

Міністерство освіти і науки України
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
Навчально-науковий інститут мистецтв
Кафедра сценічного мистецтва і хореографії

**Методичні рекомендації
до самостійної роботи студентів
з дисципліни
«Психофізичний тренінг»**

Освітньо - професійна програма «Сценічне мистецтво»
першого (бакалаврського) рівня

за спеціальністю 026 Сценічне мистецтво
галузі знань 02 Культура і мистецтво

Затверджено на засіданні кафедри
сценічного мистецтва і хореографії.
Протокол № 9 від «18» жовтня 2023 р.

Івано-Франківськ – 2024 рік

Методичні рекомендації до самостійної роботи для студентів за спеціальністю 026 Сценічне мистецтво

«18» жовтня 2023р. 32 с.

Розробники: ДОБРЯК Олександр – старший викладач кафедри сценічного мистецтва і хореографії

ВАСИЛЮК Тарас – старший викладач кафедри сценічного мистецтва і хореографії

Методичні рекомендації затверджені на засіданні сценічного мистецтва і хореографії

Протокол № 9 від «18» жовтня 2023 р.

Завідувач кафедри _____ (Кукуруза Н. В.)

(підпис)

(прізвище та ініціали)

«18» жовтня 2023 р.

Схвалено Навчально-методичною комісією Навчально-наукового інституту мистецтв.

Протокол від «12 » лютого 2024 р. № 4

«12» лютого 2024 р.

Голова _____ (Макогін Г. В.)

© Добряк О.Я.,Василюк Т.А., 2024

УДК 378 : 792.2

Затверджено та рекомендовано до друку Вченою радою Навчально-наукового інституту мистецтв Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника» (протокол № 4 від 14 лютого 2024 р.)

Автори:

Добряк Олександр Якович, старший викладач кафедри сценічного мистецтва і хореографії

Василюк Тарас Андрійович, старший викладач кафедри сценічного мистецтва і хореографії

Рецензенти:

КУКУРУЗА Надія Вікторівна, завідувачка кафедри сценічного мистецтва і хореографії Навчально-наукового інституту мистецтв, Прикарпатського національного університету ім. В.Стефаника, кандидатка мистецтвознавства, доцентка

Добряк О.Я., Василюк Т.А.

Методичні рекомендації до самостійної роботи студентів з дисципліни «Психофізичний тренінг» освітнього рівня «бакалавр»: освітньо-професійна програма «Сценічне мистецтво», спеціальність 026 Сценічне мистецтво, галузі знань 02 Культура і мистецтво укладена відповідно до вимог підготовки фахівців, представлених у законодавчих і нормативних документах про вищу освіту. Івано-Франківськ, 2024. 32 с.

© Добряк О.Я., Василюк Т.А. 2024 р.

© Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», 2024 р.

ЗМІСТ

1. Пояснювальна записка
2. Структурно-логічна схема дисципліни «Психофізичний тренінг»
(міждисциплінарні зв'язки)
3. Загальні методичні вказівки щодо організації навчання та самостійної роботи.
4. Програма навчальної дисципліни
5. Методичні рекомендації до виконання самостійної роботи
6. Рекомендована література
7. Інформаційні ресурси

1. Пояснювальна записка

Зміст навчальної дисципліни. Фахова підготовка актора фахівця є складним процесом, що вимагає не лише досконалого оволодіння основами сценічного мистецтва та формування виконавських навичок, але й інтелектуального і загальнокультурного розвитку особистості, здатної вільно і самостійно мислити та діяти. Синтетичний характер діяльності фахівця театральної сфери ставить вимоги цілісності, єдності, професійної спрямованості культурологічних та освітянських компонентів його підготовки. У зв'язку з цим у науковій організації навчального процесу особливого значення набуває комплекс дисциплін, що впливають на формування особистості в професійному, мистецькому, культурологічному, соціально-педагогічному аспектах.

Мета. Метою курсу «Психофізичний тренінг» є формування у студентів комплексної теоретичної обізнаності, а також професійних практичних навиків сценічної дії.

Завдання курсу «Психофізичний тренінг»

Основними завданнями навчальної дисципліни «Психофізичний тренінг» є:

- Оволодіння основами теоретичних знань;
- Практичне засвоєння всіх основних елементів сценічної дії

Вивчення дисципліни «Психофізичний тренінг» сприяє формуванню у студента таких *компетентностей*:

Загальнонаукові компетентності:

- Здатність застосовувати фундаментальні знання у практичних ситуаціях;
- Здатність до критики й самокритики;
- Здатність до адаптації та дії в новій ситуації;
- Здатність генерувати нові ідеї (креативність);
- Здатність до автономної і командної роботи;
- Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями;
- Здатність оцінювати і забезпечувати якість виконаних робіт.

Загально-професійні компетентності:

- Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
- Здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми.

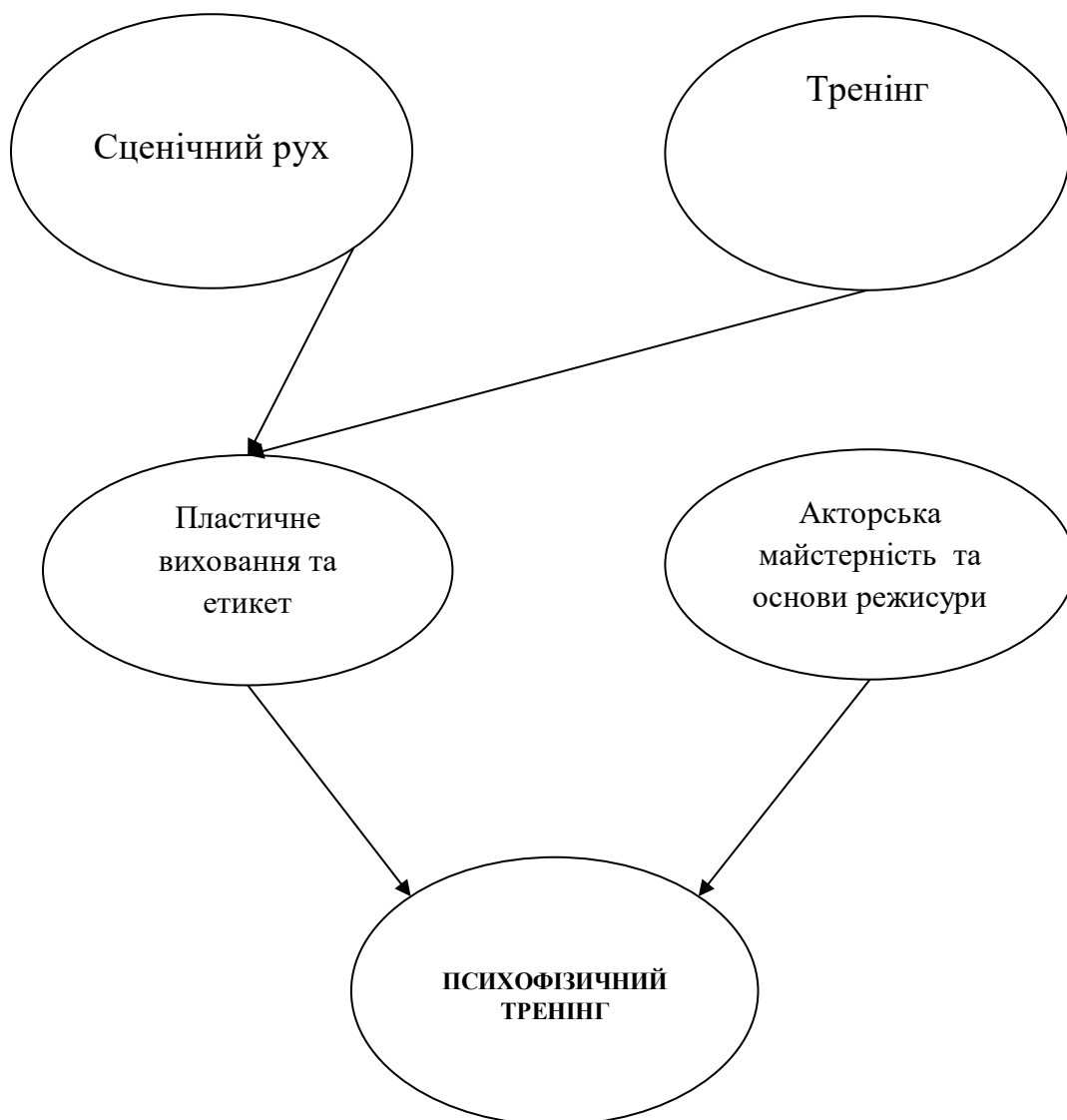
Фахові компетентності:

