

**Володимир БЕРЕЛЕТ,**  
*orcid.org/0009-0007-4438-1297*  
заслужений артист України,  
старший викладач кафедри мистецької освіти  
Житомирського державного університету імені Івана Франка  
(Житомир, Україна) [tvradiored@ukr.net](mailto:tvradiored@ukr.net)

## АКТОРСЬКИЙ ТРЕНІНГ – ОСНОВА СЦЕНІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

Наукова робота присвячена дослідженню феномену виховання професійного актора, володінню вправами тренінгу як основи сценічної майстерності. Зміст статті має на меті надати інструменти для того, щоб побудувати самого себе в реальному житті, а потім уже в акторській професії. Завданням даної роботи є – передати мистецькій спільноті науковий, організований підхід до створення правдивого і живого існування в уявних обставинах театральної сцени. В статті проаналізовано зародження, становлення та розвиток мистецтва актора, як основного виконавця сценічного і концертно-театралізованого дійства, а також значення акторської професії в процесі діяльності колективного мистецтва театру. З'ясовано, що в українських театральних школах підготовка драматичних артистів орієнтується на метод геніальних діячів кінця XIX початку XX сторіч, що вилився в систему акторської майстерності, що важливим етапом у розвитку вітчизняного театального мистецтва були тенденції «театру корифеїв», що включали поєднання реалістичної драматургії з народними елементами та новаторський підхід до сценографії. Наголошено на яскравій творчості одного з найцікавіших театральних режисерів Європи Леся Курбаса з його теорією «перетворення життя, поняття очуднення речі», який прагнув, щоб театр став європейським за формою, але українським за своєю сутністю. Зосереджено увагу на методах сучасних українських та зарубіжних дослідників: Романа Біля, який стверджує, що головне для актора розвиток харизми – дару Божого, видатного діяча театральної культури, польського режисера Єжи Гротовського, метою якого було не створення театального видовища, а лише спричинення театральної ситуації, провокації, Сенфорда Мейснера, що акцентував на реактивності й реальності дії і вимагав від учнів перед усім імпульсу, імпульсивної реакції, для педагога Жака Лекока головним було імпровізація, маска, методу Сузукі характерні робота центру тілесної енергії, тілесна дисципліна. У статті наголошується, що цілеспрямовані і систематичні заняття тренінгом сприяють оволодінню елементами системи сценічної майстерності: психофізичної дії, уваги, уяви, віри, спілкування тощо, які необхідні для створення художнього образу.

**Ключові слова:** актор, тренінг, конфлікт, образ, психофізична дія, протидія, увага.

**Volodymyr BERELET,**  
*orcid.org/0009-0007-4438-1297*  
Honored Artist of Ukraine,  
Senior Lecturer at the Department of Art Education  
Zhytomyr Ivan Franko State University  
(Zhytomyr, Ukraine) [tvradiored@ukr.net](mailto:tvradiored@ukr.net)

## ACTOR TRAINING IS THE BASIS OF STAGE SKILLS

The scientific work is devoted to the study of the phenomenon of education of a professional actor, mastery of training exercises as the basis of stage skill. The content of the article aims to provide tools for building yourself in real life, and then in the acting profession. The task of this work is to convey to the artistic community a scientific, organized approach to creating a true and living existence in the imaginary circumstances of the theater stage. The article analyzes the origin, formation and development of the actor's art, as the main performer of stage and concert-theatrical action, as well as the importance of the acting profession in the process of the collective art of theater. It has been found that in Ukrainian theater schools, the training of dramatic artists is based on the method of geniuses of the late 19th and early 20th centuries, which resulted in the system of acting skills, that an important stage in the development of domestic theatrical art were the trends of the «theatre of luminaries», which included a combination of realistic drama with folk elements and an innovative approach to scenography. The vivid creativity of one of the most interesting theater directors in Europe, Les Kurbas, with his theory of «transformation of life, the concept of strangeness of things» is emphasized, who wanted the theater to become European in form, but Ukrainian in its essence. Attention is focused on the methods of modern Ukrainian and foreign researchers: Roman Biel, who claims that the most important thing for an actor is the development of charisma – a gift of God, an outstanding figure of theatrical culture, the Polish director Jerzy Grotowski, whose goal was not to create a theatrical spectacle, but only to cause a theatrical situation, provocation, Sanford Meisner, who emphasized the reactivity and reality of action and demanded from students above all impulse, impulsive reaction, for teacher Jacques Lecoq's main focus was improvisation, a mask, the Suzuki method was characterized by the work of the body's energy center, and physical discipline. The article emphasizes that purposeful and systematic training sessions contribute to the mastery of the elements of the stage skill system: psychophysical action, attention, imagination, faith, communication, etc., which are necessary for creating an artistic image.

