

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ НАПРАВЛЕНИЯ АКТЕРСКОГО ИСКУССТВА

Фердаусова Марьям Каландаровна

доцент кафедры «Физическая культура и спорт» Узбекского государственного университета мировых языков, Ташкент

Аннотация

В данной статье отмечается неотъемлемая связь физической культуры в профессиональной подготовке студентов направления актерского искусства. Рассматриваются вопросы организации и методики проведения занятий по названной дисциплине. Статья включает в себя теоретический и практический материал исследований, практических наработок по проблемам подготовки будущих специалистов.

Ключевые слова: искусство, физическая культура, личность, воспитание, система, действие, психофизические действия, творческий процесс.

PHYSICAL CULTURE IN TRAINING OF STUDENTS IN THE DIRECTION OF ACTING ART

Ferdausova Maryam Kalandarovna

associate professor of the department "Physical culture and Sport" of The Uzbek State World Languages University, Tashkent

Summary

In this article, an inalienable connection of physical culture in the professional training of students in the direction of acting is noted. He considers the organization and methods of conducting classes on the discipline. It includes theoretical and practical material of research, practical developments on problems in the training of future specialists.

Keywords: art, physical culture, personality, upbringing, system, action, psychophysical actions, creative process.

«...Они помогут вам быть ловчее, расторопнее, подвижнее на сцене при вставании, сгибаниях, поворотах, при беге и при разных трудных и быстрых движениях. Вы научитесь действовать в скором ритме и темпе, а это доступно лишь хорошо упражнённому телу».

К.С. Станиславский

Сегодня общество интересуется не только наличием качественных знаний у будущих специалистов, но и нравственное, духовное и физическое состояние носителя знаний. Физическая культура является составляющей педагогической культуры и, в свою очередь, включает цели и ценности личности, стиль деятельности, мотивации, поведения.

На современном этапе развития актерского искусства происходят принципиальные социально-экономические преобразования. Сложившаяся социокультурная ситуация выдвигает необходимость обращения общества к общечеловеческим ценностям, возвращения образования в контекст культуры и искусства, возвышающей личность. Это существенно изменяет всю систему профессиональной подготовки будущего специалиста, так как на первой стадии образования именно он выполняет социальный заказ - воспитать творчески активную личность, способную решать задачи в нестандартных условиях, гибко и самостоятельно использовать полученные знания в разнообразных жизненных ситуациях, творчески преобразовывая окружающую действительность через воспитание человека культуры и целого поколения.

Особое значение приобретает проблема формирования физической культуры личности у будущего специалиста направления актерского искусства, так как основной целью его деятельности - не только обеспечить усвоение теоретических знаний, но и сформировать двигательные умения и навыки, привить потребность в регулярных занятиях физической культурой, в формировании здорового образа жизни.

Позиция нового видения сущности физического воспитания студентов направления актерского искусства получила развитие в работах В.К. Бальсевича, Н.Н. Визитея, М.Я. Виленко-го, В.М. Выдрина, В.Н. Курья, Л.И. Лубышевой, В.И. Ляха, А.П. Матвеева, В.А. Петькова, Г.М. Соловьева, В.И. Столярова, Н.Х. Хакунова, В.В. и др.[3.с 85]

Воспитание актерского искусства является важным элементом системы физического воспитания и выступает как явление системное, средства и методы которого всесторонне воздействуют на организм и личность занимающихся.

К.С. Станиславский считал, что путь к развитию возможностей актерского дарования лежит через постижение законов психотехники, через активную тренировку психофизического аппарата актера. Основы драматической школы, заложенной К.С.Станиславским, во многом базируются на разработке принципов и навыков актерской психотехники, выделенной им в специальный комплекс обучения «тренинг и муштра».

В данном контексте потенциалами, содержащимися в составе профессиональной компетентности студентов направления актерского искусства, должны стать: потребность в физическом самосовершенствовании;

профессионально-прикладная физическая подготовка; осознанно-ценностное отношение к физическому здоровью; взаимосвязь духовного, психического и физического здоровья; индивидуальная физическая культура.

