомассажа.
2. Расслабление мышц с помощью встряхивания и раскачивания рук, ног, головы и корпуса (собственными усилиями, с помощью партнёра).
3. Потягивание и следующее за ним расслабление отдельных групп мышц и частей тела (лёжа, сидя на полу или на стуле, стоя).
4. Попеременное напряжение и расслабление отдельных групп мышц и частей тела в различных положениях.
5. Расслабление отдельных групп мышц без предварительного их напряжения.
6. Расслабление одних мышц и мышечных групп при одновременном напряжении других.
7. "Переливание" напряжений и расслаблений из одних мышц и мышечных групп в другие.
8. Полное расслабление всех мышц с падением или без падения (из положения стоя, сидя на полу или на стуле, лёжа):
техника "дырявого баллона" – вытекание энергии,
техника "подводной лодки" – наполнение тяжестью,
техника "воздушного шарика" – наполнения лёгкостью.

Динамические упражнения

1. Изолированные движения отдельных частей тела без напряжения других (лёжа, сидя, стоя).

2. Движения отдельных частей тела и простейшие действия с контролируемым поочерёдным напряжением и расслаблением мышц.

Так же рекомендуется изучение и освоение дыхательных техник, способствующих удлинению выдоха и появлению паузы между дыхательными фазами вдоха и выдоха. Для этого в самостоятельной работе по Сценическому движению целесообразно использовать элементы тренинга освоенные в дисциплине "Сценическая речь". Управление межрёберными и диафрагмальными мышцами, отвечающими за дыхание - является неотъемлемой частью работы тела, как инструмента воплощения творческого замысла актёра!

Цель, задачи и виды самостоятельной работы студентов:

Цель самостоятельной работы.

Самостоятельная работа дисциплинирует студента, помогает систематизировать знания, полученные на аудиторных занятиях.

Задачи самостоятельной работы включают в себя:

- суммирование знаний, полученных на аудиторных занятиях;
- репетиции отдельных упражнений, пластических этюдов и композиций;
- поддержание формы телесного аппарата по средствам индивидуального тренинга, исправление индивидуальных недостатков в физическом развитии;
- умение работать с ресурсами Интернета.

Виды самостоятельной работы:

1. Аудиторная работа (репетиции пластических тренингов и этюдов);
2. Внеаудиторная работа (изучение рекомендуемых литературных источников, работа с ресурсами Интернета, индивидуальный тренинг, выполнение отдельных упражнений экзерсиса, репетиции танцевальных композиций).

Задания для самостоятельной работы студентов:

№	Наименование разделов и тем	Задания для СРС	Основная и дополнительная литература	Форма контроля СРС
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
1.	Коррекция	Выполнить самостоятельное функциональное тестирование, определить зоны нуждающиеся в коррекции.	Бернштейн, Н. А. Биомеханика и физиология движений./ Н. А. Бернштейн. – М.,: Институт практической	Аудиторное занятие: контрольный просмотр (уточнение деталей , проверка правильности подбора упражнений).

		Составить программу из необходимых корректирующих упражнений.	психологии 1997	
2.	Развитие базовых физических качеств (выносливость, гибкость, сила, скорость, ловкость).	Составить индивидуальный развивающий пластический тренинг. Подготовка к зачету.	Уткин В. Л. Биомеханика физических упражнений. / В. Л. Уткин – М.,: ФиС 1989	Аудиторное занятие: контрольный просмотр. Зачет: Исполнение индивидуального пластического тренинга.
3.	Координация.	Включить в индивидуальный пластический тренинг координационные упражнения Подготовка к зачету.	Физический тренинг актёра по методике А. Дрознина. М., ВЦХТ 2004	Аудиторное занятие: контрольный просмотр. Зачет: Исполнение индивидуального пластического тренинга.
4.	Равновесие. Балансы. Падения.	Включить в индивидуальный пластический тренинг упражнения на равновесие и балансы. Подготовка к зачету.	Карпов Н. В. Уроки сценического движения. / Н. В. Карпов. – М.,: ГИТИС, 1999	Аудиторное занятие: контрольный просмотр. Зачет: Исполнение индивидуального пластического тренинга.
5.	Индивидуальная акробатика.	Включить в индивидуальный пластический тренинг акробатические упражнения. Подготовка к зачету.	Сценическая акробатика в физическом тренинге актёра по методике А. Дрознина. М., ВЦХТ 2005	Аудиторное занятие: контрольный просмотр. Зачет: Исполнение индивидуального пластического тренинга.
6.	Парная акробатика.	Подготовить этюд с элементами парной акробатики. Подготовка к экзамену.		Аудиторное занятие: контрольный просмотр. Экзамен: Исполнение этюда с элементами парной акробатики.
7.	Сценический бой без оружия.	Просмотр рекомендуемых кинофильмов. Отбор	Морозова, Г. В. Сценический бой (фехтование и	Аудиторное занятие: контрольный просмотр.

		наиболее выразительных приёмов рукопашного поединка.	пластические трюки в спектакле). / Г. В. Морозова. – М.,: Искусство, 1970 (1975, 2004, 2010)	Зачет: Исполнение этюда с элементами сценического боя без оружия.
8.	Работа с предметом.	Освоение манипуляций с предметом. Поиск и выбор наиболее выразительных средств и способов взаимодействия с предметной средой. Подготовка к экзамену		Аудиторное занятие: контрольный просмотр. Экзамен: исполнение этюда с элементами предметных манипуляций.
9.	Сценическое фехтование.	Изучение рекомендуемых кинофильмов и литературных источников. Выполнение элементов фехтовального станка. Подготовка к экзамену.	Морозова, Г. В. Сценический бой (фехтование и пластические трюки в спектакле). / Г. В. Морозова. – М.,: Искусство, 1970 (1975, 2004, 2010)	Аудиторное занятие: контрольный просмотр. Экзамен: исполнение сценического фехтовального поединка.