

УДК 792.028:378.147(045)  
DOI <https://doi.org/10.24919/2308-4863/73-2-17>

**Дмитро КОНИК,**  
orcid.org/0000-0002-6608-5356

аспірант першої кафедри акторського мистецтва та режисури драми  
Київського національного університету театру, кіно і телебачення імені І.К. Карпенка-Карого  
(Київ, Україна) [adimakonik@gmail.com](mailto:adimakonik@gmail.com)

## АКТОРСЬКИЙ ТРЕНІНГ ЯК СКЛАДОВА РОБОТИ НАД РОЛЛЮ

*Пропонована публікація має на меті розгляд та аналіз змістовних характеристик акторського тренажу в театральному просторі, а саме знань тренажних вправ та вміння правильно їх використовувати та комбінувати.*

*Наукова новизна роботи полягає у дослідженні компонентів акторського тренінгу, як частини сценічного дійства та творчого акту гри актора та запропоновано авторське визначення акторського тренінгу.*

*Дослідження представляє аналіз вітчизняних та іноземних публікацій та розробок, які привертають увагу різним аспектам та особливостям впровадження акторського тренінгу. Зазначається, що тренінг з майстерності актора – це синтез технічного та психофізичного акторського тренажу, що передбачає роботу в імпровізованих сценічних структурах і побудований на методології та творчих інтуїціях.*

*В дослідженні автором запропоновано поділ акторських тренінгів на технічні та психофізичні, а також привертається увага на найголовнішу ознаку акторського тренінгу – принцип імпровізованих сценічних структур.*

*Важливим в даній розробці є розгляд акторського тренінгу, як дію яка розкладає природу акторської професії на складові частини, складові частини на об'єкти уваги (внутрішні та зовнішні процеси, що з ними пов'язані).*

*Доведено про доцільність тренінгу з майстерності актора впродовж всієї кар'єри професійного митця сцени. Зазначається, що усвідомлений та втілений в життя зв'язок між двома предметами (акторською майстерністю та тренінгом з майстерності актора) привчає студентів та професійних акторів до потреби руйнування своїх та чужих професійних штампів, вимагаючи від себе реалізації як актора-митця, а не актора-виконавця.*

*Зокрема у статті проаналізовано сучасні змістовні характеристики акторського тренажу у системі та через комплекс взаємопов'язаних підходів, вправ, технік та інструментів. Запропоновано пропозиції щодо апробації складових акторського тренінгу у освітньо-професійну підготовку актора при роботі над роллю.*

*В статті зазначено про важливість і перспективність подальших наукових, методичних та практичних досліджень досвіду зарубіжних акторських систем визнаних фахівців, для подальшої апробації в Україні. Актуалізується, що вивчення їхніх вправ та підходів потрібно додати до сучасного освітньо-навчального процесу підготовки акторів, а також впроваджувати їх тренажі у роботу над постановкою театральних вистав та сцен в кіно.*

**Ключові слова:** акторський тренінг, актор, технічні та психофізичні тренажі, освітньо-професійна підготовка.

**Dmytro KONYK,**  
orcid.org/0000-0002-6608-5356

Graduate student at the First Department of Acting and Drama Directing  
I.K. Karpenko-Karyi Kyiv national university of theatre, cinema and television  
(Kyiv, Ukraine) [adimakonik@gmail.com](mailto:adimakonik@gmail.com)

## ACTOR TRAINING AS A COMPONENT OF WORK ON THE ROLE

*The proposed publication aims to examine and analyze the substantive characteristics of acting training in the theater space, namely the knowledge of training exercises and the ability to use and combine them correctly.*

*The scientific novelty of the work is to study the components of acting training as part of the stage performance and the creative act of acting and to propose the author's definition of acting training.*

*The study presents an analysis of domestic and foreign publications and developments that draw attention to various aspects and features of the implementation of acting training. It is noted that acting training is a synthesis of technical and psychophysical acting training, which involves working in improvised stage structures and is based on methodology and creative intuitions.*

*In the study, the author proposes to divide acting training into technical and psychophysical training, and also draws attention to the most important feature of acting training – the principle of improvised stage structures.*

*Important in this development is the consideration of acting training as an action that decomposes the nature of the acting profession into its constituent parts, the constituent parts into objects of attention (internal and external processes associated with them).*

*The expediency of training in acting skills throughout the career of a professional stage artist is proved. It is noted that the realized and implemented connection between the two subjects (acting and acting training) accustoms students and professional actors to the need to break their own and other people's professional clichés, requiring them to realize themselves as an actor-artist, not an actor-performer.*

*In particular, the article analyzes the current content characteristics of actor training in the system and through a set of interrelated approaches, exercises, techniques and tools. Proposals for testing the components of acting training in the educational and professional training of an actor when working on a role are proposed.*

*The article points out the importance and prospects of further scientific, methodological and practical research of the experience of foreign actor systems by recognized experts for further testing in Ukraine. It is actualized that the study of their exercises and approaches should be added to the modern educational process of training actors, as well as to introduce their training in the work on staging theater performances and scenes in cinema.*

**Key words:** acting training, actor, technical and psychophysical training, educational and professional preparation.

**Постановка проблеми.** Кожна вправа, яка знаходиться в арсеналі акторського тренінгу, була вигадана та розроблена заради розвитку певного сегменту складової акторської майстерності. Дослідження витоків різноманітних вправ та методологічних течій вказує нам на пряму потребу у винайденні тренінгу та його подальшому розгалуженні у цілі системи та напрями. Підступи до навчання та викладання майстерності актора вимагає належної підготовки – засвоєння особливостей взаємодії зі сценічним простором і часом, оперування найпростішими об'єктами уваги та сценічними діями, психофізичної творчої ввічкненості, імпровізаційного принципу, неповторності та невідомості, швидкості мислення та швидкості реакції, розвитку пам'яті, сценічного закону руху до цілі, шляхів виклику, прояву та стримування емоцій, чуттєвого, інтелектуального та інтуїтивного погляду на драматичний матеріал, свободи творчої фантазії та глибоких асоціацій. Усім цим здатна забезпечити актора його робота в акторському тренінгу.