**Key words:** actor, training, conflict, image, psychophysical action, counteraction, attention.

**Постановка проблеми.** В акторській справі для досягнення рівня яскравого, художнього митця існує тренінг, створений для цієї мети провідними майстрами театральної справи. Студенти користуються тренінгом як фундаментальною складовою формування професійної майстерності виконавця, а професійні актори є підтримкою свого творчого рівня, подібно до того, як артисти балету займаються тренажем, артисти-вокалісти вокальними вправами, спортсмени тренуваннями. Сьогодні питання адаптації тренінгових практик до сучасних мистецьких реалій, систематизації та оновлення залишається не достатньо дослідженим, не дивлячись на наявність різноманітних шкіл та авторських методик.

Проблема спостерігається в тому, що інколи трапляються фрагментарні підходи до тренінгу: виникає неузгодженість традиційної системи з новітніми принципами психічної та фізичної підготовки актора, а актуальні потреби сценічної практики не завжди відображаються в практичній частині тренінгу.

Робота актора в робочому тренінгу має забезпечити йому: засвоєння особливостей взаємодії зі сценічним простором і часом, психофізичний творчий стан, володіння сценічною дією, оперування найпростішими об'єктами уваги, принцип імпровізації, свободу творчої фантазії, швидке мислення та реакцію, прояв емоцій та стримування її, інтелектуальний та інтуїтивний поگرد на драматичний матеріал. Неefективність акторського тренінгу, що втрачає прямий зв'язок вправ з акторською грою – в цьому полягає актуальність цієї статті.

**Аналіз досліджень.** Якщо проаналізувати тенденції розвитку сучасного українського театрального мистецтва, то можна дійти висновку, що до професійної підготовки актора в наш час пред'являються високі вимоги. Різні аспекти та особливості впровадження акторського тренажу привертають увагу фахівців, що досліджують місце його в теоретичній та практичній підготовці актора. В українських театральних школах підготовка драматичних артистів орієнтується на метод геніальних діячів кінця XIX початку XX сторіч, що вилився в систему акторської майстерності. Важливим етапом у розвитку вітчизняного театрального мистецтва були тенденції «театру корифеїв», що включали поєднання реалістичної драматургії з народними елементами та новаторський підхід до сценографії.

Один з найцікавіших театральних режисерів Європи Лесь Курбас (Курбас, 2022) з його теорією «перетворення життя, поняття очуднення речі»

прагнув, щоб театр став європейським за формою, але українським за своєю сутністю. Актори його театру «Березіль» мали працювати над виразним жестом, ясно мовною пластикою. Роман Біль (Біль, 2013), пропонуючи у своїй книзі «Виховання акторської харизми» систему тренінгових вправ, стверджуючи, що головне для актора розвиток харизми – дару Божого. Також валика увага методам, що призначені для навчання акторів приділяється зарубіжними дослідниками. Видатний діяч театральної культури, польський режисер Єжи Гротовський (Grotowski, 2002) метою якого було не створення театрального видовища, а лише спричинення театральної ситуації, провокації. Він виховував актора з новою чуттєвою естетикою його тілесності, вибудовував постать актора – «Перформера», «людини Дії». Методи Сенфорда Мейснера (Мейснер, 2023), що акцентував на реактивності й реальності дії і вимагав від учнів перед усім імпульсу, імпульсивної реакції. Для педагога Жака Лекока головним було імпровізація, маска. Методу Сузукі характерні робота центру тілесної енергії, тілесна дисципліна. Литовський режисер Рімас Тумінас стверджував, що головним в існуванні актора є смак, що тільки через смак можна йти далі і розвивати театр.

Як показує аналіз досліджень: існуючі системи акторського тренінгу (Лекок, Гротовський, Сузукі, Мейснер, Біль, тощо) забезпечили певний методичний арсенал, але вимоги часу, сучасна наука вимагають критичної переоцінки змісту і форм сценічного тренінгу, їхньої адаптації та інтеграції до сучасних технологічних і соціокультурних реалій. Отже, ці напрями вимагають системності підходів, міжкультурної чутливості досліджень та стандартизації оцінювання.

