

## **ПСИХОФИЗИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ В ФОРМИРОВАНИИ АКТЕРСКОГО МАСТЕРСТВА (НА ОСНОВЕ МЕТОДИКИ Г. А. ТОВСТОНОГОВА)**

**Агаджанян Л.Л.**

*Московский государственный институт культуры, Россия, г.Москва, e-mail: ralfsifareto@mail.ru*

---

**В данной статье хочется рассказать читателю о том, как большой мастер своего дела, легендарный режиссер Георгий Александрович Товстоногов работал со своими актерами, воспитывал и открывал в них актерско-режиссерскую природу, какие первоначальные цели и задачи ставил перед собой. Из всех известных способов проведения актерского тренинга, представленных опытными режиссерами, актерами, педагогами, мы рассматриваем методику тренинга актерского мастерства Георгия Товстоногова, которым режиссер пользовался в развитии режиссерско-актерских навыков у студентов. В настоящей статье нам бы хотелось в первую очередь проследить те особенности азов театрального искусства, которые являлись для Г. А. Товстоногова важнейшими в работе со своими студентами – будущими актерами и режиссерами, и как мастер применял актерский тренинг в формировании студентов театрально-режиссерского факультета.**

---

Ключевые слова: актерское мастерство, психофизический тренинг, режиссура, тренинг актерского мастерства.

## **PSYCHOPHYSICAL TRAINING IN THE FORMATION OF ACTING (BASED ON THE TOVSTONOGOV'S METHODOLOGY)**

**Aghajanyan L.L.**

*Moscow state Institute of culture, Russia, Moscow, e-mail: ralfsifareto@mail.ru*

---

**In this article we want to tell the reader, how great a master of his craft, the legendary director Georgy Tovstonogov worked with his actors, educated and open them in acting and directing nature, what are the initial goals and objectives set for itself. Of all known ways of acting training, delivered by experienced Directors, actors, teachers, we consider the training method acting of Georgy Tovstonogov, which the Director used in the development of directing and acting skills of students. In this article, we would like first of all to trace those features the basics of theatre arts, which was to Tovstonogov most important in working with their students – the future actors and Directors, and as a master of applied acting training in the formation of the students of the theatre directing department.**

---

Keywords: acting, psychophysical training, directing, training in acting.

Выдающийся мастер – режиссер Георгий Александрович Товстоногов, кроме своей деятельности в театре, также руководил режиссерской мастерской. В Ленинградском Государственном институте театра, музыки и кинематографии (ныне Санкт-Петербургская государственная академия театрального искусства) вместе с режиссером и театральным педагогом, профессором А.И. Кацманом Георгий Александрович вел как режиссерские, так и актерские курсы. В течение четырех лет мастера обучали студентов театрального института азам актерско-режиссерской профессии. Г.А. Товстоногов утверждал, что каждый студент-режиссер за время своего обучения должен освоить также и актерскую профессию, должен сам быть актером, чтобы уметь построить спектакль верно, воплощая свои замыслы в действия. «Режиссер обязан обладать актерской природой. Множество судеб прошло передо мной. Самые несчастные, порой трагические – судьбы тех режиссеров, которые прекрасно рассуждали о произведениях, излагали фундаментальные замыслы, но ничего не могли построить» [4, с. 13], – говорил Товстоногов. Он был уверен и в том, как важно

актерам понимать режиссуру, быть режиссером, несмотря на то, что актер может никогда самостоятельно не поставить спектакль, не будет даже помощником режиссера, но осмысливать процесс спектакля от его рождения до воплощения в жизнь ему просто необходимо. Актеры всегда должны работать с режиссерами, сотрудничать с ними, погружаясь во все тонкости того материала, с которым работает режиссер, ибо даже гениальный по своей природе режиссер не сможет сделать спектакль без актерской поддержки. Товстоногов был убежден, что лишь полностью раскрывая свою актерскую природу, творчество актера может приобрести то необходимое, что нужно для постановки спектакля. Главное не путать профессии, и как говорил Георгий Александрович: «Это две разные профессии, идущие разными путями к общей цели. Заниматься двумя профессиями – дилетантизм, великие исключения, как Станиславский, остаются исключениями. Когда ты находишься в труппе прекрасных артистов и если ты играешь сам, то играть должен лучше всех» [5].

Постановка спектакля являлась в мастерской Товстоногова последним этапом в обучении. Георгий Александрович во всех своих спектаклях стремился проникнуть в человеческую душу, ибо для него на первом плане стояла человеческая природа. Там, где можно было обойтись внешней формой, эта форма его интересовала во вторую очередь, в первую очередь его волновал человек. Для изучения актерско-режиссерской профессии, освоения всех тонкостей, мастера применяли актерский тренинг, добиваясь через психофизический тренинг верного и точного существования актера на сцене. На наш взгляд, всякое искусство открывает и говорит что-то новое о человеке, однако театр позволяет максимально погрузиться в человеческую сущность, в глубины сознания, а тренинг актерского мастерства способствует развитию умственных и физических способностей у актеров.