- Здатність генерувати задум і здійснювати розробку нової художньої ідеї та її втілення у творі сценічного мистецтва;
- Здатність до комплексного оперування специфічною системою виражальних засобів (пластично-зображальних, звукових, акторсько-виконавських, монтажно-композиційних, сценарно-драматургічних) за самостійного створення та виробництва сценічного твору;
- Здатність до публічної презентації результату власної творчої (інтелектуальної) діяльності;
- Здатність орієнтуватися в історії різних видів мистецтва, розуміти можливість їх застосування в синтетичному сценічному творі.

2. Структурно-логічна схема навчальної дисципліни

«Психофізичний тренінг»

(міждисциплінарні зв'язки)



3. Загальні методичні вказівки щодо організації навчання і самостійної роботи

ВСТУП

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен:

знати:

- теоретичні основи предмету «Психофізичний тренінг»;
- правила техніки безпеки, а також основні методичні принципи роботи;
- праці науковців та практиків, які досліджували дану дисципліну.

вміти:

- досконало володіти всім комплексом виражальних засобів, що вивчаються в рамках дисципліни;
- керуватись у практичній діяльності основними елементами творчого самопочуття;
- здійснювати справжні, доцільні, органічні дії у запропонованих обставинах;
- користуватись у творчій роботі імпровізацією;
- творити в умовах колективної взаємодії

На засвоєння курсу «Психофізичний тренінг» навчальним планом відведено 180 годин. З них аудиторних – 60 практичних годин, самостійної роботи – 120 годин.

4. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1.

- Тема 1.** Мобілізація творчого самопочуття
- Тема2.** Виховання уваги і спостережливості
- Тема 3.** Творча уява і фантазія
- Тема 4.** Сценічне спілкування – елемент дії
- Тема 5.** Сценічне ставлення
- Тема 6.** Сценічна дія і сценічне завдання
- Тема 7.** М'язова воля

Змістовий модуль 2.

- Тема 1.** Пластична виразність актора
- Тема2.** Емоційна пам'ять
- Тема 3.** Характерність
- Тема 4.** Темпоритм
- Тема 5.** Образно-метафоричне мислення
- Тема 6.** Виховання композиційних здібностей

5. Методичні рекомендації до вивчення тем

та виконання самостійної роботи

Змістовий модуль 1.

Тема 1. Мобілізація творчого самопочуття

Робота в класі починається з підготовчого циклу вправ, що має на меті набуття навичок робочого самопочуття, організованості, творчого колективізму.

Принциповою умовою опанування як теми, так і всього курсу є здатність студента самотужки скласти вправу для мобілізації творчого самопочуття. Як приклад пробудження творчого самопочуття можна привести такі вправи:

1. Переходи. Студенти шикуються півколом («творче півколо»), за зростом, за прізвищем у алфавітному порядку, за віком, тощо. Креативно створюємо додаткові критерії: колір волосся чи очей, розмір ноги, близькість проживання

до інституту, тощо... Також цю вправу можна проводити сидячи на стільці і перекладаючи його в ході перестановки.

2. Фігури перестановок. При переносі стільця актори своїм розміщенням на сцені утворюють різні фігури: трикутник, коло, трапецію, овал, тощо...

3. Оплески. Ставши в коло, студенти запускають по колу імпульс почергово плескаючи в долоні. Спершу досягаємо рівного темпоритму передачі хлопка, потім міняємо напрям руху за командою викладача, потім хлопок може передаватися не лише сусідові, а й вибіркового партнерові, на якого студент вказав у колі. Дана вправа має багато варіацій і ускладнень, які студенти можуть пропонувати самі.

4. М'ячки. Замість передачі оплеску може використовуватися перекидання м'ячика. Подачу м'ячика можна супроводжувати вигуком імені партнера, грою в антоніми (той, хто кидає каже «білий», а партнер відповідає – «чорний», тощо...) та великою кількістю інших варіацій гри.

5. Друкарська машинка. Студентам у півколі присвоюються літери абетки (кожному по кілька літер). Викладач задає слово, або фразу, а студенти почергово плескають, або присідають, коли черга приходить до їхньої літери. Також обговорюються позначення пробілів та інших знаків пунктуації.

Запитання для самоперевірки.

1. Які основні елементи акторської психотехніки задіюються при виконанні вправ даного циклу?

Запитання та завдання для самостійної роботи

1. Випишіть 2-3 вправи на мобілізацію творчого самопочуття у свій особистий акторський щоденник. Проробляйте їх щоразу перед початком заняття.

Література

1. Бервецький Б. С. Майстерність актора: методична розробка. Київ: ПІК ПІК, 1998.

2. Біль Роман. Виховання акторської харизми : методичний посібник. Вінниця : Нова Книга, 2013. 232 с.

3. Грицан А. В. Виховання режисера: психофізичний та інтелектуальний тренінг. Івано-Франківськ: ПНУ ім. В. Стефаника, 2009.