**Мета статті** – обґрунтувати значення акторського тренінгу як основи формування сценічної майстерності, наголосити на важливості його впливу як на фаховий розвиток артиста так і на збереження високого творчого рівня професійного актора.

**Виклад основного матеріалу.** У продовж історичного процесу розвитку акторської професії естетичні вимоги до артиста як до виконавця, інструмента театрального дійства, постійно змінювалися і зростали.

Як відомо акторське мистецтво зародилося у древній Греції (перший, зафіксований історією, показ трагедії відбувся у 534 році до н. е.). Хоча слово «драма» грецькою означає «перебіг дій», та сучасника здивує фактична відсутність дій у грецькій трагедії. Від актора вимагався рух на котурнах і декламація.

Сучасний актор освічений митець, що ґрунтується на науковому підході до своєї творчої діяльності, де головним існуванням на сцені є не брехня і імітація, а правда і справжність. Стосовно цієї теми приводимо слова відомого американського викладача акторської майстерності Сенфорда Мейснера до своїх учнів: «... Давайте повторимо ще раз: фундаментом акторської майстерності є правда дії» (Мейснер, 2023: 33). На основі різних методів акторської майстерності він прагне створити свою власну акторську модель, яку буде постійно удосконалювати все своє творче життя.

Саме творчий підхід, активна творча діяльність допоможуть позбавитися суперечності між тим, що дано артистові природою та реальним використанням його в практичній діяльності, що у подальшому реалізує здібності таланту. Театр потребує від митця повної, жертвовної віддачі всього себе оволодінню цим видом мистецтва. Для цього потрібна постійна індивідуальна, самостійна робота над собою (John Gielgud, 2000).

З цього приводу автор цієї статті з першої зустрічі зі студентами наголошує: «...я вас не навчу, я допоможу вам навчитися правдивому існуванню на сцені». Такої ж думки дотримується, наприклад, і Роман Біль: «...Учень повинен взяти на себе відповідальність за виховання в собі творчої особистості – митця, Актора з великої літери. І тільки так! Ніхто не зобов'язаний тягнути людину за вуха туди, куди вона не хоче йти. Учитель приходить лише тоді, коли учень готовий його прийняти, коли учень володіє мистецтвом самодисципліни. Зрештою, як говорив Г. Гуджієв, «не має значення, на скільки розумна або обдарована людина, якщо вона не здатна до переоцінки самого себе – немає надії на внутрішній розвиток, на роботу в ключі внутрішнього самопізнання... Першою вимогою, першою умовою, першим перевірючим тестом для того, хто хоче працювати над самим собою, є здатність до переоцінки самого себе...» (Біль, 2013: 14).

Основою для становлення молодої людини як актора, його творчого росту, а потім, у подальшому сценічному житті, для підтримки рівня майстерності, є акторський тренінг. Подібно до того, як артист балету не може опанувати школою класичного танцю без тренажу, або артист-вокаліст мистецтвом вокалу без розспівів і вокалізів, так не можливе і існування артиста театру на сцені без акторського тренінгу.

Термін «тренінг» походить від англійського слова (training) і означає – тренування, підготовка, виховання, навчання, вправа. Тобто, це – спеціально організована форма навчання, що вдоско-

налює особистість творця, вирішує конкретні творчі завдання. Ми розглядаємо тренінг як систему вправ, що передбачають задіяння трьох двигунів психофізичного життя, а саме: розуму, волі, почуття.

Заняття тренінгом допоможе майбутньому акторові навчитися діяти, мислити і почувати на сцені за тими ж законами, за якими діє, мислить і чуває кожна людина в реальному житті. Що стосується актора-початківця, то перед ним стоїть два важливих, складних завдання: створити сценічний образ, тобто зажити життя іншої людини; і не менш складне завдання – подолати важкі умови прилюдної творчості, тобто подолання страху перед публічною самотністю. У подоланні цих складнощів у значній мірі допоможе оволодіння системою вправ акторського тренінгу (Берелет, 2024).