Реалистические принципы «системы» К.С. Станиславского: Истинным творцом в художнике является его подсознание. «Система» только подготавливает почву для вдохновения, и если человек от природы бездарен, «система» ему не поможет. Эти законы творчества не изобретены Станиславским, а взяты им из «природы человеческих отношений, чувств» и систематизированы, то есть организованы в «систему».

«Система» включает в себя две части:

- 1) *работа актёра над собой* (развитие психотехники и физического аппарата актёра – голоса, речи, пластики, ритмики и т.д.);
- 2) *работа актёра над ролью* (действенный анализ).

Ставя пьесы разных авторов, мы каждый раз создаём на сцене свою, особенную сценическую правду, но самая условная сценическая правда должна строиться по законам жизненной правды, потому что только при этом условии спектакль может быть понятен зрителям и заражать их эмоционально и физически. [2.с 28]

Физические действия - это те, для которых требуется преимущественно физическая (мускульная) энергия – пилить, строгать, умываться, ласкать, отталкивать, обнимать и т.д.

Психические действия - имеют целью воздействовать на **психику** (чувство, ум или волю) партнёра или самого себя: например, просить, объяснять, убеждать, упрекать, утешать, требовать, приказывать, хвалить, ругать и т.д.

Психические действия в свою очередь можно разделить на:

- 1) *внешние* (направленные на сознание партнёра);
- 2) *внутренние* (направленные на изменения в собственном сознании).

Например, взвешивать, изучать, стараться понять, оценивать, наблюдать, подавлять свои чувства или желания и т.д.

На практике преобладают сложные **психофизические** действия, в которых смешаны физические с психическими действия, действия внешние с внутренними, сознательные с импульсивными. И разделение этих действий принято для удобства.

Логика и последовательность действий как элемент актёрского мастерства.

Попадая на сцену в качестве актёра, человек первоначально разучивается делать самые простые действия: ходить, сидеть, есть, пить, спать, разговаривать, то есть такие, которые в жизни мы все выполняем рефлекторно, не задумываясь. Это происходит потому, что сценическая жизнь осуществляется в условиях художественного вымысла, при которых у актёра исчезает практическая

необходимость в совершении действия, ведь эти действия необходимы персонажу, исполняемому актёром, а не самому актёру.

Например, чтобы правдиво выполнить такое простое физическое действие, как надеть пальто, актёр должен ответить себе на множество вопросов: для чего я надеваю пальто, куда я уйду, зачем, каков план моих дальнейших действий и т. д. и т.п.

Кроме того, нужно знать какое у меня пальто:

- новое, красивое, которым я горжусь или,
- наоборот, старое, поношенное, которого я стыжусь, – моё отношение к

пальто потребует от меня по-разному с ним обращаться.

Таким образом, добиваясь правдивого выполнения простейшей физической задачи, актёр должен нафантазировать целый ряд «если бы», оправдать все предлагаемые обстоятельства. [2.с 32]

Но этого мало. Сочинив себе все предлагаемые обстоятельства, актёр теперь должен выстроить себе всю последовательность одевания в соответствии с этим вымыслом: если, например, у пальто рваная подкладка, я буду осторожно продевать руку в рукав и, может быть, всё-таки попаду в дыру – тогда придётся выпутывать руку из прорехи и снова вдевать в рукав; а если одна пуговица при вдевании её в петлю отрывается и т. д. и т.п.

Таким образом, умение выстроить на сцене правильную логическую последовательность своих действий – необходимое актёру качество, позволяющее построить на сцене «жизнь человеческого тела». Поскольку только правдивая «жизнь человеческого тела» роли позволяет породить и правдивую «жизнь человеческого духа» роли, т.е. выполнить на сцене главную творческую задачу актёра.

Выполнение физических задач сильно влияет на психику человека. Например, вам предстоит секретный разговор, и вы закрываете дверь. А дверь не закрывается – только вы её закроете – она снова открывается. Естественно, что в процессе «борьбы с дверью» у человека возникает внутреннее раздражение, которое потом отразится и на предстоящем разговоре.

Выполняя психическое действие (то есть добиваясь изменения в сознании партнёра) мы, в конечном счёте, стремимся к тому, чтобы партнёр поменял своё физическое поведение:

-например, утешая плачущего, мы стремимся заставить его улыбнуться;

-или: если мы просим о чём-то, то тем самым добиваемся от партнёра, чтобы он: встал, – подошёл к нужному нам предмету, – взял его и – передал нам.