4. Іващенко І. Стельчук В. Новаційні методики психофізичного тренінгу Є. Гротовського. Науковий вісник Київського національного університету театру, кіно і телебачення імені І.К. Карпенка-Карого. Розділ: Мистецька педагогіка. № 23. Київ, 2018. С. 178–184

5. Карпенко Є.В. Основи психотренінгу: навчальний посібник. Дрогобич, 2015. 78 с.

6. Набоков Р.Г., Орлова О.М. Тренінг акторської психотехніки та його вплив на творчий стан актора. URL:<http://195.20.96.242:5028/khkda.xmlui/bitstream/handle/123456789/1569/%D0%9D%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D0%BA%D0%BE%D0%B2%20%D0%A0.%20%D0%93..pdf?sequence=1&isAllowed=y> (Дата звернення – 12.08.2022)

7. Саган В. А. Акторський тренінг – основа розвитку творчої особистості (дидактика і методика) : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. культури і мистецтв. Луганськ : ЛДІКМ, 2011. 184 с.

Тема 2. Виховання уваги і спостережливості

Студенти виконують і створюють тренінгові вправи, що допомагають розвивати і стимулювати увагу і спостережливість, залучаючи усі сенсорні системи. Студенти знайомляться з концепцією кіл уваги.

Приклади вправ по темі:

1. Кола уваги. Є три кола уваги (велике, середнє, мале). Що актор чує у великому колі уваги? А в середньому, малому? Вчимося перемикатися між цими трьома колами.

2. Фотографія. Відведений проміжок часу (3-10 сек.) розглядаємо партнера, аудиторію, або запропоноване зображення. Із закритими очима описуємо максимум інформації, яку вдалося запам'ятати. Скорочуємо час на запам'ятовування.

3. Сліпий фотограф. Запам'ятайте розміщення предметів, викладених перед вами на столі. Змішайте їх і навпомацки розставте у попередньому порядку.

4. Спостережливість. За певний проміжок часу знайдіть в аудиторії або вдома всі предмети, що починаються на певну літеру.

5. Набридлива муха. Уявіть, що в приміщенні знаходиться набридлива муха. Ми не проводимо її поглядом, але своєю увагою супроводжуємо її рух по кімнаті. Концентруємо увагу на цьому рухливому об'єкті.

6. Юлій Цезар. Студент концентрується на виконанні кількох завдань, напр: записування на папері вірша «Заповіт» Т. Шевченка, співі пісні «Червона Рута» і слуханні розмови, яку паралельно ведуть партнери.

Запитання для самоперевірки.

1. Що таке увага?
2. Перелічіть кола уваги.

Запитання та завдання для самостійної роботи

1. Оберіть, а ще краще створіть власні 2-3 вправи на увагу та спостережливість, які ви оберете для свого «туалету актора».

Література

1. Бервецький Б. С. Майстерність актора: методична розробка. Київ: ППК ПК, 1998.
2. Біль Роман. Виховання акторської харизми : методичний посібник. Вінниця : Нова Книга, 2013. 232 с.
3. Грицан А. В. Виховання режисера: психофізичний та інтелектуальний тренінг. Івано-Франківськ: ПНУ ім. В.Стефаника, 2009.
4. Іващенко І. Стельчук В. Новаційні методики психофізичного тренінгу Є. Гротовського. Науковий вісник Київського національного університету театру, кіно і телебачення імені І.К. Карпенка-Карого. Розділ: Мистецька педагогіка. № 23. Київ, 2018. С. 178–184
5. Карпенко Є.В. Основи психотренінгу: навчальний посібник. Дрогобич, 2015. 78 с.

6. Набоков Р.Г., Орлова О.М. Тренінг акторської психотехніки та його вплив на творчий стан актора.

URL:<http://195.20.96.242:5028/khkda.xmlui/bitstream/handle/123456789/1569/D0%9D%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D0%BA%D0%BE%D0%B2%20%D0%A0.%20%D0%93..pdf?sequence=1&isAllowed=y> (Дата звернення – 12.08.2022)

7. Саган В. А. Акторський тренінг – основа розвитку творчої особистості (дидактика і методика) : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. культури і мистецтв. Луганськ : ЛДІКМ, 2011. 184 с.

Тема 3. Творча уява і фантазія

Для опанування теми студенти мусять розуміти різницю між уявою та фантазією і успішно використовувати ці поняття в роботі. Слід пробудити внутрішній зір, т.зв. «кінострічку бачень». Для активізації уяви та фантазії проробляються вправи на кшталт таких:

1. Розминка п'яти відчуттів. Викладач просить студентів викликати у внутрішньому баченні певні зорові образи: гори, море, дім, дорога, тощо... Просить пригадати шум вітру, плюскіт води... вдихнути запах диму, м'яса, морського повітря... пригадати доторк до домашнього улюбленця, кори дерева, зміїної шкіри... пригадати смак шоколаду, м'яса, лимона, тощо...

2. На що це схоже? До рук береться будь-який підручний предмет, наприклад, ручка, і студент починає фантазувати на що ще вона схожа – напр., на потяг, на меч, сопілку, тощо...

3. Кінострічка бачень. Прочитайте абзац тексту, наприклад, описово прози, чітко змальовуючи на внутрішньому кіноекрані бачень описану картину. Деталізуйте її до максимуму.

4. Асоціації. Асоціативна гра для групи. Перший студент називає слово, напр., «ліс». Другий студент викликає на внутрішньому кіноекрані своє бачення лісу і називає наступне слово, що асоціюється з виниклою картинкою. Таким чином в процесі групового заняття виникає, наче, розкадровка кінофільму. Цю вправу можна виконувати і самостійно, спостерігаючи за власним асоціативним рядом і тим, куди він приведе.

5. Маршрут додому. Пригадайте свій звичний маршрут, наприклад, додому, в магазин, або по центру міста. Можете пригадати точний перелік усіх магазинів по дорозі? Що стоїть на вітринах? Які дерева зустрічаються на шляху?

Запитання для самоперевірки.

1. Дайте визначення термінам: «увага», «уява», «кінострічка бачень».

Запитання та завдання для самостійної роботи

1. Ретельно проробіть запропоновані вправи. Долучайте до свого «туалету актора» різні вправи цього розділу.

Література

1. Бервецький Б. С. Майстерність актора: методична розробка. Київ: ППК ПК, 1998.
2. Біль Роман. Виховання акторської харизми : методичний посібник. Вінниця : Нова Книга, 2013. 232 с.
3. Грицан А. В. Виховання режисера: психофізичний та інтелектуальний тренінг. Івано-Франківськ: ПНУ ім. В.Стефаника, 2009.
4. Іващенко І. Стельчук В. Новаційні методики психофізичного тренінгу Є. Гротовського. Науковий вісник Київського національного університету театру, кіно і телебачення імені І.К. Карпенка-Карого. Розділ: Мистецька педагогіка. № 23. Київ, 2018. С. 178–184
5. Карпенко Є.В. Основи психотренінгу: навчальний посібник. Дрогобич, 2015. 78 с.
6. Набоков Р.Г., Орлова О.М. Тренінг акторської психотехніки та його вплив на творчий стан актора.
URL:<http://195.20.96.242:5028/khkda.xmlui/bitstream/handle/123456789/1569/%D0%9D%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D0%BA%D0%BE%D0%B2%20%D0%A0.%20%D0%93..pdf?sequence=1&isAllowed=y> (Дата звернення – 12.08.2022)
7. Саган В. А. Акторський тренінг – основа розвитку творчої особистості (дидактика і методика) : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. культури і мистецтв. Луганськ : ЛДІКМ, 2011. 184 с.

