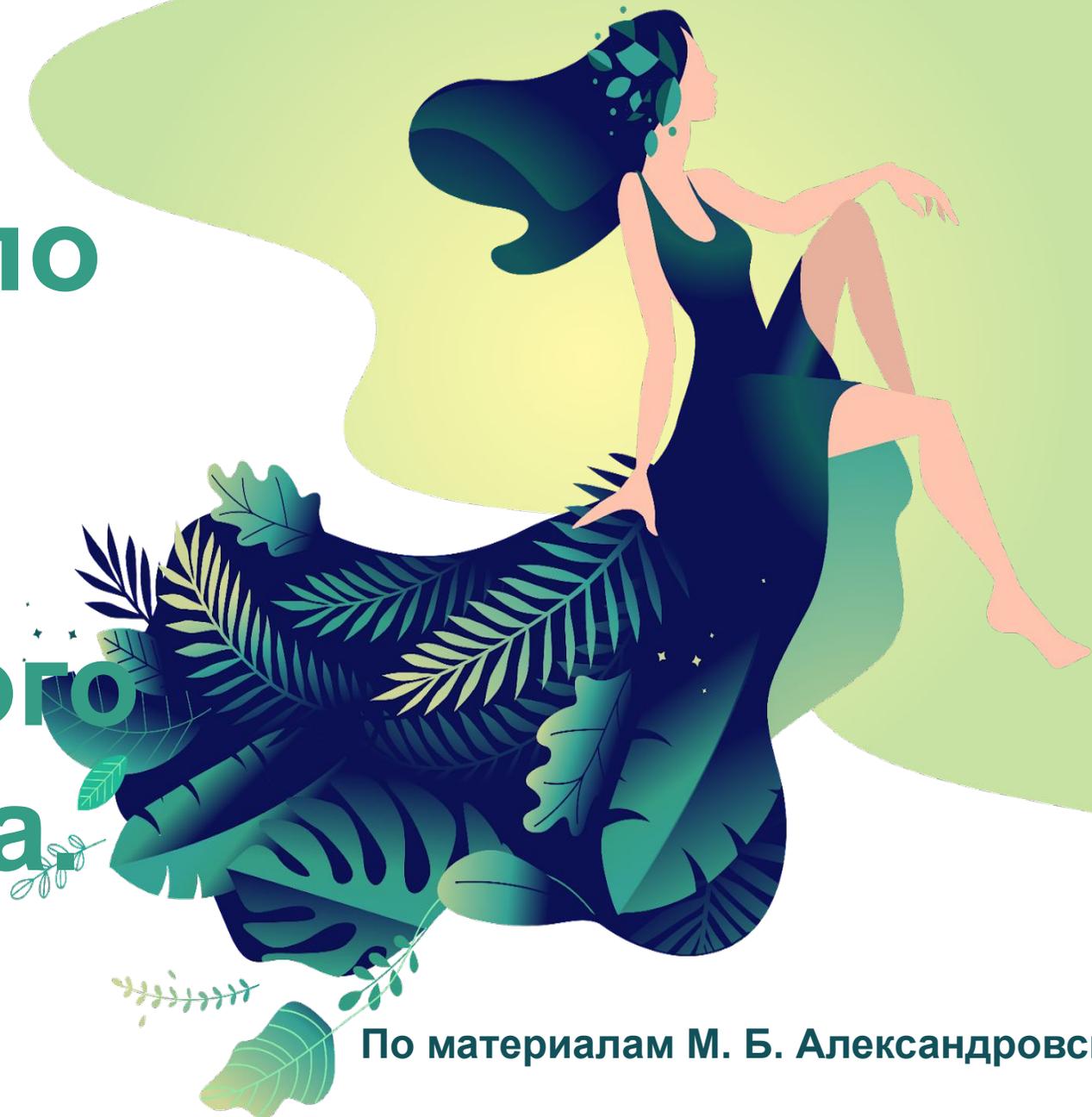


Методические рекомендации по организации тренинга психофизического аппарата актера.



Выполнила студентка 3 Нт
Хлопянникова Анастасия

По материалам М. Б. Александровской

01

Комплексы упражнений первого этапа обучения

Комплексы первого этапа включают в себя 15 – 20 упражнений. Проводятся они в течении 45 -50 минут с обязательным восстановительным периодом в 5 – 10 минут.



Классификация упражнений:

Δ **Разогревающие** – упражнения, как правило, связанные с расчленением опорно-двигательного аппарата на биомеханические звенья и разминкой каждого звена в отдельности.

Δ **Основные** – упражнения, осуществляемые в конкретных предлагаемых обстоятельствах, как отдельными звеньями биомеханического аппарата, так и всего психофизического аппарата в целом.

Δ **Импровизационные** – упражнения (блиц-этюды), создаваемые на основе обстоятельств, предложенных самими студентами.