#### Тренінгові вправи.

*Налаштування на творчий стан.* Вправа 1. Викладач збирає студентів у центрі аудиторії, пропонує зробити тісне коло, покласти руки на плечі один одному. Потрібно уявити, що в центрі кола знаходиться велика, яскрава куля – згусток спільної душевної енергії, над котрою ледь схилилися учасники разом з викладачем. Викладач проголошує гасло (творче кредо групи), наприклад: «Ми творча, дружна команда! Ми працюємо над собою! Нам все вдається!». Група повторює тричі цю фразу, все більше сповнюючись радістю буття і натхнення, уявляючи як куля поступово виростає, і коло при цьому випрямляється. В кінці студенти й викладач постукують одне одного по плечах і плескають у долоні з радісними вигуками. (Під час проведення такого обряду важливо позбавитися всього буденного, звільнитися від побутового, а всі свої думки, всю свідомість направити на спільну кулю загального творчого стану). Після такого творчого налаштування можна переходити до конкретних вправ.

*Відчуття колективу.* Оскільки театр – мистецтво колективне, то виховання в собі відчуття колективізму, партнерства для актора є дуже важливим.

Вправа 1. Студенти повільно, довільно рухаються у будь-якому напрямку, не наштовхуючись одне на одного.

Вправа 2. Виконуючи попередню вправу, учень має на долю секунди затриматися перед партнером, дивлячись в очі, легеньким кивком голови привітатись і рухатися далі.

Вправа 3. Робити теж саме, але зустрітись з партнером так, ніби не бачилися років п'ять.

В перспективі ці три вправи робити зі швидкістю 1, 2, 3, 4, 5. Ці вправи допомагають розви-

нути взаємозалежність, взаємозв'язок, комунікативність, а це і є основою сценічного спілкування.

*Зняття м'язових і фізичних затисків.* Для актора-початківця дуже важливим завданням є позбавлення м'язової напруги та скутості, уміння витратити стільки енергії і м'язевого навантаження, скільки потребує дана ситуація і запропоновані обставини. Як говорить старогрецька мудрість: «В усьому потрібна вага і міра».

Пропонуються такі вправи для тренування м'язово-рухових почуттів:

Вправа 1. *«Вогонь – лід».* Вчитель подає команду «Вогонь!» - учні довільно, але дуже інтенсивно рухаються по майданчику, виконуючи будь-які трюки, стрибки і розслаблюючи усі м'язи. Коли лунає команда «Лід!», всі завмирають у тій позі, що їх застала команда, при цьому напружуючи всі м'язи до крайньої межі, до болю в тілі. Команди вчителя чергуються кілька разів, при цьому змінюється час виконання їх. У подальшому виконання цієї вправи ускладнюється тим, що при виконанні команди «Вогонь!» учні повинні відчувати неймовірну радість, а при команді «Лід!» - навпаки: страшенне горе.

Вправа 2. *«Надувна лялька та насос».* У вправі бере участь два учні. Один – насос, інший – надувна лялька. Лялька зовсім розслаблена без повітря лежить на підлозі, учень-насос «накачує» ляльку. Він ритмічно нахиляється вперед, вимовляючи звук «с» на видиху. Частина тіла ляльки поступово розправляються, вирівнюються, наповнюючись повітрям, до стану коли вона напружується так, що може лопнути. Накачування закінчується і лялька повільно «здувається». Ця вправа корисна для відчуття напруги і розслаблення, а також взаємодії з партнером.

Вправа 3. *«Стіна».* Учні утворюють дві лінії, стоячи обличчям один до одного на відстані пів метра. Треба уявити, що між ними стіна на колесах. За сигналом вчителя вони впираються в неї руками, намагаючись зрушити (повторювати декілька разів). Необхідно контролювати, щоб в роботі брали участь тільки ті м'язи, які потрібні для цієї фізичної дії. Після сигналу вчителя про «зняття» вправи максимально розслабити всі м'язи, все тіло. Вправа повторюється в інших варіантах – тиснути на стіну: спиною, ногами, обома плечима, лобом.

Вправа 4. *«Тримаймо стелю».* Перший варіант. Завдання та дія. Необхідно повільно опускати «стелю», утримуючи її руками. Викладач, плескаючи в долоні, подає сигнал «опускатися» і з кожним наступним плеском «стеля» наближається до підлоги на 10 см. Тобто доводиться утриму-

вати «стелю» стоячи, сидячи і лежачи. Оскільки «стеля» одна на всіх, то необхідно слідкувати, щоб вона «опускалася» синхронно. Потрібно контролювати дихання.