Тема 4. Сценічне спілкування – елемент дії

Робота над справжнім спілкуванням ведеться не лише в аудиторії, але й під час будь-якого спілкування.

Пропоновані вправи:

1. Добрий день. Студент обирає партнера і обмінюються реплікою «добрий день!». Обмінюйтеся реплікою доти, доки партнер не відчує, що фраза перестала бути механічною. Дійсно скажіть що день добрий. Додавайте до фрази нові підтексти, уникайте автоматизму.

2. Транзакція. Студент проробляє з партнером певну транзакцію – потиск руки, поплескування по плечі, поцілунок у щоку, поштовх, або ляпас... уважно вивчайте свою власну та реакцію партнера на цю взаємодію. Яку емоцію викликав цей вплив? Яку відповідь на цю транзакцію хочеться вам дати?

3. М'ячик – яйце. Студенти перекидають один одному м'ячик, що вміщається в долоні. Уявіть собі, що це сире яйце і відповідальність за його цілість лежить на тому, хто кидає. Прикладіть максимум зусиль для успішного перекидання цього м'ячика.

4. Телепат. Група студентів рівновіддалено стоїть спиною до одного з партнерів. Той, чітко вказавши на когось рукою, наказує йому озирнутися, промовляючи єдине слово «ти». Посил має бути максимально чітким щоб партнер чітко зрозумів кому саме це адресується.

5. Спілкування з предметом. Візьміть в руку певний предмет і уважно дослідіть його. Спробуйте скласти його історію – з рук якого майстра він зійшов? Як подорожував від конвеєра і прилавка аж до ваших рук?

6. Спілкування з собою. Кажуть, що розмовляючи з собою, людина веде діалог між своїм серцем та мозком. Чітко задайте собі певне запитання. Прислухайтеся до відповіді всередині себе. Хто дав цю відповідь? Бог? Ваша совість? Ваші імпульси, або ж це був голос холодного розуму?

Запитання для самоперевірки.

1. Які види спілкування ви можете перелічити?

Запитання та завдання для самостійної роботи

1. Оберіть певний часовий проміжок, починаючи з 5-10 хв. і проаналізуйте з ким ви спілкуєтеся за цей час? З людьми, предметами, собою?.. Визначте чи було це спілкування двостороннім і відвертим? Якщо ні, то з чиєї провини?

Література

1. Бервецький Б. С. Майстерність актора: методична розробка. Київ: ППК ПК, 1998.

2. Біль Роман. Виховання акторської харизми : методичний посібник. Вінниця : Нова Книга, 2013. 232 с.

3. Грицан А. В. Виховання режисера: психофізичний та інтелектуальний тренінг. Івано-Франківськ: ПНУ ім. В. Стефаника, 2009.

4. Іващенко І. Стельчук В. Новаційні методики психофізичного тренінгу Є. Готовського. Науковий вісник Київського національного університету театру, кіно і телебачення імені І.К. Карпенка-Карого. Розділ: Мистецька педагогіка. № 23. Київ, 2018. С. 178–184

5. Карпенко Є.В. Основи психотренінгу: навчальний посібник. Дрогобич, 2015. 78 с.

6. Набоков Р.Г., Орлова О.М. Тренінг акторської психотехніки та його вплив на творчий стан актора.
URL:<http://195.20.96.242:5028/khkda.xmlui/bitstream/handle/123456789/1569/%D0%9D%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D0%BA%D0%BE%D0%B2%20%D0%A0.%20%D0%93..pdf?sequence=1&isAllowed=y> (Дата звернення – 12.08.2022)

7. Саган В. А. Акторський тренінг – основа розвитку творчої особистості (дидактика і методика) : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. культури і мистецтв. Луганськ : ЛДІКМ, 2011. 184 с.

Тема 5. Сценічне ставлення

Важливою частиною акторського тренінгу є розвиток здатності до яскравої оцінки запропонованих обставин чи партнера. Для тренування сценічного ставлення проробляються такі вправи:

1. Що в тебе в руках. Група в колі. Студенти по чергово передають один одному щоразу новий уявний предмет, називаючи його за мить до передачі. Каблучка з діамантом – мертва миша – їжачок – археологічна знахідка...

2. Чиє це? Візьміть в руки якусь річ і уявіть, що вона належала якійсь історичній постаті, з позитивною, або негативною історією. Які емоції це у вас викликає. Роздивляючись річ, знайдіть додаткові підтвердження того, що ця в'язка ключів дійсно належала Ярославові Мудрому.

3. Місце дії. Студенти покидають приміщення. Перш ніж повернутися через двері, вони отримують запропоновану обставину – повертаються не в клас, а в печеру, у храм, кладовище, тощо... як змінюється оцінка простору?

4. Хто твій партнер? Проробіть з партнером просту фізичну взаємодію – привітайтеся потиском руки, допоможіть одягнути уявний піджак, допоможіть перев'язати руку, зробіть легкий масаж спини, тощо. Уявіть на місці партнера кохану людину, президента країни, зловісного диктатора, столітню бабусю, тощо...

5. Оцінка події. Починаємо працювати в етюдах. Оберіть етюд, що міститиме різку зміну логіки поведінки через несподівану подію. Як приклад, можете обрати класичний студентський етюд – «новина в листі».

Запитання для самоперевірки.

1. Дайте визначення термінам: оцінка, подія.

Запитання та завдання для самостійної роботи

1. Проаналізуйте вашу оцінку на буденні події, що трапляються навколо вас. Які емоційні імпульси ви в собі фіксуєте?

Література

1. Бервецький Б. С. Майстерність актора: методична розробка. Київ: ППК ПК, 1998.
2. Біль Роман. Виховання акторської харизми : методичний посібник. Вінниця : Нова Книга, 2013. 232 с.
3. Грицан А. В. Виховання режисера: психофізичний та інтелектуальний тренінг. Івано-Франківськ: ПНУ ім. В.Стефаника, 2009.

4. Іващенко І. Стельчук В. Новаційні методики психофізичного тренінгу Є. Гротовського. Науковий вісник Київського національного університету театру, кіно і телебачення імені І.К. Карпенка-Карого. Розділ: Мистецька педагогіка. № 23. Київ, 2018. С. 178–184

5. Карпенко Є.В. Основи психотренінгу: навчальний посібник. Дрогобич, 2015. 78 с.