Таким образом, выполняя сложную психологическую задачу, мы должны перевести её в логическую цепочку **простых физических действий**, это нам

позволит сделать выполнение задачи активным, внимание – обострённым, а сценическое общение – необыкновенно острым.

Логично выстроенная на сцене «жизнь человеческого тела» роли помогает актёру обрести чувство правды и веру на сцене. А для тренировки в себе логики и последовательности действий К.С. Станиславский рекомендовал актёрам упражнения на память физических действий и ощущений.

Когда речь заходит о действии, следует различать два понятия: действие и приспособление.

Действие отвечает на вопрос: что делает человек (готовит еду, красит забор, плывёт по реке, утешает кого-то); а приспособление отвечает на вопрос: как, каким образом он это делает (намазывает масло на хлеб или варит суп; «накатывает» краску на забор малярным валиком или мажет его кистью; правит моторным катером или гребёт вёслами; убеждает горящего в том, что потеря его ничего не стоила или пытается отвлечь его внимание от предмета печали смешным анекдотом). [1.с 22]

Для актёра одинаково важны оба эти элемента. При этом важно понимать, что принципиальной разницы между действием и приспособлением нет – и то и другое – действие. Разница только в их взаимоотношениях, подчинённости приспособления действию.

Формирование культуры личности студентов направления актерского искусства средствами физического воспитания осуществляется через последовательно взаимосвязанные этапы (репродуктивный, нормативный, творческий). Понятия о ритмической гимнастике, танцевальной гимнастике, тренажеры, народный танец, бальный танец, эстрадно - спортивный танец, танцевальный ансамбль спортивного, эстрадного, бального танца, что подразумевает:

- 1 Музыкально-двигательную деятельность
- 2 Ритмика, пластика, композиция, музыка
- 3 Физическое развитие
- 4 Знание, умение, навыки
5. Занятия в творческих коллективах
6. Потребности, мотивы, интересы, ценности
7. Эмоции, чувства, целеустремленность, сила воли
8. Познавательный (качество знаний о музыке, искусстве, физической культуре)
9. развитие собственной творческой самостоятельности, овладение основами хореографии, качество и количество освоенных элементов хореографии, танца и другое.
10. новизна,

11. оригинальность,
12. эффективность,
13. импровизация,
14. эмоциональность

Воплощением наличия положительного отношения к ценностям физической культуры, эмоционально-творческой активности, устойчивая способность вхождения в образ.

Овладение способами и приемами двигательной деятельности, привитие интереса;

Овладение приемами и навыками творческо-двигательной деятельности принятие ценностей физической культуры;

Освоение самостоятельной творческой деятельности, формирование опыта творческо-двигательной деятельности формирование потребности в занятиях физическими упражнениями. [З.с 87]

Таким образом, формирование физической культуры и функциональной подготовленности личности целесообразно осуществлять в процессе воспитания актерского искусства, что требует, во-первых, разработки модели как методологического ориентира составляющей процесс, а во-вторых, конструирования технологии как необходимой составляющей формирования физической культуры личности.

Для достижения поставленной цели и решаются следующие задачи:

1. Обосновать роль и место актерского воспитания в формировании физической культуры личности.
2. Разработать модель формирования физической культуры личности студентов средствами актерского воспитания.
3. Разработать и экспериментально обосновать технологию формирования физической культуры личности студентов средствами актерского воспитания.

Итак, в процессе обучения будущего актёра просто необходимо создание базового физического тренинга актёра. Занятия пластикой ни в коем случае не должны подменяться просто физкультурой, разминкой, растяжкой и другими разминочными упражнениями. Необходимо обязательно придать занятиям творческий характер. Только целостный процесс воспитания физического аппарата будущего актёра сможет сформировать творческую личность, обладающую безграничными возможностями.