Другий варіант. Повернути «стелю» до вихідної позиції, підіймаючи її. Завдання залишаються ті ж самі, що і в першому варіанті.

Вправа 5. *«Дитя капризує».* Завдання для студентів: згадайте як ви в дитинстві домагалися чогось, влаштовували істеріку, капризували. Дія: створіть таку ситуацію, напружте та звільняйте всі м'язи, все тіло, трусіться, стрибайте, падайте, валяйтеся по підлозі (можливі якісь вигуки, крики, якщо вони напрошуються), після команди зупинитись – повністю розслабтеся.

*Увага.* Потрібно наголосити на тому, що елемент акторської майстерності «увага» має два поняття: а) увага – уважність, тобто правильно та чітко реагувати і виконувати чийсь команди; б) увага – концентрація своєї свідомості на комусь, або на чомусь.

Вправа 1. Уважність *«Вперед, назад, вправо, вліво».* Вихідна позиція: група стає у шаховому порядку, ноги на ширині плечей, корпус рівний, ноги напівзігнуті, руки теж напівзігнуті вперед, долоні на глядача. Дія: по команді викладача («вперед», «назад», «вправо»...) потрібно зробити стрибок двома ногами одночасно у напрямку, який вимагає команда. Після декількох повторів має бути коротенький відпочинок.

Вправа 2. Уважність *«Колода».* Вихідна позиція: група стає у шаховому порядку, імітує біг. Дія: по команді викладача: «колода» – перестрибнути уявну колоду; «камінь справа» – продовжуючи бігти, відхилити корпус вліво; «камінь зліва» – вправо; «собаки» – продовжуючи бігти, «гав, гав, гав» через праве плече; «коти» - продовжуючи бігти, «няв, няв, няв» через ліве плече. Після декількох повторів має бути коротенький відпочинок.

*Кола уваги.* Споглядаючи навколишній світ і відчувачи себе в оточуючому середовищі, людина змінює концентрацію своєї уваги на об'єктах та суб'єктах, що знаходяться на різній відстані від неї. Ця відстань постійно міняється в залежності від обставин і подій. Наша увага концентрується на чомусь дуже далекому, або зовсім близькому. Автор цієї статті виділяє чотири види(кола) уваги: велике, середнє, мале і внутрішнє.

Вправа 1. *«Велике коло уваги».* Станьте посеред подіуму, розслабтеся і переведіть свій погляд далеко-далеко, десь за горизонт, уявіть собі, що ви ретельно вдивляєтесь в далечінь моря і бачите якусь цяточку чи то корабель, чи дельфін, а, можливо небо – літак чи орел (плід вашої фантазії).

Вправа 2. «Середнє коло уваги». Уявіть собі, що ви знаходитесь на березі річки і розглядаєте відпочиваючих, можливо шукаєте когось свого і тому роздивляєтеся уважно.

Вправа 3. «Мале коло уваги». Ваш погляд сягає не далі двох метрів від вас. Роздивіться свою руку, кулькову ручку, прочитайте SMS на телефоні тощо.

Вправа 4. «Внутрішнє коло уваги». Сядьте на стілець, розслабтесь. Дивлячись прямо перед собою, пригадайте якийсь епізод з вашого життя і проживіть його, продивіться внутрішнє кіно. Якщо у попередніх вправах увага концентрується поза вашою особою, то в даному випадку вона сконцентрована всередині вас. При виконанні цих вправ потрібно особливу увагу звертати на те, щоб «не грати», «не зображати», а правдиво існувати. На сцені треба: не дивитися, а бачити, не слухати, а чути. Тобто діяти активно.

*Фундамент існування. Правда дії.* Вчитель задає завдання для всіх студентів:

Вправа 1. Потрібно дуже уважно слухати що відбувається на вулиці за вікном класу. Всім своїм еством відчутти атмосферу вулиці. І, головне, подумки порахувати скільки машин проїхало вулицею (викладач уважно спостерігає за процесом і потім перевіряє результат).

Вправа 2. Вибрати мелодію і наспівати її, але подумки, мовчки (хтось заплющив очі, щоб краще зосередитися, хтось хитає головою в такт мелодії, яку чують тільки вони. І це підсвідомо, правдиво).