6. Набоков Р.Г., Орлова О.М. Тренінг акторської психотехніки та його вплив на творчий стан актора.
URL:<http://195.20.96.242:5028/khkda.xmlui/bitstream/handle/123456789/1569/%D0%9D%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D0%BA%D0%BE%D0%B2%20%D0%A0.%20%D0%93..pdf?sequence=1&isAllowed=y> (Дата звернення – 12.08.2022)

7. Саган В. А. Акторський тренінг – основа розвитку творчої особистості (дидактика і методика) : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. культури і мистецтв. Луганськ : ЛДІКМ, 2011. 184 с.

Тема 6. Сценічна дія і сценічне завдання

Дія - є основою, самим тілом акторської гри. Саме це твердження, відоме з першого курсу є основою для відпрацювання даної теми. Студенти пригадують головний принцип природи гри: акторська гра – це дія, що має на меті виконати сценічне завдання. Робота над даним аспектом передбачає виконання сценічних етюдів на запропоновані обставини. Студентам слід: а) поставити собі сценічне завдання – підготуватися до побачення, вибратися з пастки, знайти важливу річ...; б) чітко скласти логічний і послідовний порядок дій, що ведуть до виконання цього завдання.

Запитання для самоперевірки.

1. Дайте визначення термінам: дія, подія.

Запитання та завдання для самостійної роботи

1. Оберіть тему етюду. Визначте основне сценічне завдання і дрібніші завдання, що логічно з нього випливають.

2. Складіть логічний і послідовний порядок дій, що ведуть до виконання цих завдань.

Література

1. Бервецький Б. С. Майстерність актора: методична розробка. Київ: ПМК ПМК, 1998.
2. Біль Роман. Виховання акторської харизми : методичний посібник. Вінниця : Нова Книга, 2013. 232 с.
3. Грицан А. В. Виховання режисера: психофізичний та інтелектуальний тренінг. Івано-Франківськ: ПНУ ім. В.Стефаника, 2009.
4. Іващенко І. Стельчук В. Новаційні методики психофізичного тренінгу Є. Гротовського. Науковий вісник Київського національного університету театру, кіно і телебачення імені І.К. Карпенка-Карого. Розділ: Мистецька педагогіка. № 23. Київ, 2018. С. 178–184
5. Карпенко Є.В. Основи психотренінгу: навчальний посібник. Дрогобич, 2015. 78 с.
6. Набоков Р.Г., Орлова О.М. Тренінг акторської психотехніки та його вплив на творчий стан актора. URL:<http://195.20.96.242:5028/khkda.xmlui/bitstream/handle/123456789/1569/%D0%9D%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D0%BA%D0%BE%D0%B2%20%D0%A0.%20%D0%93..pdf?sequence=1&isAllowed=y> (Дата звернення – 12.08.2022)
7. Саган В. А. Акторський тренінг – основа розвитку творчої особистості (дидактика і методика) : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. культури і мистецтв. Луганськ : ЛДІКМ, 2011. 184 с.

Тема 7. М'язова воля

Виконання будь-якого сценічного завдання потребує фізичної чіткості, до якої пробуджує м'язова воля. Студенти навчаються рішучості, точності і чіткості при виконанні фізичного малюнка ролі. Корисним для опанування даної теми буде ознайомлення з вченням про біомеханіку і знайомство з роботами В.Меєрхольда. Головні постулати вчення: тіло – єдиний механізм, тому для виконання будь-якого фізичного завдання задіюється все тіло – безпосередньо, або як баланс і противага; кожен рух складається з трьох складових-тактів: відмова (розгін) – імпульс (дія) – гальмо (погашення надлишкового імпульсу).

Для розвитку фізичної форми виконуються такі вправи розігріву:

а) Розтяжка легень. Студент тягнеться догори, добираючи повітря. Не видихаючи, добираємо повітря і ще більше витягуємося ще 2-3 рази. Тепер згинаємося донизу на видиху, але не вдихаючи робимо ще 2-3 цикли розслаблення і видиху;

б) Гумовий мішок. Студент в позі ембріона, скований тугим гумовим мішком. Докладаючи м'язове зусилля, вивільняємося з мішка за довільний час, або конкретний рахунок;

в) Шнурок. Актор – шнурок. Актор підвішений за середній палець руки. Невидима рука поступово «вкладає шнурок» на землю. Тепер піднімає назад. Відповідно, тіло актора поступово з ніг вивільняється, а потім, починаючи згори знову набуває тонусу.

Основні вправи:

1. Біля прірви. Актор рвучко біжить вперед, але в конкретний момент різко зупиняється, опустивши центр ваги. Завдання – набрати максимального розгону, а потім за мінімальний час загальмувати без додаткових кроків.

2. Емоційний вибух. Два партнери, спиною один до одного, розходяться, мов на дуелі. За командою помічника, або ж за внутрішнім відчуттям, вони різко розвертаються і кидаються в обійми один одного. Від спокою до бігу і від бігу до зупинки перехід має зайняти якнайменше часу і простору.

3. Пластична фраза. Студенти чітко, рішуче і активно, дотримуючись трьохтактного принципу руху, виконує пластичний малюнок за таким принципом: партнери зійшлися – перший штовхнув другого – другий впав – перший простягнув руку – другий відштовхнув її – перший розвертається і біжить до краю сцени – другий зводиться на ноги, наздоганяє і обіймає першого зі спини.

Можливі й інші пластичні малюнки, що вчать студентів чітко і активно виконувати пластичні завдання. Не обов'язково чекати «натхнення» чи пробудження фантазії щоб виконати фізичне завдання. Іноді саме виконання може пробудити творчу емоцію.

Запитання для самоперевірки.

1. Дайте визначення терміну «біомеханіка».
2. З яких трьох тактів складається рух згідно вчення про біомеханіку?

Запитання та завдання для самостійної роботи

1. Складіть пластичну схему, що міститиме різкі переходи від рухової активності до фізичного спокою – ривок до бігу, поштовх партнера, різке падіння, або стрибок, тощо. Виправдайте виконання цієї схеми певною дієвою задачею.

Література

1. Бервецький Б. С. Майстерність актора: методична розробка. Київ: ППК ПК, 1998.
2. Біль Роман. Виховання акторської харизми : методичний посібник. Вінниця : Нова Книга, 2013. 232 с.
3. Грицан А. В. Виховання режисера: психофізичний та інтелектуальний тренінг. Івано-Франківськ: ПНУ ім. В.Стефаника, 2009.
4. Іващенко І. Стельчук В. Новаційні методики психофізичного тренінгу Є. Гротовського. Науковий вісник Київського національного університету театру, кіно і телебачення імені І.К. Карпенка-Карого. Розділ: Мистецька педагогіка. № 23. Київ, 2018. С. 178–184
5. Карпенко Є.В. Основи психотренінгу: навчальний посібник. Дрогобич, 2015. 78 с.
6. Набоков Р.Г., Орлова О.М. Тренінг акторської психотехніки та його вплив на творчий стан актора.
URL:<http://195.20.96.242:5028/khkda.xmlui/bitstream/handle/123456789/1569/%D0%9D%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D0%BA%D0%BE%D0%B2%20%D0%A0.%20%D0%93..pdf?sequence=1&isAllowed=y> (Дата звернення – 12.08.2022)
7. Саган В. А. Акторський тренінг – основа розвитку творчої особистості (дидактика і методика) : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. культури і мистецтв. Луганськ : ЛДІКМ, 2011. 184 с.