Дальше вы можете ознакомиться с различными упражнениями. Автор собрала целых 5 комплексов с разными поставленными целями и расписала в каждом из комплексов все перечисленные ранее виды упражнений, добавив туда же дыхательные упражнения

02

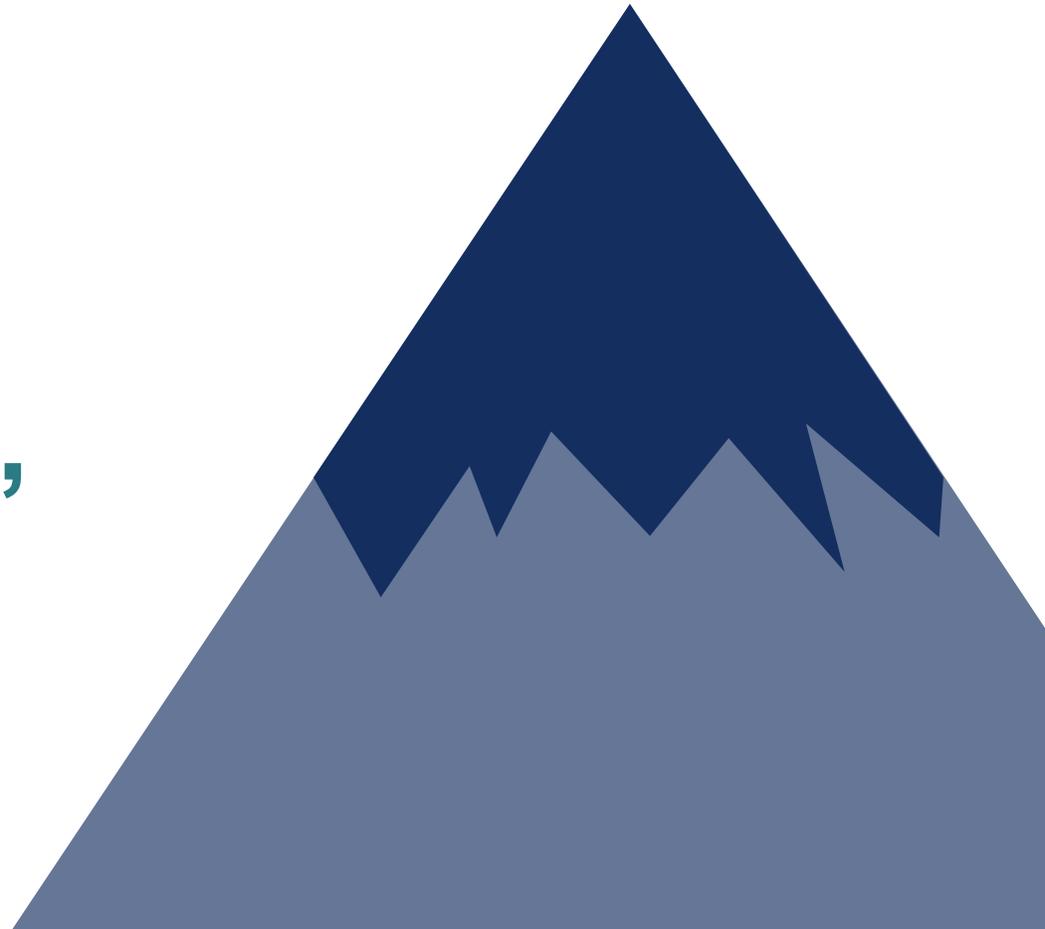


Комплексы упражнений второго этапа обучения

На втором этапе обучения углубляются представления студентов о законах действия, выразительности движений, адекватности отношения к воображаемым обстоятельствам, а также накапливается соответствующая техническая оснащённость. Важные условия: внутренний монолог, взаимодействие с партнёром



**Далее представлены
разогревающие и
основные упражнения,
парное взаимодействие,
этюды-импровизации,
разделённые на 2
комплекса**