Актуальність цієї статті полягає у переважній неефективності акторського тренінгу, який втрачає прямий зв'язок між вправами і акторською грою. У статті пропонується підхід до акторського тренінгу як до матеріалу, що пропонує багатоманіття малих театральних драматичних структур, форм усіх жанрів та стилів, усіх законів та властивостей, до кожної вправи як до сцени або повноцінної вистави.

**Аналіз досліджень.** Місце акторського тренінгу у теоретичній та практичній підготовці актора широко представлено та досліджується, фахівці приділяють увагу різним аспектам та особливостям впровадження акторського тренажу.

Концептуальні засади та теоретичні підходи щодо сучасних вимог до підготовки акторів України ґрунтовно викладені у працях Безгіна О. І. (Безгін, 2013), (Безгін, Успенська, 2023) та Успенської О. Ю. (Безгін, Успенська, 2023).

В аспекті проблеми дослідження сутності та змісту визначення «акторський тренінг» привер-

тають увагу напрацювання вітчизняних та зарубіжних дослідників та практиків.

Лесь Курбас надав своє бачення та підходи до акторського тренінгу для роботи над роллю в якості майстра та режисера у «своїй ділянці» (Курбас, 2022). Старостін Ю. розглянув зміст та основу акторського тренінгу та ставленню до нього К. Станіславського, Вс. Мейергольда і Л. Олійника (Старостін, 2016). Приділена увага емоційному аспекту методик акторського тренінгу (Івашенко, Стрельчук, 2018) та акторському тренінгу як засобу формування психотехніки майбутнього актора (Кривошеєва, 2019).

Для підготовки акторів Барнич М. у своїй монографії виклав майстер-класи з психотехніки для допомоги у відтворенні поведінки персонажа (Барнич, 2018). Дослідниця Штефюк В.Д. розглянула інтеркультурний акторський тренінг як ефективну форму розширення та формування професійних умінь і навичок актора (Штефюк, 2023), а також нею була приділена увага дослідженню акторських тренінгів провідних зарубіжних фахівців: Майкла Сен-Дені (Штефюк, 2021a), Стелли Адлер (Штефюк, 2021b) та специфіку інтерпретацій традиційних східних практик в європейських акторських тренінгах (Штефюк, 2021c). Феномен методики акторського тренінгу Тадаші Сузукі було розглянуто у праці Хлистуна О.С. (Хлистуна, 2017).

Зарубіжні дослідники звертають увагу на взаємодію в акторській підготовці та її різні прояви в акторів початківців і професійних (Sun, Okada, 2023), на акторські методи, призначені для навчання акторів, як розуміти та грати роль (Gallagher S., Gallagher J., 2019), (Verducci, 2000). Розкриваються авторські підходи до підготовки та саме проведення акторського тренінгу в дослідженнях відомих театральних фахівців: Єжи Гротовського (Jerzy Grotowski, 2021), Пітера Брука (Brook Peter, 2019) та Антонена Арто (Антонен Арто, 2021).

Проте не достатнє висвітлення розробок та досліджень саме сучасних змістовних характе-

ристик акторського тренажу у системі та через комплекс взаємопов'язаних підходів, вправ, технік та інструментів, для не лише підготовки майбутнього актора, а й подальшого його творчого вдосконалення і самовираження, стало підґрунтям для даної статті.

**Мета статті** – розгляд та аналіз змістовних характеристик акторського тренажу в театральному просторі, а саме знань тренажних вправ (їх різновидів, цілей, комплексних та точкових дій, способів їх проведення, рівнів виконання) та вміння правильно їх використовувати, комбінувати так, щоб виходив не фрагментований тренінг, а тренінг, що об'єднаний в комплексну систему, а також внесення пропозицій щодо апробації досліджуваних тез у освітньо-професійну підготовку актора при роботі над роллю.

Для досягнення мети статті використовувались наступні загальнотеоретичні та спеціальні методи дослідження: системного та компаративного аналізу, моделювання, узагальнення, формалізації, абстрагування, синтезу, індукції та дедукції.

**Наукова новизна.** Дослідження компонентів акторського тренінгу, як частини сценічного дійства та творчого акту гри актора та запропоновано авторське визначення акторського тренінгу.

**Виклад основного матеріалу.** Досліджуючи проблематику акторського тренінгу, вивчаючи вітчизняних та зарубіжних теоретиків і практиків театру та акторських вправ, зокрема, безпосередньо набуваючи режисерський, викладацький та акторський досвід, ми пропонуємо сконцентрувати нашу увагу на питаннях доцільності тренінгу і його зв'язку з акторською роботою над роллю та з режисерською роботою над виставою чи фільмом.

Чимало студентів театральних навчальних закладів, професійних акторів чи аматорів не пов'язують тренінг з акторської майстерності з безпосередньо акторською грою. Втрачений, свідомо розірваний, неусвідомлений чи усвідомлений але не втілений практично зв'язок між акторською вправою і творчим сценічним актом нівелює потребу в тренажі, а також значно обмежує можливості актора-митця. Втрачений або не вибудований зв'язок між вправою та акторською майстерністю змушує нас заново поглянути на акторський тренінг і дослідити історію його виникнення та, проаналізувавши потребу тренінгу, інтегрувати ці знання в роботу над виставою.