И в заключение не могу не привести слова К.С. Станиславского из его книги «Работа актёра над собой»:

«Только знать систему – мало. Надо уметь мочь. Для этого необходима ежедневная, постоянная тренировка, муштра в течение всей артистической карьеры... Для того, чтобы внешне выявлять тончайшую и

часто подсознательную жизнь нашей органической природы, необходимо обладать исключительно отзывчивым и превосходно разработанным голосовым и телесным аппаратом. Надо, чтобы они с огромной чуткостью и непосредственностью мгновенно и точно передавали тончайшие, почти неуловимые внутренние переживания. Иначе говоря - зависимость телесной жизни артиста на сцене от духовной его жизни особенно важна. Вот почему артист... должен позаботиться не только о внутреннем аппарате, создающем процесс переживания, но и о внешнем, телесном аппарате, верно передающем результаты творческой работы чувства – его внешнюю форму воплощения...»

Литература

1. MAMIROVA, D. (2019). ASSOCIATION OF PHYSICAL PREPAREDNESS AND ACTOR MASTERY IN A SINGLE APPROACH DURING FUTURE SPECIALISTS TRAINING. *Culture and Arts of Central Asia*, 9(1), 68-72.
2. Mamirova, D. T. (2019). INFLUENCE OF EASTERN HERITAGE ON THE FORMATION OF PERSONAL DEVELOPMENT. *Scientific Bulletin of Namangan State University*, 1(6), 430-433.
3. Мамирова, Д. Т. (2019). Основы организации и управления массовыми видами спорта в системе непрерывного образования. *Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта*, (7 (173)), 113-117.
4. Мамирова, Д. Т. (2021). Физиологические изменения в организме при физических нагрузках и средства восстановления. *Международный инженерный журнал исследований и разработок*, 6(1).
5. Mamirova, D. T. (2019). SOCIAL FACTORS AND MOTIVATION AS A WAY OF INCREASING ATTRACTING STUDENT YOUTH TO REGULAR ACTIVITIES BY PHYSICAL CULTURE AND MASS SPORTS. *Scientific Bulletin of Namangan State University*, 1(4), 370-375.
6. Мамирова, Д. Т. (2021). Национальная методология управления спортивно-массовыми мероприятиями. *Universum: филология и искусствоведение*, (1 (79)), 4-6.
7. Мамирова, Д. Т. (2022). ПРИЧИНЫ ПЕРНАПРЯЖЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ У ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ ЛЮДЕЙ И МЕТОДЫ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ. *Journal of new century innovations*, 10(3), 103-108.
8. Мамирова Д. Т. (2021). СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ. *Академические исследования в области педагогических наук*, 2 (10), 867-870.

9. Mamirova, D. T. (2019). SOCIAL FACTORS AND MOTIVATION AS A WAY OF INCREASING ATTRACTING STUDENT YOUTH TO REGULAR ACTIVITIES BY PHYSICAL CULTURE AND MASS SPORTS. *Scientific Bulletin of Namangan State University*, 1(6), 460-465
10. Mamirova, D. T., Abraykulova, N. E., Fazlieva, Z. K., Zokirova, S. M., & Jumaev, S. S. (2022). The Manifestation Of Creative Potential By Integrating Physical Culture And Departments Of The Youth Movement In Uzbekistan. *Journal of Positive School Psychology*, 6(7), 5221-5228.
11. Tavakulovna, M. D., Erkinovna, A. N., Kamarbekovna, F. Z., Muratovna, Z. S., & Saidovich, J. S. (2022). Physical education and “union of youth” as an application of creative potential in Uzbekistan. *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal*, 12(6), 430-439.
12. Tavakulovna, M. D., & Kamarbekovna, F. Z. (2021). THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE IN PROFESSIONAL APPLIED TRAINING IN THE UNIVERSITIES OF ARTS AND CULTURE. *International Engineering Journal For Research & Development*, 6(1), 6-6.
13. Tavakulovna, M. D., & Shamshidinovna, N. A. (2022). METHODOLOGY FOR CARRYING OUT THE EDUCATIONAL PROCESS IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, 10(3), 457-459.
14. Tavakulovna, M. D., & Shamshidinovna, N. A. (2022). OECD Principles of Corporate Governance and Well Organized Corporate Governance in Liverpool FC. *Spanish Journal of Innovation and Integrity*, 4, 55-58.
15. Tavakulovna, M. D., & Shamshidinovna, N. A. (2022, March). USE OF MULTIMEDIA IN THE TRAINING PROCESS OF YOUNG GRECO-ROMAN WRESTLERS. In *Archive of Conferences* (pp. 32-37).