Вправа 3. Уважно роздивитися партнера, що сидить поруч. І коли викладач запитає, дати йому перелік всього того що помітили (колір волосся, одяг, його розмір, подразнення на обличчі, ший, тобто усі деталі). Ці прості завдання вимагають зосереджуватись на самій дії і не перейматися чи виконуючий вправи зараз є самим собою, чи в образі. В даному випадку студенту є чим займатися і про що думати. В цей момент це і є його персонажем.

*Віра.* Важливим моментом у підготовці молодих акторів є напрацювання відчуття безмежної віри в те, що відбувається на сцені і в те, що несе актор своєю дією. Головна вимога: нічого не «зображати», не «грати», а по-справжньому діяти. Якщо ви вірите в те, що робите на сцені, то вам вірять і в глядацькій залі.

Вправа 1. «Протест». Підніміть праву руку вгору і вкладіть в неї все, що вам не подобається, проти чого ви протестуєте.

Вправа 2. «Дорогоцінний камінчик». Ситуація: мама попросила сусідку дати їй покористуватися

кілечком з дорогоцінним камінчиком під час сьогоднішнього святкового вечора в ресторані. Коли ви гралися цим кілечком, дорогоцінний камінчик десь випав і закотився на підлозі. Мама от-от приїде з роботи. Дія: терміново знайдіть камінчик, вартість якого просто величезна.

Вправа 3. «Загубився братик». Ситуація: ви з братиком років п'яти транзитом у цьому місті. Ваш наступний потяг відправляється через годину. Ви з братиком пішли на базар скупитися в дорогу. І раптом ви виявляєте, що його поруч не має. Загубився! Дія: шукайте, бігайте, його ніде не має... Якщо виникає потреба плачте, кричіть...

*Уява і фантазія.* Вправа 1. «Табло». Уявіть собі електронне табло відправки потягів на вокзалі: номер потяга, платформа, колія, час прибуття, час відправки, час стоянки.

Вправа 2. «Зірка». Уявіть літнє зоряне небо. Роздивіться всі зорі. Знайдіть вашу зірку.

Вправа 3. «Альбом». Порийтеся в сімейному альбомі, знайдіть фотографію дідуся та бабусі і порівняйте чи схожі ви і з ким.

Вправа 4. «Поява на світ». Уявіть як курчатко вилуплюється з яйця. Положення його тільця в яйці. Як пробивається шкаралупка, сприйняття навколишнього світу...

Вправа 5. «Жучки». Треба уявити як бігають жучки. Як поводять себе добрі і агресивні.

*Дія.* Отже, як наголошувалося вище, перед майбутнім актором стоїть завдання: навчитись мислити, діяти та почувати на сцені за тими ж законами, за якими мислить діє та чуває звичайна людина у реальному житті. Виключно на дії, активності ґрунтується театральне мистецтво, мистецтво актора. Проявом усіх психофізичних процесів життєдіяльності людини є психофізична дія (внутрішня і зовнішня дія), де, як результат психічної дії, проявляється фізична.

Психофізична дія досліджується у такій послідовності: етап перший – доцільність, обґрунтованість дії; етап другий – «коли б» та «запропоновані обставини».

Перший етап ставить мету навчити здобувача діяти доцільно, обґрунтовано, продуктивно. Для цього спочатку проводяться вправи, де не ставиться мета.

Вправа 1. «Без мети дії». Здобувачам пропонується походити по кімнаті. Оскільки не було поставлено мети ходіння, швидко завершивши дію, вони відчують себе ніяково від бездіяльності.

Вправа 2. «З метою дії». Викладач ставить завдання поміряти кроками периметр кімнати. Отримавши ціль, група з зацікавленістю і продуктивно почала займатися справою.

Вправа 3. «Зміна «запропонованих обставин». Викладач пропонує змагання: хто швидше поміряє кроками периметр кімнати. Окрилені зміною «запропонованих обставин» (виконання умов другого етапу) вони активно і продуктивно почали діяти.

Рекомендуються вправи іншого характеру: на фізичні, елементарно-психологічні, та складно-психологічні завдання. 1. Фізичне завдання (прибрати кімнату). 2. Елементарно-психологічна задача (прибрати кімнату, як любить мама). 3. Складно-психологічне завдання (прибрати кімнату після втрати дорогої людини).