Наявність в акторській професії такого явища як тренінг з майстерності актора є яскравим прикладом методологічної, теоретично-прикладної, об'єктивної (у своєму навчально-виховному та професійно-оцінювальному процесі), дослід-

ницької, конкретизованої та багаторівневої складової мистецької галузі.

Професія актора складається із задач утримання десятків об'єктів уваги одночасно, таких як: безпека, сценічна дія, партнер, текст, фізична дія, темпоритм та сценічний час, сценічна вимова, сценічний рух тіла, освітлювання сцени, глядач, атмосфера, надзавдання, наскрізна дія, перспектива ролі, асоціативне та образне мислення, фантазія, мізансцени, художньо-смыслова тема і ідея, сценічний костюм і реквізит (свій та партнерський), декорації, невидимий уявний світ, режисерсько-постановочні задачі, музика, фізичне та психологічне самопочуття, фізичне та психологічне почуття колег та глядачів, сценічний грим чи маска, психологічно-фізичні особливості ролі, утримання уваги глядача, енергетично-смыслові акценти вистави чи сцени, технічно-природні особливості сценічного (температура, рівень кисню, акустика, кількість глядачів, матеріально-технічний стан сцени та закулісного простору, параметри сцени, куліси, місцерозташування театру, художньо-технічний персонал театру) чи знімального (кінокамера, мікрофон, петличка, обмеження по кадру, обмеження по фокусуванню, грим, особливості об'єктиву, відчуття кадрового часу, параметри та місцерозташування знімального майданчика, знімальна група, погода, час доби) простору, побічні шуми чи рухи, акторсько-особистісні психологічні процеси, рівень звуку, імпровізація та зосередженість, стилістично-жанрові та тематично-сенсові рамки вистави, пам'ять емоційно-фізичних почуттів, контекст особистого життя, політично-соціальний контекст, почуття, емоції та художні цінності. Пітер Брук у своєму есе «Сіяння суті» виділив три фундаментально важливі об'єкти уваги, які варто розвивати в тренажі: «За своєю функцією на актора покладено потрійну відповідальність. По-перше, він повинен знати, як висловити зміст, але якщо він зайде занадто далеко в особисті дослідження, він ризикує потрапити в пастку і не виконати другу відповідальність: свої стосунки з іншими акторами. Актору дуже важко бути щирим і глибоко в собі, утримуючи при цьому повноцінний контакт зі своїми партнерами. Коли двоє або більше акторів грають разом і відчувають справжню близькість, виникає ще одна перешкода: вони схильні забувати про публіку й вести себе так само, як у житті. Вони стають закритими, нечутними, обірваними. Коли це стається, актори нехтують своїм третім обов'язком, який є абсолютним: стосунками з глядачем, які, по суті, надають театру його фундаментального значення. ... Якщо актор знайде

винятковий ступінь концентрації, можна зберегти баланс між усіма трьома обов'язками» (Peter Brook, 2019: 199).

Тож, досліджуючи акторську професію як багатозадачний технічно-творчий процес, акторською майстерністю можна назвати здатність до розкриття таланту актора-особистості при утриманні та оперуванні ним усіма вищепереліченими об'єктами уваги. При цьому, чим професійніше актор з'єднує усі ці процеси в один сценічно-дієвий процес, тим вищий рівень його акторської майстерності. Художня лабораторна робота актора залишається для непрофесійного глядача невидимою, адже насамперед акторське мистецтво вирішує питання інтелектуального, емоційного, духовного досвіду. Технічні, лабораторні, методологічні, освітні аспекти є лише інструментарієм та шляхом до творчих цілей. Розділивши та класифікувавши складові акторської роботи, викладачі, режисери, актори, театрознавці, теоретики та науковці можуть працювати над вирішенням професійно-художніх проблем як комплексно, так і комбіновано, сегментарно чи точково. Перед професією актора постає питання: як у дослідницько-навчальному середовищі навчитися комплексній роботі з усіма об'єктами уваги, а головне, якими шляхами розвивати роботу з кожним з них в індивідуальному виокремленому порядку?

Для вирішення цих питань було винайдено, сформовано та розроблено тренінги з майстерності актора. За наявності у нашому професійному арсеналі багаточисельних акторських вправ ми пропонуємо для нашого дослідження поділити акторські тренінги на технічні та психофізичні.

Наведемо авторське визначення акторського тренінгу: технічний тренінг з майстерності актора – це комплекс завдань, що виокремлюють та з'єднують роботу актора над кожним з існуючих професійних об'єктів уваги в умовах сценічного простору. У свою чергу психофізичний тренінг – це тренінг, який направлений на розкриття природи актора в емоційно-інтелектуальній, вольовій та духовній сценічній дії шляхом поєднання зовнішніх процесів (які виражаються у жестах, міміці, русі тіла, фізичному самопочутті, біологічних змінах та реакціях організму) і внутрішніх (які проявляються у прийнятті рішень, психологічних змінах, реакціях на нове, раціональному осмисленні, емоціях і почуттях, фантазії, підключенні до теми, пошуках психологічної дії, обробці асоціацій та образів, пошуку акторських прилаштувань, аналізі перспективи ролі та перспективи актора), що зливаються у свідомих

та несвідомих імпульсах особистості актора та його психофізичного акторського апарату.

Загалом, тренінг з майстерності актора – це синтез технічного та психофізичного акторського тренажу, що передбачає роботу в імпровізованих сценічних структурах і побудований на методології та творчих інтуїціях.

