Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр развития творчества детей и юношества»

Методическая разработка
для педагогов дополнительного образования
художественной направленности

Актерский тренинг для развития сценического общения

Ильина Ю.А., методист

г.о.г. Тамбов, пос. Строитель
2026

Актерский тренинг
для развития сценического общения

Сценическое общение — это взаимодействие актёра с партнёром, предметами, внешним миром и внутренними образами в процессе сценической деятельности. Оно включает умение воспринимать действия партнёра, адаптироваться к ним, передавать свои мысли и чувства, а также воспринимать отклик. Для развития этого навыка используются специальные упражнения и тренинги

Способствует развитию актерских способностей, подготовке ребенка к существованию на сцене, он позволяет личности освободиться от излишних комплексов и зажимов, дает возможность человеку раскрыться и пробудить творческие таланты. Актерский тренинг предполагает тренировку различных сторон творческой личности. Это внимание, характерность, речь, вокал, танцы….

Актерский тренинг - это по сути своей «ролевая игра», которая дает возможность проявления своей индивидуальности, творческих возможностей, развивает умение «входить в положение других», лучше понимать их позиции и чувства. Важен тренинг не только с физической точки зрения, но и психологической, т.к. при выходе на сцену актер испытывает некоторый психологический дискомфорт, отсюда, как следствие ребенок испытывает затруднения в процессе общения, а это в свою очередь приводит, и к физическим зажимам. Тренинг же представляет собой такие упражнения, которые способствуют освобождению от этой проблемы, раскрепощению.

Творческая личность в процессе актерского тренинга познает себя, работает над собой, и тем самым развивает и совершенствует себя, что как нельзя лучше способствует формированию тех качеств, которые пригодятся и на сцене, и дальнейшей жизни.

Актёрский тренинг на сценическое развитие

Актёрский тренинг помогает развить ключевые навыки: эмоциональную гибкость, пластическую выразительность, спонтанность, умение взаимодействовать с партнёрами и существовать «здесь и сейчас» на сцене

Основные направления тренинга

1. **Работа с телом и пластикой:**
- ✓ снятие физических зажимов;
- ✓ развитие пластической выразительности;
- ✓ координация и контроль движений.

2. **Развитие речи и голоса:**
- ✓ дыхательная гимнастика;
- ✓ артикуляционная разминка;
- ✓ работа с интонацией и резонаторами.

3. Эмоциональная гибкость:

- ✓ тренировка эмоциональной памяти;
- ✓ быстрое переключение между разными состояниями;
- ✓ передача эмоций через мимику и жесты.

4. Импровизация и взаимодействие:

- ✓ парные и групповые этюды;
- ✓ реакция на неожиданные обстоятельства;
- ✓ умение слушать и слышать партнёра.

5. Наблюдательность и воображение:

- ✓ анализ поведения людей и животных;
- ✓ создание образов на основе наблюдений;
- ✓ развитие фантазии и ассоциативного мышления.

Практические упражнения

1. Для работы с телом и пластикой

- ✓ **«Зеркало»** (в парах). Один участник — «человек перед зеркалом», другой — «зеркало». «Человек» выполняет плавные движения, «зеркало» повторяет их с минимальной задержкой. Через 3–5 минут роли меняются. Цель: развить внимание к движениям партнёра и точность их воспроизведения.
- ✓ **«Память физического действия**». Воспроизведение бытовых действий без реальных предметов: чистка зубов, завязывание шнурков, наливание чая. Цель: добиться максимальной достоверности движений.
- ✓ **Пластическая разминка**. Упражнения на растяжку, волны телом, скручивания. Цель: разогреть мышцы, снять зажимы, улучшить координацию.

2. Для развития речи и голоса

- ✓ **Дыхательная гимнастика**. Диафрагмальное дыхание, упражнение «квадрат» (вдох — задержка — выдох — пауза, по 4 секунды на этап). Цель: научиться контролировать дыхание для долгой сценической речи.
- ✓ **Артикуляционная разминка**. Упражнения «лошадка» (цоканье языком), «заборчик» (улыбка с обнажёнными зубами), «трубочка» (вытягивание губ вперёд). Цель: разогреть речевые мышцы.
- ✓ **Скороговорки**. Произношение скороговорок с постепенным ускорением, с разными интонациями (радостно, грустно, удивлённо). Цель: улучшить дикцию и интонационную гибкость.