Дія завжди починається з визначення мети, чого я «хочу»? На сцені, як і вжитті це «хочу» повинно бути безперервним. Людина весь час сповнена бажань. «...Все, що робить людина, вона робить з «я хочу», тобто з бажання...» (Біль, 2013: 30). Вона постійно чого-небудь хоче. Наше бажання необхідно виявити і тут приходить на допомогу завдання (задача). Для чого, з якою метою я хочу це зробити? Цей творчий процес виявляє, що задача – це хотіння вже не абстрактне, а в психофізичній дії і допомагають нам рушійні сили нашого життя – розум, почуття, воля.

Отже схема процесу психофізичної дії: хотіння – задача – дія. Сама дія має три основні складові: а) Що я роблю? б) Для чого роблю? в) Як я роблю? «Що я роблю?» тобто моє хотіння, що диктується сюжетом сценічного дійства. «Для чого роблю?» – моя задача, яка підпорядковується творчому задуму епізоду (п'єси), головному завданню ролі, над завданням вистави. «Як я роблю?» залежить від «запропонованих обставин», характеру образу, жанру тощо.

*Дія і протидія.* Принцип дії і протидії в сценічній майстерності має неабияке значення. Він виявляється у взаємодії акторських імпульсів, де кожна інтонація, емоційний посыл, жест викликають відповідну реакцію партнера. Дія без протидії, без перепон на сцені втрачає драматичний рух, спрощує динамічну композицію вистави. Оскільки специфічним предметом дослідження театрального мистецтва являється конфлікт, то дія і протидія це ніби віддзеркалення його у психофізичній дії акторів. Чим більше виникає на сцені протидії, тим зацікавленіше глядач спостерігає за дією.

Вправа 1. «Люстро». Ви прийшли у ванну кімнату щоб поголитися (дівчата намалювати очі). Вже все приготували, до люстра, а воно брудне...

Вправа 2. «Люстро №2». Ви прийшли у ванну кімнату щоб поголитися (дівчата намалювати очі). У ванні маленьке віконечко на вулицю – погано видно. Ви ввімкнули електричне світло, почали

займатися справою, раптом гасне світло. Продовжуєте при денному світлі...

Вправа 3. «Заїло ключа». Ви відкриваєте двері своєї квартири, замок завжди нормально відкривався, а тут заїло ключа... Перепона подолана.

*Пам'ять фізичних дій.* Вправи на пам'ять фізичних дій відбуваються з уявними предметами.

Вправа 1. Налити каву у чашку і взяти її в руки. Вправа 2. Вдягнути сорочку (блузку). Вправа 3. Зайти з парасолькою в будинок. Дощова погода.

Вправа 4. Завезти до кімнати коляску з дитинкою.

*Фізичне самопочуття.* Вправа 1. Походити босоніж по дуже-дуже гарячому піску. Вправа 2. Походити босоніж по неймовірно холодній воді. Вправа 3. Походити по глибокому снігу. Вправа 4. Перейти болото, провалуючись по коліна. Вправа 5. «Відчуття болю». Раптом заболів зуб (не зображати, не хапатися відразу за щоку, не показувати результат, а прожити внутрішній процес: оцінка, сприйняття, відчуття, реакція).

*Спілкування.* Звернувшись до вікіпедії, дізнаємось про один з варіантів визначень поняття «спілкування»: «Це глибока взаємодія партнерів, де зміни в одному миттєво впливають на іншого, забезпечуючи зв'язок та правдивість.» Отже початківці повинні навчитися сприймати дію партнера і інстинктивно, імпульсивно відповідати на його дію. При чому на початку рекомендується користуватися невербальними засобами взаємодії.

*Пряме спілкування.* Вправа 1. «За долонькою». Позиція. Учні діляться на пари: один – ведучий, інший – ведений. Ведучий виставляє руку вперед, долоньку направляє на партнера. Партнер (ведений) нахиляється обличчям до долоньки на відстані 30 см. (відстань до долоні незмінна). Дія. По команді вчителя ведучий з витягнутою рукою рухається по кімнаті, не наштовхуючись на інші пари, а ведений повинен повторювати всі його маніпуляції. Вкінці вправи партнери міняються ролями.

Вправа 2. «Люстро». Позиція. Вправа виконується в парі. Один – люстро, інший – людина. Дія. Людина виконує різні рухи, дії, люстро повторює все, включаючи настрій людини. Вкінці вправи партнери міняються ролями.

Вправа 3. «Фехтування». Учасники попарно фехтують з уявними рапірами, імітуючи пристосування один до одного, уколи, удари, захист тощо.