Розбираючи дане визначення, варто звернути увагу на принцип імпровізованих сценічних структур – чи не найголовнішу ознаку акторського тренінгу. Вправи, що створені задля розвитку конкретних складових професії актора, передбачають повну невідомість, незапланованість, контроль та чутливість до найменших змін, імпровізаційну основу. Акторський тренінг нагадує спортивну, азартну чи дитячу гру. У грі є правила, але перебіг гри абсолютно непередбачуваний та імпровізаційний. Граючи в гру, ніхто не знає її фіналу. Коли актор грає сцену, виставу, роль, він знає фінал, він мусить пройти певні ключові точки драматургії (змінити яку йому не під силу – інакше це жорстке порушення правил гри). Але пройти гру із завідома відомим перебігом подій (з фіксованим текстом і т. д.) так, ніби це справжня непередбачувана гра (яка вимагає тотальної мобілізації усіх людських, фізичних та душевних ресурсів актора-особистості та актора-сценічного героя), потрібен досвід такої «відкритої», «оголеної» гри. Саме цю функцію виконує акторський тренінг. Принцип неповторності та антифіксації форми фундаментально впливає на акторську гру, роль та виставу в цілому. Про принцип імпровізованої художньої дії писав Антонен Арто: «Справний театр, оскільки він перебуває в русі та послуговується живими інструментами, продовжує ворухити тіні там, де постійно спотикається саме життя. Актор ніколи не повторює двічі той самий жест, він робить жести й рухи і, певна річ, брутально впливає на форми, проте, руйнуючи їх, за цими формами він знаходить те, що їх пережило й породжує їхнє продовження. Театр, який міститься в нічому, але послуговується всіма мовами – жестів, звуків, вогню, криків, – опиняється саме в тій точці, де дух потребує певної мови, аби виразити себе. І фіксація театру в одній мові – записані слова, музика, світло, шум – говорить про його скору втрату, вибір мови свідчить про схильність до певної легкості використання цієї мови; а всихання мови супроводжується її обмеженням.» (Антонен Арто, 2021: 15).

Важливими є принципи методології і творчої інтуїції. Акторський тренінг чи не найкраще ілюструє послідовність та методологічність процесу навчання митця сцени. У дослідженні професії і

набутті певних практично-теоретичних знань та умінь є багато методів і метод, проте у кожній з них є етапність, певна структурованість та порядок. Це нагадує класичне навчання у школі, в якому навчально-методичний процес пробудованим від простішого до складнішого. Однак, якою б не була структурованість, в ній немає заданості. Тому у будь-якому навчально-виховному методі присутнє втручання творчих інтуїцій, які здатні перетворювати теоретичні догми на творчі орієнтири. Сценарії занять з акторської майстерності та тренінгів часто імпровізовані і цілком залежать від того, що відбувається безпосередньо на конкретному уроці: які прийшли актори, в якому вони стані, як вони приступили до першої вправи, з якими труднощами вони зіштовхнулися, з якими проблемами зіштовхнувся сам викладач, які предметні теми зараз вирують в університетському чи театральному просторі? І тоді інтуїція та досвід викладача може будувати тренінг відповідно до того, що існує на занятті тут і зараз, а повороти у плануванні тренінгу можуть бути найнеординарнішими.

Отже, акторський тренінг розкладає природу акторської професії на складові частини, складові частини на об'єкти уваги (і всі внутрішні та зовнішні процеси, що з ними пов'язані) та пропонує вправи для їх освоєння.

Доцільність тренінгу з майстерності актора актуальна впродовж всієї кар'єри професійного митця сцени. Оскільки акторська майстерність вимагає від актора не гри, а живих реакцій, саме у тренажі виробляється звичка реагувати тут і зараз, таким, яким актор є тут і зараз, на те, що відбувається з ним та навколо нього тут і зараз. Такі напрацювання можуть вивести актора в живу емоційну, розумову та тілесну дію у запропонованих обставинах свого сценічного героя. Саме акторський тренінг, різновидів якого, можливостей якого та способів проведення якого незчисленна кількість (як і кількість областей акторської техніки та природи, на розвиток яких тренінг здатен націлювати свою точну дію), є рушійною силою розвитку актора. Адже акторський тренаж спонукає (імпровізаційний принцип, котрий ми згадували раніше) до найголовнішого – творчості (створення чогось нового).

Важливою умовою творчого навчання є розуміння актором цілей існування тої чи іншої вправи, адже це є базовою складовою якості їх виконання. Тому велику увагу в процесі підготовки актора слід надавати саме причині застосування кожного сегменту тренажу. Будь-яка вправа, що проводиться викладачем, має ніби заново зібратися на

тренажі, заново вигадатися, народитися на очах у студентів, кожен з яких братиме участь у її новоутворенні. За таких обставин, через відчуття своєї причетності до її створення у актора з'являється особистий зв'язок із вправою, що призводить до її подальшого дослідження впродовж всього творчого шляху. Осмислене та збагачене досвідом ведення «діалогу» з вправами може приводити (за необхідності) до їх видозмінювання та зміщування акцентів у них. Ставши свого роду викладачем акторської вправи, митець може пристосовувати її до себе сьогоденного та відкривати для себе (та інших) нові можливості добре відомої йому вправи й усвідомлювати гнучкість та свободу, які закладені в акторському тренінгу.

Подібний підхід до тренінгу дає свої плоди в подальшій роботі над роллю, адже, як писав Лесь Курбас: «Кожен актор, оскільки він є творчим фактором у спектаклі, пам'ятає, знає, що в кожний момент спектаклю, як тільки про нього дізналася публіка, тобто з того моменту, коли актор виходить на сцену, – актор у кожний момент своїми засобами активно творить. Коли це так, то кожний актор у своїй ділянці є режисером. Він митець у своїй ділянці, в усякому разі майстер, який знає свою фактуру, свої засоби, і вміє їх доцільно використовувати в такому плані, в якому зажадає режисер, бо режисер, як об'єднуюче начало, має обов'язок дечого вимагати, а саме – всього того, що об'єднує. Актор у своєму обов'язку є таким самим господарем, як режисер або який-небудь інший митець, майстер у своїй ділянці. (Курбас, 2022: 162).