Великий российский режиссер Г.А.Товстоногов никогда специально не занимался написанием книг по актерскому тренингу, например, как К. С. Станиславский, С. В. Гиппиус, М. А. Чехов. Однако существует актерский тренинг по методике Георгия Товстоногова, которым и сегодня пользуются его ученики и ученики его учеников, работая с актерами. Известно, что тренинг актерского мастерства занимает важнейшее место в творческом процессе и работе актера. Подходя к разработке своего тренинга, Г. Товстоногов разделил тренинги на два вида. К первому он отнёс интеллектуальные, включающие в себя большое количество разнообразных упражнений, развивающих психику актера, его воображение, упражнения, вырабатывающие умственные способности, формирующие память и внутреннюю эмоциональную «энергоспособность». Мастер был убеждён в том, что все эти упражнения помогают актеру легко проникать в свою профессию, в материал, с

которым ему предстоит работать, изучить психологию человека, своего персонажа, пробуя прожить и пропустить через себя все его проблемы, боль и радость. Второй вид тренинга предусматривал более активные и действенные упражнения, конкретно направленные на физику актера.

Хотелось бы привести конкретные примеры поэтапного обучения из уроков Георгия Александровича.

Первый этап – это начало познания самого себя, законов творчества актера. Начинается это познание с упражнений на память физических действий и ощущений [1]. Эти упражнения приучают пройти жизненный процесс на сцене в действительности, по-настоящему в определенных воображаемых обстоятельствах.

«Смысл и внутренняя цель этих упражнений является в том, чтобы все эти понятия методики перевести из области умозрительной в область физически ощутимую будущим актерам, вот, что самое важное в этих упражнениях» [1], – говорил Г.А.Товстоногов. Актер должен заниматься тренингом каждый день, чтобы «сделать эти все упражнения своим, чувственно осязаемым, а не просто отвлеченно понимаемым» [1]. Важен уход от изображения, потому, что когда идет речь об оживлении какого-нибудь жизненного куска на сцене, то человек почему-то сразу склоняется его изобразить, показать. По мнению Товстоногова, это лежит в природе человека, а это противопоказано актерскому творчеству.

Далее, переход к этюдам. Г. А. Товстоногов в своих актерских тренингах обращал внимание на упражнение «наблюдения». Наблюдения в кафе, метро, общественном транспорте; кто как выглядит, как одет, какие черты лица, как несколько людей спорят друг с другом и т.д., вплоть до самых незначительных мелочей. Это упражнение развивает умственные способности актера, вырабатывает память, дает возможность более масштабно включать свою фантазию и воображение. Товстоногов сам был очень наблюдательным человеком. Считал главной и первоначальной задачей режиссера – изучение и распознавание жизни, причем каждодневно. Он определял признаки, делающие творчество актера в театральном искусстве современным или наоборот. Эти признаки – перемены, которые происходят в нашей жизни, в нашей стране и во всем мире. По его мнению, они не случайны и не просто так возникают, ведь существует новый зритель с новыми потребностями и мировоззрением. Товстоногов писал: «Люди требуют более тонкого, более совершенного, более точного изображения жизни человека» [4, с. 43]. И на наш взгляд, сказанное все это много лет назад большим мастером своего дела является актуальным и сегодня, имеет место быть в развитии педагогики и театрального искусства. Также следует отметить, упражнение «наблюдения за животными» направлено на развитие воображения. Суть упражнения понять природу поведения животных и перенести свои ощущения и наблюдения на сцену.

«Воображение – это главное наше оружие, без которого ни шагу вперед», – говорил режиссер [1].

В добавление к вышесказанному, следует отметить, что необходимо зафиксировать в себе все наблюдения, запечатлеть внутри себя эмоции, воспоминания для того, чтоб суметь их реализовать на сцене, наполняя жизнью и превращая в действия эти эмоции и все наблюдения. Очень сложно от умственно-эмоционального состояния перейти к действию, чтобы тело и пластика соответствовали тому, что актер чувствует и хочет выразить на сцене. Товстоногов говорил: «Самое трудное в нашей профессии – перевести язык эмоций и чувств на язык действия. Этот процесс может осуществиться тогда, когда ваше воображение натренировано» [6, с. 247]. Действия актера на сцене должны быть естественными и оправданными. Надо конкретно находить верное физическое действие, которое требует данная ситуация, точно владеть своим телом в предлагаемых обстоятельствах, связывая физическое действие с психическим. Для этого нужно каждый день тренировать свое тело, выполняя разные упражнения по актерскому тренингу. Тренингом необходимо заниматься постоянно, чтобы развивать органы чувств, избавляться от зажимов тела.