Змістовий модуль 2.

Тема 1. Пластична виразність актора

Виразна мізансцена, поза і жест – один з основних виражальних засобів актора. Тому для опанування теми виконуються такі вправи.

Підготовчі вправи для м'язового вивільнення:

а) Самодіагностика. Неначе робот, що увімкнувшись проводить перевірку всіх шарнірів і з'єднань, актор приводить в роботу кожний суглоб, свого тіла, створюючи вигадливі і незвичні для м'язової пам'яті пози.

б) Стійкий олов'яний солдатик. У стійці «струнко» студент максимально напружується. Його можна зараз використовувати як дошку для лавки між двома точками опори. Тепер розслабляється, прислухаючись до відчуття справжнього м'язового вивільнення. Цикл «затиск-розслаблення» можна використовувати і для окремих частин тіла.

в) Маріонетка. Студентом керує невидимий лялькар, граючись почергово однією і другою рукою, головою, ногами... Підвішеною є тільки одна точка «ляльки». Досягається максимальне розслаблення.

1. Електричний стілець. Актор, сидячи на стільці (а потім і стоячи) за плесканням долонь помічника отримує різкий імпульс до руху. Рух не свідомий і не підготовлений. Буде це поштовхом вперед. Або відкиданням рук убік – невідомо до моменту імпульсу. Будьте спонтанними.

2. Оберіть короткий вірш. Для початку достатньо короткого катрена. На кожну фразу обирається поза, що резонує з текстом. Вибудовується пластичний малюнок, що відпрацьовується разом з прочитанням вірша.

Література

1. Бервецький Б. С. Майстерність актора: методична розробка. Київ: ІПК ПК, 1998.
2. Біль Роман. Виховання акторської харизми : методичний посібник. Вінниця : Нова Книга, 2013. 232 с.
3. Грицан А. В. Виховання режисера: психофізичний та інтелектуальний тренінг. Івано-Франківськ: ПНУ ім. В. Стефаника, 2009.

4. Іващенко І. Стельчук В. Новаційні методики психофізичного тренінгу Є. Гротовського. Науковий вісник Київського національного університету театру, кіно і телебачення імені І.К. Карпенка-Карого. Розділ: Мистецька педагогіка. № 23. Київ, 2018. С. 178–184
5. Карпенко Є.В. Основи психотренінгу: навчальний посібник. Дрогобич, 2015. 78 с.
6. Набоков Р.Г., Орлова О.М. Тренінг акторської психотехніки та його вплив на творчий стан актора. URL:<http://195.20.96.242:5028/khkda.xmlui/bitstream/handle/123456789/1569/0D0%9D%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D0%BA%D0%BE%D0%B2%20%D0%A0.%20%D0%93..pdf?sequence=1&isAllowed=y> (Дата звернення – 12.08.2022)
7. Саган В. А. Акторський тренінг – основа розвитку творчої особистості (дидактика і методика) : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. культури і мистецтв. Луганськ : ЛДІКМ, 2011. 184 с.

Тема 2. Емоційна пам'ять

Емоційна пам'ять – здатність пробудити в собі емоційний відгук на інформацію чи події з власної пам'яті. Пам'ять має бути яскравою і швидко викликати образи у внутрішньому баченні. Корисними можуть бути такі вправи:

1. Веселка. Почергово викличте у внутрішньому баченні всі кольори веселки. Яку емоцію викликає кожен з них? Вчіться фіксувати свій емоційний стан.

2. Секунда страху. Студент стає на підвищення 15-30 см., спиною до краю, звівши половину стопи. Утримує баланс на межі падіння. В момент втрати рівноваги приходиться яскрава емоція – страх. Прислухайтеся і зафіксуйте це відчуття.

3. Емоційна історія. Пригадайте базові емоції: радість, сум, страх, гнів, відраза. Згадайте одну життєву подію, що чітко асоціюється з однією з цих емоцій. Пригадуючи цю подію, аналізуйте момент появи цієї емоції тут і зараз. Наскільки легко пробуджується емоція при згадуванні розповіді?

Запитання для самоперевірки.

1. Що таке емоційна пам'ять?

Запитання та завдання для самостійної роботи

1. Щоразу, розповідаючи якусь історію співрозмовникові, аналізуйте пробудження емоційної пам'яті. Наскільки легко ваша розповідь стає емоційною?

Література

1. Бервецький Б. С. Майстерність актора: методична розробка. Київ: ППК ПК, 1998.

2. Біль Роман. Виховання акторської харизми : методичний посібник. Вінниця : Нова Книга, 2013. 232 с.

3. Грицан А. В. Виховання режисера: психофізичний та інтелектуальний тренінг. Івано-Франківськ: ПНУ ім. В. Стефаника, 2009.

4. Іващенко І. Стельчук В. Новаційні методики психофізичного тренінгу Є. Гротовського. Науковий вісник Київського національного університету театру, кіно і телебачення імені І.К. Карпенка-Карого. Розділ: Мистецька педагогіка. № 23. Київ, 2018. С. 178–184

5. Карпенко Є.В. Основи психотренінгу: навчальний посібник. Дрогобич, 2015. 78 с.

6. Набоков Р.Г., Орлова О.М. Тренінг акторської психотехніки та його вплив на творчий стан актора.
URL:<http://195.20.96.242:5028/khkda.xmlui/bitstream/handle/123456789/1569/%D0%9D%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D0%BA%D0%BE%D0%B2%20%D0%A0.%20%D0%93..pdf?sequence=1&isAllowed=y> (Дата звернення – 12.08.2022)

7. Саган В. А. Акторський тренінг – основа розвитку творчої особистості (дидактика і методика) : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. культури і мистецтв. Луганськ : ЛДІКМ, 2011. 184 с.

Тема 3. Характерність

Студент вчиться надавати акторському образу яскравих і характерних рис.

Рекомендовані вправи:

1. Дедуктивний метод. Спостерігайте за людьми у вікні, громадському транспорті, тощо. Аналізуючи їх зовнішній вигляд, поведки, ходу, уявіть як себе поводить ця людина в зовсім інших обставинах.

2. Двійник. Оберіть собі партнера з групи. Намагайтеся зафіксувати його головні характерні поведки і присвоїти їх до кінця заняття. Чи зможуть одногрупники зрозуміти характер кого з партнерів ви «присвоїли»?

Запитання для самоперевірки.