У результаті багаторічної та ретельної тренажної роботи кожен актор може прийти до висновку, що в будь-якій акторській вправі закладена суть всієї професії, і що не існує окремо вправи на партнерство, або вправи на уяву, імпровізацію чи темпоритм – в кожному елементі тренажу міститься вся професія актора. Такий підхід привчає бачити в кожній вправі повноцінний етюд, а в кожному етюді підмічати акторські вправи, тобто розбирати професію на пазли, у дослідженні кожного з них доходити до відчуття повноцінної картини, а потім заново збирати пазли в об'ємну та цілісну акторську професію.

Головна перепона справжньої творчості – зацікленість митця на собі. Усі можливості вправи, вистави, ролі розкриваються після того, як акторові вдалося побороти свій акторський егоїзм і перевести свою увагу з себе на зовнішній світ: на теми і сенси, на людей, з якими він працює, і сценічну взаємодію, текст автора, асоціації, що викликає художній матеріал, на цілі, що поставив

перед собою митець і т. д. На жаль, починаючи з університетських занять, актор несе з собою шкільну психологію, яка полягає у порушених пріоритетах, де на першому місці стоїть ціль отримати високу оцінку від викладача, а також сподобатися усім оточуючим, маючи страх розчарувати себе й інших.

Актор хоче виконати завдання не тому, що має акторське бажання і розуміння користі цього завдання, а щоб отримати від його виконання успіх. Звідси росте страх помилятися перед викладачами, режисерами, колегами, глядачами. У той час як помилок, як таких, взагалі не існує. Існують перешкоди, і їх виявлення під час роботи це ознака того, що актор рухається у правильному напрямку і професія вказує йому на те, над чим треба попрацювати, аби мати в подальшому більше сил та можливостей. Закласти любов і повагу до внутрішнього процесу кожного актора, цінувати унікальний шлях кожного у професії і створити простір, в якому ніхто не боїться публічно «помилятися», – ось перше завдання тренінгу.

Наступна задача тренажу полягає у тому, щоб змогти створити для акторів поле для тем, які дійсно хвилюють їх, і щоб всі вони зрозуміли: оскільки вони прийшли на заняття і витрачають на акторські вправи свій час та сили, то з яких причин їм працювати на примітивному рівні творчого висловлювання і користуватися заштампованими виражальними засобами? Єжи Гротовський писав: «Ми не хочемо навчити актора заздалегідь визначеному набору навичок або дати йому «мішок трюків/мішок фокусів». Наш метод не є дедуктивним методом збору навичок. Тут усе зосереджено на «дозріванні» актора, що виражається напругою до крайності, повним розголенням, оголенням власної інтимності. І все це без найменшої частки егоїзму чи самозадоволення. (Jerzy Grotowski, 2021: 16).

Усі тренажі Гротовського були направлені на свідому ритуально-сценічну чесність. «Виховання актора в нашому театрі – це не про те, щоб його чогось навчити. Ми намагаємося усунути опірність його організму цьому психічному процесу. Результатом є звільнення від проміжку часу між внутрішнім імпульсом і зовнішньою реакцією таким чином, що імпульс вже є зовнішньою реакцією. (Jerzy Grotowski, 2021:16). Тренінг у даному випадку – це як скелет, на якому актор досліджує шлях до власної свободи та пропускання крізь себе енергії дії та образу. «Актор, який здійснює акт самопроникнення, який розкриває себе і жертвує найпотаємнішою частиною себе – найболючі-

шим, тим, що не призначене для очей світу, – повинен бути здатний проявити найменший імпульс. Він повинен уміти виражати через звук і рух ті імпульси, які коливаються на межі між мрією та реальністю. Коротше кажучи, він повинен бути здатним побудувати власну психоаналітичну мову звуків і жестів так само, як великий поет створює власну мову слів» (Jerzy Grotowski, 2021: 35).

Завдання викладача «ввести» студентів у більш стресовий простір і допомогти їм полюбити і почати цінувати труднощі. «Актор повинен тренувати себе в суворих, дуже точних дисциплінах і тренуватися, щоб стати відображенням унікальної людини. Але щоб не потрапити у езотеричну пастку, він повинен бути безжально ясным із собою, розуміти, що він не на духовній хмарі і повинен міцно триматися на твердій землі свого ремесла. По-перше, актор повинен працювати над своїм тілом, щоб тіло стало відкритим, чуйним і єдиним у всіх своїх реакціях. Потім актор повинен розвивати свої емоції, щоб емоції не були просто емоціями найгрубішого рівня – грубі емоції – це прояви поганого актора. Хороший актор той хто розвинув у собі здатність відчувати, оцінювати та виражати діапазон емоцій від найгрубіших до найвитонченіших. І актор має розвивати свої знання, а потім і своє розуміння, до того моменту, коли його розум має вступати в гру, у своїй найпильнішій формі, щоб оцінити важливість того, що він робить» (Peter Brook, 2019: 198).

Нам варто прививати студентам любов до тренажу, що працюватиме, як бій, як виклик, як поле для серйозного висловлювання, при цьому з тим самим дитячим азартом, легкістю та ігровою енергією, що виникає у технічно-фізично-інтелектуальних вправах. Тренінг привчає не економити сили під час роботи (ні фізичні, ні душевні). Енергія на сцені (і в житті) працює за таким законом: чим більше вона витрачається, тим більше вона одержується. Актори, що економлять сили на тренажі, не отримують від нього енергії.