В мастерской Г.А.Товстоногова существовала многолетняя традиция. Каждое занятие начиналось с зачина. Это был творческий акт, некий маленький спектакль, который сочинялся самими студентами. На первом этапе развития студентов в зачины включались элементы психофизического тренинга [1]. Цели и задачи зачинов постепенно усложнялись. Это могло быть прозаическое чтение, импровизационный номер на основе литературных произведений, включающих в себе элементы вокала, танцев, движенческих упражнений. Товстоногов говорил: «Задача зачина – выразить пластически мысль того или иного произведения- стихотворения, басни, не имеет значения, важно найти выразительную форму, отвечающую сути этого произведения. Главная задача – воспитать зрелищную сторону будущей профессии. Это является одной из самых важных составных частей обучения будущего режиссера» [1]. В то время в стране практически не было артиста, который не мечтал работать в театре у Товстоногова. В его мастерскую приезжали с разных концов страны, чтобы обучаться у великого мастера. Мы считаем, что это не случайно. Товстоногов обращал внимание на каждого студента, на его человеческие качества, ценности.

Также для нас важно окунуться в атмосферу и рабочее состояние, которое возникало во время репетиций Георгия Александровича, осмыслить его представление о режиссуре, какие задачи ставил первоначально и как достигал своих целей. Хотелось бы привести еще несколько конкретных примеров актерского тренинга по Товстоногову на начальном этапе развития студентов. Режиссер давал задание выполнить какое-либо действие: взять, например, стул и перенести его на другое место, войти в аудиторию, одеться и т.д. Затем он

просил сделать то же самое действие с определенным чувством и задачей, например, для кого этот стул предназначен, кто попросил его перенести; войти в аудиторию – какое самочувствие у тебя в данный момент, скрываешься или хочешь сделать сюрприз, находятся в этой комнате твои враги или друзья; одеваться – для какой встречи, с чувством грусти или радости, или постучались в дверь, а ты не одет и т.д. Далее придумать цель для определенных действий: поднять платок с пола, открыть окно, сесть на диван, снять пальто, попить кофе, написать письмо. Упражнение «оживление предметов»: манекена, куклы, игрушек в магазине, что они чувствуют, чего хотят, как живут, общаются друг с другом. Создать образы животных: домашнее, цирковое, в аквариуме, в клетке и т. д.; придумать образы людей: детей, стариков, пьяных, калек, слепых [4]. Таких упражнений много, они активно действуют на психофизику актера, помогают перестраиваться и перевоплощаться. Товстоногов считал основным свойством создания характера персонажа – индивидуальный стиль мышления актера, его отношение к миру. И даже когда актер молчит на сцене, по мнению Товстоногова, зритель должен понимать четко, о чем он в эту минуту думает, чувствовать его мысли. Георгий Александрович писал: «Без умения напряженно мыслить на сцене искусство артиста современным быть не может» [6, с. 221]. Главное, всегда быть в непрерывном развитии, не щадя себя, свои творческие способности и силы, чтобы суметь каждый раз по-новому в себе открывать театральную систему и законы, созданные великим мастером К.С.Станиславским.

Второй этап обучения – это овладение словесным действием, показ самостоятельных этюдных отрывков из прозаических произведений. Георгий Александрович всегда уделял огромное внимание поиску правильного (конкретного) физического действия и поведения человека на сцене. Ведь очень часто в этих самостоятельных этюдах актеры бывают сосредоточены не на событии, происходящем на сцене, а занимаются второстепенными вещами, которые должны быть в пропуск, например, сигаретами, которые они курят. Тогда сценка получается про сигареты, и теряется конфликт, сверхзадача произведения. Нужно играть главное, не терять цель. Должен быть единый психофизический процесс, и, говоря словами Товстоногова, «мысль всегда должна опережать то конкретное действие, которое вы делаете» [1]. После каждой репетиции Георгий Александрович проводил анализ, обобщение о проделанной работе, плавно переходил от практики к теории, и наоборот. Очень важно общаться со студентами, артистами, уточнять, понимают ли они смысл и важность данных действий. У Георгия Александровича все строилось на человеческих отношениях, доверии, и, на наш взгляд, это способствовало тому, что к Товстоногову приходили и не хотели уходить.