1. Дайте визначення терміну «характерність».

Запитання та завдання для самостійної роботи

1. Шукайте об'єкти для спостереження в побуті. Намагайтеся перейняти основні характерні риси зовнішності чи поведінки.

Література

1. Бервецький Б. С. Майстерність актора: методична розробка. Київ: ППК ПК, 1998.

2. Біль Роман. Виховання акторської харизми : методичний посібник. Вінниця : Нова Книга, 2013. 232 с.

3. Грицан А. В. Виховання режисера: психофізичний та інтелектуальний тренінг. Івано-Франківськ: ПНУ ім. В. Стефаника, 2009.

4. Іващенко І. Стельчук В. Новаційні методики психофізичного тренінгу Є. Гротовського. Науковий вісник Київського національного університету театру, кіно і телебачення імені І.К. Карпенка-Карого. Розділ: Мистецька педагогіка. № 23. Київ, 2018. С. 178–184

5. Карпенко Є.В. Основи психотренінгу: навчальний посібник. Дрогобич, 2015. 78 с.

6. Набоков Р.Г., Орлова О.М. Тренінг акторської психотехніки та його вплив на творчий стан актора.

URL:<http://195.20.96.242:5028/khkda.xmlui/bitstream/handle/123456789/1569/%D0%9D%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D0%BA%D0%BE%D0%B2%20%D0%A0.%20%D0%93..pdf?sequence=1&isAllowed=y> (Дата звернення – 12.08.2022)

7. Саган В. А. Акторський тренінг – основа розвитку творчої особистості (дидактика і методика) : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. культури і мистецтв. Луганськ : ЛДІКМ, 2011. 184 с.

Тема 4. Темпоритм

Л. Курбас вважав темпоритм гри головною знаковою одиницею ролі. Вміння відчувати темпоритм потребує постійного відточування. Ось приклад вправ:

1. 7 швидкостей. Студенти рухаються по сцені у середньому темпі – це швидкість №4. Поступово сповільнюються до найповільнішого руху, який можна виправдати – це швидкість №1. А тепер прискорюються до максимальної швидкості – це швидкість № 7. Інші швидкості – перехідні. Продовжуйте рух і за командою викладача чи асистента змінюйте швидкість.

2. Цокання годинника. Студенти в колі. З допомогою плескання долонь передають імпульс за годинниковою стрілкою. Дотримуються рівного ритму передачі. Синхронно прискорюють, або сповільнюють його. Можна експериментувати з ламаними, нерівними ритмами, додавати сильні і слабкі долі.

3. Ритмічна дія. Обираємо етюд на пам'ять фізичних дій з побутовою темою. Увімкнувши метроном, аналізуємо скільки ударів необхідно для виконання того чи іншого завдання. Проробляємо етюд ще раз, опираючись на ту ж кількість ударів. Тепер прискорюємо, або сповільнюємо метроном. Виправдовуємо зміну темпу гри.

4. Нерівний ритм. Виконайте етюд під рівний бій метронома. Тепер спробуйте ламаний ритм з сильними і слабкими долями, синкопами, тощо... Як змінюється характер виконання завдання? Який емоційний відгук?

Запитання для самоперевірки.

1. Дайте визначення термінам: темп, ритм, темпоритм.

Література

1. Бервецький Б. С. Майстерність актора: методична розробка. Київ: ІПК ПК, 1998.

2. Біль Роман. Виховання акторської харизми : методичний посібник. Вінниця : Нова Книга, 2013. 232 с.

3. Грицан А. В. Виховання режисера: психофізичний та інтелектуальний тренінг. Івано-Франківськ: ПНУ ім. В. Стефаника, 2009.

4. Іващенко І. Стельчук В. Новаційні методики психофізичного тренінгу Є. Гротовського. Науковий вісник Київського національного університету театру, кіно і телебачення імені І.К. Карпенка-Карого. Розділ: Мистецька педагогіка. № 23. Київ, 2018. С. 178–184

5. Карпенко Є.В. Основи психотренінгу: навчальний посібник. Дрогобич, 2015. 78 с.

6. Набоков Р.Г., Орлова О.М. Тренінг акторської психотехніки та його вплив на творчий стан актора.
URL:<http://195.20.96.242:5028/khkda.xmlui/bitstream/handle/123456789/1569/%D0%9D%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D0%BA%D0%BE%D0%B2%20%D0%A0.%20%D0%93..pdf?sequence=1&isAllowed=y> (Дата звернення – 12.08.2022)

7. Саган В. А. Акторський тренінг – основа розвитку творчої особистості (дидактика і методика) : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. культури і мистецтв. Луганськ : ЛДІКМ, 2011. 184 с.

Тема 5. Образно-метафоричне мислення

Мислення образами та метафорами важлива риса творчого виконавця. Дана тема не має чітких вправ, але має налаштувати актора на аналіз та розвиток здатності до створення метафор. Ось деякі напрямки роботи:

1. Зерно образу. Оберіть роль з класичної п'єси, або ж ту, над якою працюєте. З якою твариною асоціюється цей персонаж? А деревом? Травою? Містом?

2. Стіни мають очі. Погляньте на фасад будинку навпроти. Який характер цього дому? Це поважний старець, тендітна дівчина чи сноб-кар'єрист? Свої характери є в автомобілів, дерев, навіть міст і, насправді, в кожній речі, що нас оточує.

3. Метафора. Знайдіть метафору до певної задачі, що стоїть перед вашим персонажем. Він не просто спілкується з дівчиною, а «поливає квітку», або ж «гріється у променях сонця», або ж «стрибає в незвідану прірву»...

Запитання для самоперевірки.

1. Що таке метафора?

Література

1. Бервецький Б. С. Майстерність актора: методична розробка. Київ: ПМК ПМК, 1998.

2. Біль Роман. Виховання акторської харизми : методичний посібник. Вінниця : Нова Книга, 2013. 232 с.

3. Грицан А. В. Виховання режисера: психофізичний та інтелектуальний тренінг. Івано-Франківськ: ПНУ ім. В. Стефаника, 2009.

4. Іващенко І. Стельчук В. Новаційні методики психофізичного тренінгу Є. Гротовського. Науковий вісник Київського національного університету театру, кіно і телебачення імені І.К. Карпенка-Карого. Розділ: Мистецька педагогіка. № 23. Київ, 2018. С. 178–184

5. Карпенко Є.В. Основи психотренінгу: навчальний посібник. Дрогобич, 2015. 78 с.

6. Набоков Р.Г., Орлова О.М. Тренінг акторської психотехніки та його вплив на творчий стан актора.
URL:<http://195.20.96.242:5028/khkda.xmlui/bitstream/handle/123456789/1569/D0%9D%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D0%BA%D0%BE%D0%B2%20%D0%A0.%20%D0%93..pdf?sequence=1&isAllowed=y> (Дата звернення – 12.08.2022)

7. Саган В. А. Акторський тренінг – основа розвитку творчої особистості (дидактика і методика) : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. культури і мистецтв. Луганськ : ЛДІКМ, 2011. 184 с.