Фактично, ми «полюємо» за акторським стресом і шукаємо вправи, які вибили б актора з рівноваги, мобілізували б всі його ресурси, а не ті, що неумисно присипляють акторську чутливість, будучи для їхніх виконавців комфортними та «вивченими». Справжній успіх потребує долання перешкод. Ми завжди маємо спонукати до високих ставок, до загострених запропонованих обставин, до роботи фантазії, до знаходження точних цілей, до створення хвилюючих перешкод. Викладачам і режисерам важливо направити молодих студентів до зрілого акторського і людського мислення. В житті люди відчують і мислять багативи-

мірно, парадоксально, швидко, потужно, а вправи, як правило, виконують спрощено, одновимірно, віддалено від себе, нудно, без правди життя, без свого внутрішнього багатства. Єжи Гротовський наголошував: «Для кожного окремого актора має бути чітко встановлено, що блокує його інтимні асоціації, спричиняючи таким чином відсутність рішучості, хаос у його виразах і відсутність дисципліни: що заважає йому відчувати власну свободу, щоб його організм був абсолютно вільний і потужний, і ніщо не виходило за межі його можливостей» (Jerzy Grotowski, 2021: 97).

Відсутність у студентів-акторів налаштування на серйозну і чесну роботу є великою проблемою у театральних вишах. Якщо актори приходять на тренінг без внутрішнього питання, без власної цілі, без особистого завдання собі такому, яким він є сьогодні, без страху провести цей тренінг непродуктивно, нічого нового з нього не винести, ніяк себе не випробувати, без мотивації спробувати щось нове, або ж старе, але вже новим сьогоднішнім собою – усе це ознаки неготовності до роботи. Якщо ж студенти приходять внутрішньо заряджені, «голодні» до роботи, вибагливі щодо якості творчого процесу, тоді викладачі й актори візьмуть максимум користі з тренінгу. Чи потрібно актора мотивувати, надихати? Якщо тренаж, який пропонує руйнування штампів, а не їх напруження, роботу на максимумі сьогоднішніх можливостей кожного з акторів, удар по акторській самозацикленості не надихає студента, то, можливо, тренаж, як і вся професія, не для всіх.

Від кількості і якості тренінгу залежить рівень театральної освіти та рівень акторської роботи в театрі, кіно та на телебаченні. Тож необхідність тренажу не можна недооцінювати ані державним установам, ані викладачам, ані режисерам, і, особливо, самим акторам. Пробиваючись до творчих та технічних меж, тренаж – там, на межі акторських сил і вмінь, робить художника більшим. Робить актора потрібним професії, важливим для мистецтва. Тож перш за все, саме перед навчальним закладом стоїть велике завдання: за чотири роки навчання дати акторам в руки професію, зможти виховати в кожному поколінні акторів культуру тренінгу з акторської майстерності та запустити процес росту особистості актора, який ніколи не припиниться. І пам'ятати, що «Жодна з вправ у різних сферах підготовки актора не повинна бути вправою на майстерність.» (Jerzy Grotowski, 2021: 38). Вправи необхідні для максимальної можливості творчості.

Зрештою, акцентуючи нашу увагу на доцільності проведення тренінгу з майстерності актора,

варто пов'язати його з безпосередньо творчим актом актора (на сцені чи у кадрі). Аби правильно підійти до акторських вправ, потрібно створити ситуацію, в якій тренажна допомога виявиться необхідною. Необхідність тренажу виникає на фоні роботи над конкретним матеріалом (стюдом, пробою, сценою, роллю, п'єсою). Якщо проблематична ситуація виникає під час репетиції чи показу, і якщо тренінг приходиться у потрібний час в потрібному місці, увага та якість засвоєння вправи з боку студентів буде кращою. Якщо ж після вправи актор має змогу повернутись у ту проблематичну ситуацію, але вже з досвідом проробленої вправи, то такий спосіб тренажу буде найбільш ефективним, і найбільш свідомим під час заняття буде актор. Тренаж не потрібен нам як сам по собі.

Усвідомлений та втілений в життя зв'язок між двома предметами (акторською майстерністю та тренінгом з майстерності актора) привчає студентів та професійних акторів до потреби руйнування своїх та чужих професійних штампів, вимагаючи від себе реалізації як актора-митця, а не актора-виконавця.

Оскільки дане дослідження йде в контексті роботи над творчим мистецьким проектом та його науковим обґрунтуванням на тему залучення тренінгу до репетиційного процесу (на базі постановки художнього прозового твору), то наша увага до багатьох вправ переросла у винайдення їхніх варіантів та інтерпретацій, видозмінення та інтеграцій в драматичні сцени. Такий підхід розкриває для акторів прикладну користь від вправи та підвищує якість сценічної дії. Для експериментальної перевірки тої тези, що вправи з акторського тренінгу мають виконуватися так, ніби це повноцінна частина художнього твору, варто винести акторську лабораторію (представником якої є тренінг) у синтезі з темою, ідеєю та надзавданням всього дійства на глядача.

Згадаймо перелічені нами об'єкти уваги на початку статті. Під час роботи над роллю в актора з'являється безліч нових об'єктів уваги (що додаються до його стандартного набору), адже з'являються нові партнери, інший режисер, особливості нового сценічного дійства, новий автор та робочий текст, нова роль, нові стилістичні особливості, жанровість, костюм та реквізит, врешті-решт відмінний контекст іншого етапу життя актора-особистості. Акторське мистецтво вже давно існує за межами реалістичного театру. Вже у 1918 році Лесь Курбас писав: «А чи пригадуєте ваші розчарування в хваленому Московському художньому театрі?... Реалізм, навіть не доведе-

ний до кінця, ця найбільша протимистецька поява наших днів, всевладно запанував у театрі і паралізує всякий його творчий відрх. Акторам, тобто бездарній масі акторській, з ним вигідно. Фаланга копійців і імітаторів життя легко пожинає лаври» (Курбас, 2022: 24). Багатоманіття театру потребує універсального актора, який вмів би сценічно діяти у різних стилістичних площинах. На кожну з нових властивостей ролі є тренажні вправи, що дозволять не тільки вдало перейти на нову територію внутрішнього проходження та зовнішнього вираження ролі, а ще й адаптуватися та розкритися у, можливо, новому театральному принципі та перейти на територію ігрового, фізичного, драматичного, натуралістичного, пластичного, абстрактного театру, театру постмодерну, метамодерну, абсурду, відчуження, реалізму чи театралізованого перформансу.