*Не пряме спілкування.* Вправа 1. Двоє учасників сидять на стільцях, що стоять під кутом 130-140 градусів, дивляться перед собою, не поглядаючи один на одного. По команді перший тихо робить рухи: окремо правою рукою, лівою, так само ногами, встає, сідає. Другий повинен на

рівні біотоків, флюїдів відчуті і повторювати за ним. Партнери міняються ролями.

Вправа 2. Умови ті ж, що у попередній вправі, тільки партнери сідають спинами один до одного. Партнери міняються ролями. У подальшому вправи варто ускладнювати, добавляти інші. Головне завдання проведення постійного тренінгу полягає в усвідомленні актора-початківця того, що на сцені треба не намагатися грати, а діяти, що існує актор на сцені не подумки, а імпульсивно.

Як сказав з цього приводу американський театральний педагог Сенфорд Мейснер «Я взагалі не надто інтелектуальний вчитель акторської майстерності. Мій підхід полягає в поверненні актора до його емоційних імпульсів в акторській грі.» (Мейснер, 2023: 51).

**Висновки.** Акторський тренінг – це фундаментальна основа сценічної майстерності, рівень якої визначає професійною підготовкою актора. Цілеспрямовані і систематичні заняття тренінгом сприяють оволодінню елементами системи сценічної майстерності: психофізичної дії, уваги, уяви, віри, спілкування тощо, які необхідні для створення художнього образу. Визначальна роль тренінгу як якісного підґрунтя у підготовці та професійній діяльності артиста сцени є беззаперечною. Автор має сподівання, що ця робота стане у великій пригоді для актора-початківця як дієвий акторський провідник і буде корисною для відкриття дивовижної таємниці акторської професії, у творчій роботі професійних акторів, а також керівникам гуртків художньої самодіяльності та аматорських колективів.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Jerzy Grotowski. Towards a poor theatre. Routledge : A Theatre Arts Book. New York. 2002. 264.
2. John Gielgud. An Actor and His Time. New York, London : Applause. 2000. 252.
3. Берелет В. І., Берелет Л. І. Сценічна дія – найважливіший засіб існування актора на сцені. *Perspectives of contemporary science: theory and practice : IX Міжнар. наук.-практ. конф.*, 14-16. жовт. 2024. Львів, 2024. С. 863-870.
4. Біль Р. Виховання акторської харизми: методичний посібник. Вінниця : Нова книга, 2013. 232 с.
5. Курбас Лесь. Філософія театру. Харків-Київ : Основи : Олександр Савчук. 2022. 920 с.
6. Мейснер С. Про акторську професію : монографія /переклад українською та редакція Романа Бажана. [Місце публікації не визначене] : Видавець Василь Рогів. 2023. 236 с.

### REFERENCES

1. Jerzy, Grotowski (2002) Towards a poor theatre. Routledge : A Theatre Arts Book. New York. 264.
2. John, Gielgud (2000) An Actor and His Time. New York, London : Applause. 252.
3. Berelet V. I., Berelet L. I. (2024) Stsenichna diia – naivazhlyvishyi zasib isnuvannia aktora na stseni. [Stage action is the most important means of an actor's existence on stage]. Perspectives of contemporary science: theory and practice : IX Mizhnar. nauk.-prakt. konf., 14-16. zhov. Lviv. 863-870. [in Ukrainian].
4. Bil R. (2013) Vykhovannia aktorskoi kharyzmy: metodychnyi posibnyk. [Education of acting charisma: methodical guide]. Vinnytsia : Nova knyha. 232. [in Ukrainian].
5. Kurbas Les (2022) Filosofiia teatru. [Theater philosophy]. Kharkiv-Kyiv : Osnovy : Oleksandr Savchuk. 920. [in Ukrainian].
6. Meisner S. (2023) Pro aktorsku profesiiu : monohrafiia. [About the acting profession: a monograph]. / pereklad ukrainskoiu ta redaktsiia Romana Bazhana. [Mistse publikatsii ne vyznachene] : Vydavets Vasyl Rohiv. 236. [in Ukrainian].

Дата першого надходження статті до видання: 03.02.2026  
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 23.03.2026  
Дата публікації (оприлюднення) статті: 22.04.2026

Стаття поширюється на умовах  
ліцензії відкритого доступу (CC BY 4.0)