Тема 6. Виховання композиційних здібностей.

Актору слід розвивати композиційне бачення щоб усвідомлювати перспективу ролі впродовж п'єси. Пропонуються такі вправи:

1. Лабіринт. Створіть у робочому просторі подобу коридору з перешкод, стільців, тощо. Пройдіть цей шлях, запам'ятовуючи деталі і спробуйте повторити його із закритими очима, запам'ятавши всі повороти і дистанції.

2. Лімітований час. Обираємо етюд, або текст, які треба виконати за відведений проміжок часу. Додаємо асиметрію – якусь частину завдання розтягуємо, а потім – навпаки – наздоганяємо.

Методи і форми контролю знань

1. Методи усного контролю: індивідуальне опитування, фронтальне опитування, колоквиум, перегляд практичних робіт.

2. Методи письмового контролю: письмове тестування, контрольна робота, конспект першоджерел, індивідуальне завдання

3. Методи самоконтролю: уміння самостійно оцінювати свої знання і навички, самоаналіз.

Під час практичних занять здійснюється поточний контроль, основне завдання якого – перевірка рівня підготовки студентів до виконання конкретної роботи.

Основними формами контролю на практичних заняттях є виконання індивідуальних завдань.

Вимоги до письмової роботи

Виконання контрольної роботи необхідне для систематизації, закріплення і розширення теоретичних і практичних знань з дисципліни.

Метою виконання контрольної роботи є: закріплення, поглиблення і узагальнення знань, отриманих студентами під час набуття теоретичних і практичних навичок.

На письмові контрольні роботи виносяться запитання, опрацьовані на лекціях і самостійно. Така форма контролю дозволяє оцінити якість засвоєння студентами теоретичного матеріалу. Контрольні роботи виконують у формі тестів та письмових теоретичних питань.

Загальна система оцінювання курсу

Комплексна діагностика знань, умінь і навичок студентів із дисципліни здійснюється на основі результатів проведення поточного й підсумкового контролю знань. Поточний контроль з дисципліни «Психофізичний тренінг»

здійснюється на практичних заняттях протягом всього курсу навчання і має за мету перевірку засвоєння студентами змістових модулів навчальної дисципліни та виховання у них постійного прагнення до самовдосконалення. Основні принципи поточного контролю: перевірка якості засвоєння бакалаврами теоретичного матеріалу; перевірка виконання практичного завдання; перевірка самостійно підготовлених доповідей; перевірка самостійно підготовленого практичного завдання.

Критерії підсумкового контролю.

Оцінка «А» («відмінно»). Студент не тільки впевнено і точно виконує завдання, поставлені педагогом, але й проявляє ініціативу, вносячи творчі доповнення до завдань курсу; демонструє високий рівень теоретичних знань з предмету, користуючись для цього додатковими матеріалами, фаховими статтями та прикладами з театральної та кінематографічної практики; володіє сучасною професійною термінологією; методично грамотно розв'язує запропоновані завдання; творчо підходить до виконання завдань; орієнтується у системі методичних понять, науково правильно їх тлумачить; активно доповнює репетиційну методику власними пропозиціями, активно інтегруючи в репетиційний процес суміжні дисципліни; дотримується професійної етики та дисципліни, виконуючи усі завдання самостійної та індивідуальної роботи вчасно і якісно.

Оцінка «В» («дуже добре»), оцінка «С» («добре»). Студент виконує завдання із незначними помилками і неточностями техніки, що не несуть небезпеки для партнера. Дисципліновано працює над завданнями педагога, демонструючи сталий прогрес впродовж репетицій. Володіє багажем теоретичних знань і професійною термінологією. Орієнтується в системі методичних понять, але припускається поодиноких несуттєвих помилок у їх тлумаченні; виконав не менше як 3 / 4 усіх завдань самостійної та індивідуальної роботи.

Оцінка «D» («достатньо»), оцінка «E» («задовільно»). Студент виконує завдання курсу із помітними помилками, що потребують їх концентрованого виправлення. Не демонструє ініціативи в самостійній роботі і самостійно не працює над завданнями. Володіє основною професійною термінологією, однак не спроможний підтримати професійний діалог і нечітко усвідомлює поставлені семестрові завдання; не виконує більш як половини завдань самостійної та індивідуальної роботи.

Оцінка «незадовільно» (складається з двох рівнів складності), а саме: FX – «незадовільно з можливістю повторного складання»; F – «незадовільно з обов'язковим вивченням повторного курсу». Студент не засвоїв головні принципи техніки безпеки і демонструє неорганізовану та недисципліновану поведінку; погане відвідування занять свідчить про відсутність ініціативи в роботі. Завдання курсу не виконуються, або виконуються із значними помилками з відсутністю позитивної динаміки. Завдання для самостійної роботи в більшості не виконуються, або виконуються на стабільно незадовільному рівні. Студент виявляє незнання теоретичного матеріалу та не володіє професійною термінологією

Дотримуйтеся наступних рекомендацій:

1. Ознайомтеся з темою самостійної роботи.
2. З'ясуйте, який саме навчальний матеріал пропонується до розгляду, пригадайте його місце в системі навчального курсу.
3. Уважно прочитайте план заняття, ознайомтеся зі списками запропонованої основної та додаткової літератури.
4. Опрацюйте літературні джерела.
5. Законспекуйте обраний матеріал. Систематизуйте його.

6. Рекомендована література

1. Бервецький Б. С. Майстерність актора: методична розробка. Київ: ППК ПК, 1998.
2. Біль Роман. Виховання акторської харизми : методичний посібник. Вінниця : Нова Книга, 2013. 232 с.
3. Грицан А. В. Виховання режисера: психофізичний та інтелектуальний тренінг. Івано-Франківськ: ПНУ ім. В.Стефаника, 2009.
4. Іващенко І. Стельчук В. Новаційні методики психофізичного тренінгу Є. Готовського. Науковий вісник Київського національного університету театру, кіно і телебачення імені І.К. Карпенка-Карого. Розділ: Мистецька педагогіка. № 23. Київ, 2018. С. 178–184
5. Карпенко Є.В. Основи психотренінгу: навчальний посібник. Дрогобич, 2015. 78 с.
6. Набоков Р.Г., Орлова О.М. Тренінг акторської психотехніки та його вплив на творчий стан актора.
URL:<http://195.20.96.242:5028/khkda.xmlui/bitstream/handle/123456789/1569/%D0%9D%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D0%BA%D0%BE%D0%B2%20%D0%A0.%20%D0%93..pdf?sequence=1&isAllowed=y> (Дата звернення – 12.08.2022)
7. Саган В. А. Акторський тренінг – основа розвитку творчої особистості (дидактика і методика) : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. культури і мистецтв. Луганськ : ЛДІКМ, 2011. 184 с.