**Висновки.** Оскільки процес навчання акторського ремесла в більшості залежить від рішень методично-творчого підходу до викладання тренінгу з майстерності актора, то увага, яку слід надавати цьому предмету, має бути особлива. Акторський тренаж – це репетиційний процес, драматичною основою якого є правила професійних вправ. Робота в акторському тренінгу вчить

митця відмовлятися від заштампованої або імітаційної гри. Шляхи досягнення бажаного результату поставлених перед актором задач під час акторських вправ застосовуються під час роботи над роллю. Компетентність у розумінні та успішному виконанні акторських технічно-художніх задач під час роботи над роллю напряму залежить від звички та методичного підходу до тренінгу з майстерності актора як до можливості та, врешті-решт, втілення безлічі ролей у кожній з акторських вправ, які будуватимуться та існуватимуть за тими ж принципами та законами, що драматичне сценічне дійство.

Перспективою подальших досліджень є апробація в Україні досвіду зарубіжних акторських систем таких визнаних фахівців: Джека Уолтсера, Лі Страсберга, Сенфорда Майзнера, Майкла Сен-Дені, Стелли Адлер, Тадаші Сузукі, Іванни Чаббак, Джаелза Формана, Деклана Доннеллана, Єжи Гротовського, Антонена Арто, Пітера Брука та Бертольда Брехта. Саме вивчення їхніх вправ та підходів можна додати до сучасного освітньо-навчального процесу підготовки акторів, а також впровадження їх тренажів у роботу над постановкою театральних вистав та сцен в кіно.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антонен Арто. Театр і його двійник : Київ : Видавництво Жупанського. 2021. 280 с.
2. Барнич М. М. Психотехніка актора. Майстер-клас. [монографія] / Київський національний університет культури і мистецтв. Київ : Пінзель : Рябчий І. С. 2018. 197 с.
3. Безгін О. І. Фахові особливості театральної освіти : монографія. Київ : Освіта України, 2013. 291 с.
4. Безгін О. І., Успенська О. Ю. Особливості акторської освіти у вітчизняному мистецько-освітньому процесі. *Культурологічна думка*. Київ, 2023. № 23. С. 129–142. DOI : 10.37627/2311-9489-23-2023-1.129-142
5. Іващенко І. В., Стрельчук В. О. Провідні методики професійного акторського тренінгу : емоційний аспект. *Культура і сучасність*. Київ, 2018. № 2. С. 93–100.
6. Кривошеєва О. В. Тренінг як засіб формування психотехніки майбутнього актора. *Вісник Запорізького національного університету : збірник наукових праць. Педагогічні науки*. Запоріжжя, 2019. № 2 (33). С. 105–112. DOI : 10.26661/2522-4360-2019-2-33-22
7. Лесь Курбас. Філософія театру : Харків-Київ : Основи : Олександр Савчук. 2022. 920 с.
8. Старостін Ю. Акторський тренінг : його зміст та основа. *Науковий вісник Київського національного університету театру, кіно і телебачення імені І. К. Карпенка-Карого*. Київ, 2016. Вип. 19. С. 201–204.
9. Хлистул О. С. Феномен методики акторського тренінгу Тадаші Сузукі. *Актуальні питання культурології*. Рівне, 2017. Вип. 17. С. 208–215.
10. Штефюк В. Д. Акторський тренінг Майкла Сен-Дені : імпровізація в масці. *Мистецтвознавчі записки*. Київ, 2021. Вип. 39. С. 267–274. DOI: 10.32461/2226-2180.39.2021.238738
11. Штефюк В. Д. Акторський тренінг Стелли Адлер : гра як форма соціальної взаємодії. *Вісник Київського національного університету культури і мистецтв. Серія : Мистецтвознавство*. Київ, 2021. Вип. 44. С. 135–141. DOI : 10.31866/2410-1176.44.2021.235393
12. Штефюк В. Д. Інтеркультурний акторський тренінг як ефективна форма розширення та формування професійних умінь і навичок актора. *Вісник Київського національного університету культури і мистецтв. Серія : Сценічне мистецтво*. Київ, 2023. Т. 6. № 2. С. 141–152. DOI : 10.31866/2616-759X.6.2.2023.288154
13. Штефюк В. Д. Специфіка інтерпретації традиційних східних практик в європейських акторських тренінгах. *Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв*. Київ, 2021. № 3. С. 273–278.
14. Brook Peter. *The Shifting Point: Forty Years of Theatrical Exploration, 1946-87*, London : Bloomsbury Academic. 2019. 216 p.
15. Gallagher S., Gallagher J. Acting oneself as another : an actor's empathy for her character. 2019. *Topoi*. 39. 779–790. DOI : 10.1007/s11245-018-9624-7
16. Jerzy Grotowski. *Towards a poor theatre*. London : Bloomsbury Academic. 2021. 218 p.