Освоив упражнения актерского тренинга, поняв все тонкости, необходимые актерам и режиссерам на первой стадии обучения, Г.А.Товстоногов переходил к другому, очень важному этапу развития студентов: к работе с пьесой. Овладение методом действенного анализа является важнейшим периодом в работе актеров и режиссеров. Товстоногов считал главными критериями верного анализа пьесы – обнаружение её главной мысли и сверхзадачи, актуальности, понимание режиссером постановки именно этой пьесы, а не другой. Он говорил: «Самое важное в этом этапе работы, чтобы студент постиг все это не умозрительно, а чувственно, надо, чтобы это задевало его душевные струны, а не просто рационально придуманное» [1]. И снова мы видим проявление человеческих качеств режиссера, его индивидуальный подход. Для Георгия Александровича было самым важным на этом этапе работы погружаться в то, как студент ощущает время, связь какого-нибудь классического произведения именно с сегодняшним днем, что в этой пьесе живое, чем она интересна современному зрителю, и какую гражданскую и нравственную позицию занимает режиссер. Постепенно, при помощи импровизаций ученики Георгия Александровича приобщались к постижению глубин человеческих характеров. Товстоногов говорил, что «без импровизации невозможен подлинный поиск, но самое сложное в процессе импровизационного поиска – уйти в сторону, поскольку любой выход из импровизации может разрушить все» [1]. Студенты-режиссеры, которые были заняты в актерских работах, производили анализ материала самостоятельно и предварительно показывали педагогам, которые строго по очереди раз в неделю проверяли эти отрывки. Театральный режиссер, педагог, ученик Г.А. Товстоногова С.М. Лосев в своей книге «Товстоногов репетирует и учит» пишет об этом: «На узловых этапах: начальном, где проверяется направление анализа; центральном, где намечается перевод анализа в сферу его воплощения; и финальном, главном этапе доведения отрывка до окончательного результата – в работу включается Г.А. Товстоногов [2, с. 266-267]. Семен Лосев был ассистентом-стажером, а после аспирантом ЛГИТМиКа в мастерской Товстоногова.

Последний и важнейший этап обучения в мастерской Товстоногова – освоение процесса постановки спектакля. Во время репетиций мастера выявляли индивидуальные черты и душевные качества артиста, прослеживали характер определенного персонажа. Актеры должны были знать все детали и события пьесы до мельчайших подробностей, главное, чтобы был непрерывный действенный процесс на сцене. Георгий Александрович говорил, что «в процессе репетиционного поиска режиссер не имеет право терять ощущение целого» [5]. Профессия режиссера включает в себя умение работать с художником. Сценография является одним из основных элементов в постановке спектакля. Необходимо

верно и правдоподобно оформлять сцену, наполняя его жизнью, не отрывая главное образное решение спектакля от его художественного замысла.

Г.А. Товстоногов в работе со своими учениками всегда настаивал на ведении творческих дневников. Как говорил сам режиссер: «Дневник должен выразить ход процесса освоения студента, того, чем он занимается на уроках, его собственного, мыслительного анализа всех тех практических упражнений, которые он делает в классе и как он наблюдает жизнь. Как эта жизнь входит в ту его работу, которой он занимается в тренинге, как он смотрит улицу, как наблюдает за жизнью в троллейбусе, вот эти наблюдения, этот взгляд уже не просто любопытный, а взгляд будущего художника – вот это меня интересует в этих записях дневниковых» [1].

Впоследствии, на театральной сцене зритель смотрел глубокие, живые и пронзительные спектакли Товстоногова, многие из которых стали известными по всему миру. Спустя много лет, обращаясь к учениям этого прекрасного режиссера, мы находим в них жизнь, любовь к своей профессии, традиции и новации, привнесенные Г.А.Товстоноговым, стремление к живому, настоящему и превосходному. Георгий Александрович хотел, чтобы его ученики посвящали себя театральному искусству – этой прекрасной профессии свято и честно, и мы думаем, то огромное наследие, что оставил после себя Г.А.Товстоногов, будет способствовать именно этому.

### Список литературы

1. Клигман М. На режиссерских уроках профессора Г.А.Товстоногова. – Ленинград: Леннаучфильм, 1983.
2. Лосев С.М. Георгий Товстоногов репетирует и учит. – Санкт-Петербург: Балтийские сезоны, 2007. – 608 с.
3. Малочевская И.Б. Режиссерская школа Товстоногова. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургская академия театрального искусства, 2003. – 160 с.
4. Сарабьян Э. Актерский тренинг по системе Георгия Товстоногова. – Москва: Изд-во АСТ, 2010. – 320 с.
5. Творческий вечер. Г.А. Товстоногов в концертной студии «Останкино». – Москва, 1983.
6. Товстоногов Г.А. Зеркало сцены. Кн. 1. О профессии Режиссера. – Ленинград: Искусство, 1980. – 303 с.

**Рецензенты:**

Аронов А.А., д.п.н., профессор, д.культурологии, Московский государственный институт культуры, г. Москва;

Казакова А.Г., д.п.н., профессор, педагогическая школа МГИК, г. Москва.