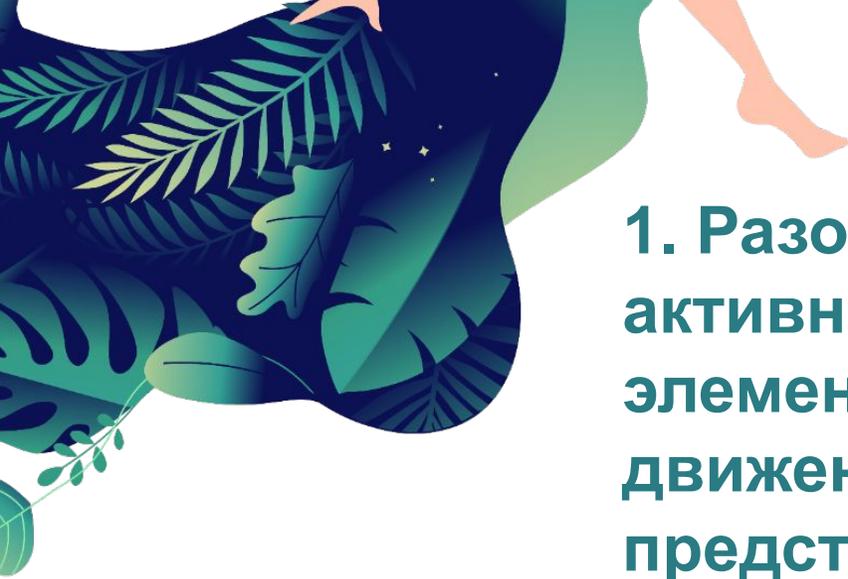


03

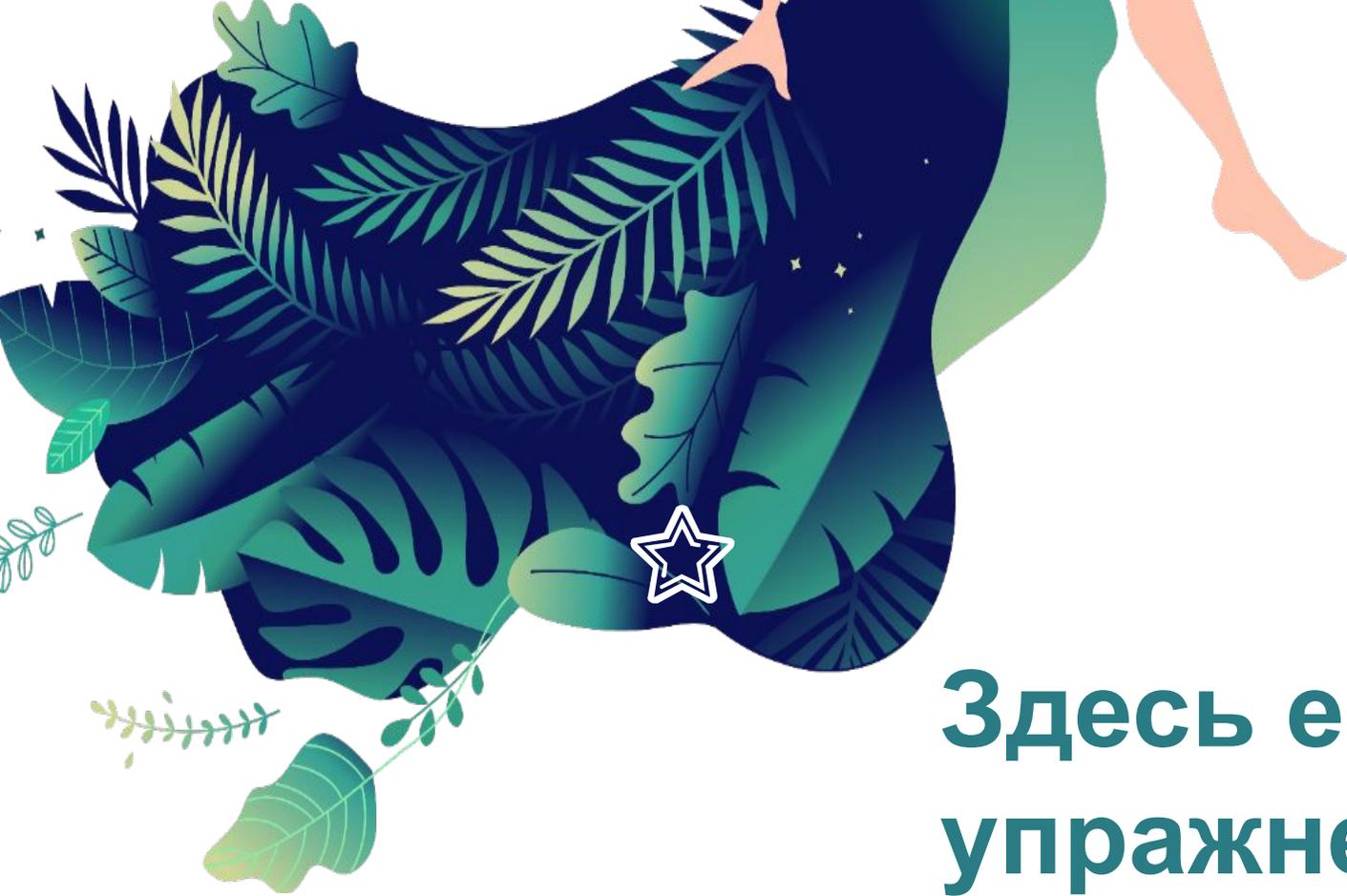


Комплексы упражнений третьего этапа обучения

Задачи тренинга:



1. Разогреть аппарат актера путем включения активных двигательных и психологических элементов (сложных выразительно-пластических движений, ассоциативно-пространственных образных представлений, функций эмоциональной памяти и внутренней речи, опыта межличностного общения).
2. Создать атмосферу определенного творческого самочувствия на основе межличностного контакта в тренинговой группе, отработать энергетические парного взаимодействия на основе всех форм невербального общения.
3. Обеспечить устойчивый уровень эмоционального и мышечного тонусов в соответствии с задачами репетиционного процесса (отношение к обстоятельствам роли, физическое самочувствие в обстоятельствах роли, мотивы поведения и



**Здесь есть также разные
упражнения, но по той же
классификации.
Представлено 3
комплекса**

04

Ну, и на последок
Александровская
оставила ролевой
тренинг

"Создание методики РОЛЕВОГО
ТРЕНИНГА – дело будущего."

**Спасибо за
внимание**

THANK YOU FOR WATCHING