17. Sun J., Okada T. Interaction in acting training and its different manifestations in novice and professional actors. *Frontiers in Psychology*. 2023. 13:949209. DOI : 10.3389/fpsyg.2022.949209
18. Verducci S. A moral method? Thoughts on cultivating empathy through method acting. *Moral Education*. 2000. 29. 87–99. DOI : 10.1080/030572400102952

## REFERENCES

1. Antonen Arto. (2021) Teatr i yoho dviynyk. [Theater and its double]. 280. [in Ukrainian].
2. Barnych M. (2018) Psykhotekhnika aktora. Mayster-klas. [monohrafiya]. [Psychotechnics of the actor. Master class. [monograph]. 197. [in Ukrainian].
3. Bezhin O. (2013) Fakhovi osoblyvosti teatral'noyi osvity : monohrafiya. [Professional features of theater education: a monograph]. 291. [in Ukrainian].
4. Bezhin O., Uspens'ka O. (2023) Osoblyvosti aktors'koyi osvity u vitchyznyanomu mystets'ko-osvitn'omu protsesi. [Features of acting education in the national artistic and educational process]. *Kul'turolohichna dumka – Cultural thought*. 23. 129–142. DOI : 10.37627/2311-9489-23-2023-1.129-142 [in Ukrainian].
5. Ivashchenko I., Strel'chuk V. (2018) Providni metodyky profesynohoho aktors'koho treninhu : emotsiynny aspekt. [Leading methods of professional acting training : emotional aspect]. *Kul'tura i suchasnist' – Culture and modernity*. 2. 93–100. [in Ukrainian].
6. Kryvosheyeva O. (2019) Treninh yak zasib formuvannya psykhotekhniky maybutn'oho aktora. [Training as a means of forming the psychotechnics of a future actor]. *Visnyk Zaporiz'koho natsional'noho universytetu : zbirnyk naukovykh prats'.* Pedagogichni nauky – Bulletin of Zaporizhzhia National University: collection of scientific papers. Pedagogical sciences. 2(33). 105–112. DOI : 10.26661/2522-4360-2019-2-33-22. [in Ukrainian].
7. Les' Kurbas. (2022) Filosofiya teatru. [Philosophy of the theater]. 920. [in Ukrainian].
8. Starostin Yu. (2016) Aktorskyi treninh : yoho zmist ta osnova. [Actor training : its content and basis]. *Naukovyy visnyk Kyivskoho natsional'noho universytetu teatru, kino i telebachennya imeni I. K. Karpenka-Karoho – Scientific Bulletin of I. K. Karpenko-Kary Kyiv National University of Theater, Cinema and Television*. 19. 201–204. [in Ukrainian].
9. Khlystun O. (2017) Fenomen metodyky aktors'koho treninhu Tadashi Suzuki. [The phenomenon of Tadashi Suzuki's acting training methodology]. *Aktual'ni pytannya kul'turolohiyi – Current issues of cultural studies*. 17. 208–215. [in Ukrainian].
10. Shtefyuk V. (2021a) Aktorskyi treninh Maykla Sen-Deni : improvizatsiya v mastsi. [Michael St. Denis acting training : improvisation in a mask]. *Mystetstvoznachchi zapysky – Art history notes*. 39. 267–274. DOI: 10.32461/2226-2180.39.2021.238738 [in Ukrainian].
11. Shtefyuk V. (2021b) Aktorskyi treninh Stelly Adler : hra yak forma sotsial'noyi vzayemodiyi. [Stella Adler's acting training : play as a form of social interaction]. *Visnyk Kyivskoho natsional'noho universytetu kul'tury i mystetstv. Seriya : Mystetstvoznachstvo – Bulletin of the Kyiv National University of Culture and Arts. Series : Art History*. 44. 135–141. DOI: 10.31866/2410-1176.44.2021.235393 [in Ukrainian].
12. Shtefyuk V. (2023) Interkul'turnyy aktors'kyi treninh yak efektyvna forma rozshyrennya ta formuvannya profesynnykh umin' i navychok aktora. [Intercultural acting training as an effective form of expanding and shaping the actor's professional skills]. *Visnyk Kyivskoho natsional'noho universytetu kul'tury i mystetstv. Seriya : Stsenichne mystetstvo – Bulletin of the Kyiv National University of Culture and Arts. Series : Stage art*. 6. 2. 141–152. DOI: 10.31866/2616-759X.6.2.2023.288154 [in Ukrainian].
13. Shtefyuk V. (2021c) Spetsyfika interpretatsiyi tradytsiynykh skhidnykh praktyk v yevropeys'kykh aktors'kykh treninhakh. [Specificity of interpretation of traditional Eastern practices in European acting trainings]. *Visnyk Natsional'noyi akademiyi kerivnykh kadriv kul'tury i mystetstv – Bulletin of the National Academy of Management Personnel of Culture and Arts*. 3. 273–278. [in Ukrainian].
14. Brook Peter. (2019) Perelomnyy moment: Sorok rokiv teatral'nykh poshukiv, 1946-87. [The Shifting Point: Forty Years of the Theatrical Exploration, 1946-87]. London. 2019. 216.
15. Gallagher S., Gallagher J. (2019) Hraty sebe yak inshoho : empatiya aktora do svoho personazha. [Acting oneself as another : an actor's empathy for her character]. *Topoi*. 39. 779–790. DOI: 10.1007/s11245-018-9624-7
16. Jerzy Grotowski. (2021) Nazustrich bidnomu teatru. [Towards a poor theatre]. London. 218.
17. Sun J., Okada T. (2023) Vzayem odiya v aktorskomu navchanni ta yiyi rizni proyavy u aktoriv-pochatkivtsiv ta profesynnykh aktoriv. [Interaction in acting training and its different manifestations in novice and professional actors]. *Frontiers in Psychology*. 13:949209. DOI : 10.3389/fpsyg.2022.949209
18. Verducci S. (2000) Moralnyy metod? Rozdumy pro vykhovannya empatiyi cherez metod aktorskoyi maysternosti. [A moral method? Thoughts on cultivating empathy through method acting]. *Moral Education*. 29. 87–99. DOI: 10.1080/030572400102952