3.**Для эмоциональной гибкости**

- ✓ **«Эмоциональный переключатель».** Проговаривание нейтрального текста (например, алфавита) с разными эмоциями: радость, гнев, страх, удивление. Быстрое переключение между состояниями. Цель: тренировать эмоциональную переключаемость.
- ✓ **«Эмоциональная память».** Воспоминание о сильном эмоциональном переживании (радость, грусть, страх) и перенос этого состояния в воображаемую ситуацию. Цель: научиться использовать личный опыт для создания сценических образов.

- ✓ **«Ожидание»**. Этюд: актёр ждёт важного звонка или встречи, постепенно теряя терпение. Цель: показать внутреннее напряжение через внешние проявления (движения, мимика).

4. **Для импровизации и взаимодействия**
   - ✓ **«Неожиданная встреча»** (в парах). Участники разыгрывают встречу двух людей после долгой разлуки. Варианты: радость, обида, равнодушие. Цель: отработать реакцию на неожиданные обстоятельства.
   - ✓ **«Телефонный разговор»** (одиночный этюд). Актёр ведёт диалог с воображаемым собеседником, передавая эмоции и смысл только через речь и жесты. Цель: развить умение создавать полноценный образ без партнёра.
   - ✓ **«Групповая динамика»** (3+ участника). Импровизация без сценария: участники взаимодействуют, реагируя на действия друг друга. Цель: выработать чувство ансамбля и мгновенную реакцию.

5. Для наблюдательности и воображения
   - ✓ **«Человек-детектив»**. Наблюдение за случайным человеком в общественном месте, затем детальное описание его внешности, походки, жестов и предполагаемой истории. Цель: развить наблюдательность и фантазию.
   - ✓ **«Животное во мне»**. Наблюдение за животным (кошка, собака, птица), затем перенос его пластики и повадок в человеческое поведение. Цель: расширить пластический диапазон.
   - ✓ «**Фотографическая память**». Изучение помещения в течение 30 секунд, затем описание с закрытыми глазами: расположение предметов, цвета, детали. Цель: тренировать внимание и память.

Виды сценического общения

По системе К. С. Станиславского выделяют четыре вида сценического общения:

- Самообщение (монолог) — одиночное общение.
- Прямое общение с партнёром (диалог).
- Коллективное общение — общение с толпой.
- Общение с отсутствующим или мнимым объектом.

Упражнения для развития сценического общения

- **«Где спрятан предмет?»**. Один из участников выходит из помещения. Остальные договариваются, где спрятан предмет, и объясняют это при помощи мимики и жестов (например, «на луне», «в театре»)**«Сиамские близнецы»**. Работа в парах: партнёры связываются по одной руке так, чтобы они слились в одно целое. Даётся задание.
- **«Заяц»**. Участники садятся в круг на стулья, водящий — в центре. Задача — меняться местами без слов, используя только взгляды. Водящий должен успеть занять свободный стул.
- **«Перегруппировки с оправданием»**. Участники садятся в полукруг и по команде выполняют задания, например, пересесть по цвету одежды

или глаз. Задача — быстро воспринять информацию и мгновенно отреагировать в процессе взаимодействия.

- **Этюды на общение с партнёрами**. Например, «Тень» (один участник — тень, другой — главный герой) или «Где мы были — мы не скажем, а что делали — покажем» (пары показывают задуманные этюды, а остальные угадывают, где они были и чем занимались).

Рекомендации по организации тренинга

- ✓ Регулярность. Занимайтесь ежедневно, даже по 20–30 минут.
- ✓ Постепенность. Начинайте с простых упражнений, постепенно усложняя задачи.
- ✓ Анализ. Записывайте тренировки на видео, чтобы отслеживать прогресс и замечать ошибки.
- ✓ Разнообразие. Чередуйте типы упражнений (речь, движение, эмоции), чтобы избежать автоматизма.
- ✓ Обратная связь. Работайте в группах или с партнёром, чтобы получать замечания и поддержку.
- ✓ Дневник тренировок. Фиксируйте свои наблюдения, сложности и успехи. Это поможет корректировать программу.

Дополнительные аспекты для сценического общения

- **Дыхательная гимнастика**. Упражнения на дыхание помогают контролировать голос, дыхание и темпоритм, что важно для сценического общения.
- **Артикуляционная гимнастика**. Тренирует мышцы речевого аппарата (язык, губы, щёки), что влияет на чёткость речи и выразительность.
- **Импровизация и работа с эмоциональным интеллектом**. Этюды и творческие задания помогают развить чувствительность к внутренним импульсам, умение доверять первичным реакциям.
- **Работа с партнёром**. Важно научиться не только самому действовать, но и воспринимать действия другого, ставить себя в зависимость от партнёра, быть чутким и отзывчивым.