

УДК 378.147

## ПРЕОДОЛЕНИЕ ДЕСОМАТИЗАЦИИ В ФОРМИРОВАНИИ ПЛАСТИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ АКТЕРА

*Беляков Н. Е.*<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup> Институт театрального искусства имени Народного артиста СССР И. Д. Кобзона, ул. Ботаническая, д. 21, Москва, 127427, Россия.

<sup>2</sup> Академия Русского балета имени А. Я. Вагановой, ул. Зодчего Росси, д. 2., Санкт-Петербург, 1919023, Россия.

В статье рассматривается важнейшая современная проблема пластического воспитания актера — десоматизация, потеря телесности, которая является мощным дестабилизирующим фактором в формировании пластической культуры актера. Речь идет об осознании возможностей тела и о проблемах, связанных с системой «сознание — тело». В статье показан комплекс действенных методов, эффективно влияющих на процесс преодоления десоматизации, а также представлены практические рекомендации для педагогов пластических дисциплин — на основании педагогических разработок профессора А. Б. Дрознина, главы кафедры пластической выразительности актера Театрального института имени Бориса Щукина.

**Ключевые слова:** десоматизация, театральная педагогика, пластическая культура актера, телесность, сценическое движение.

## OVERCOMING DESOMATIZATION IN THE FORMATION OF PLASTIC CULTURE OF AN ACTOR

*Belyakov N. E.*<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup> Institute named after People's Artist of the USSR I. D. Kobzon, 21, Botanicheskaya St., Moscow, 127427, Russian Federation.

<sup>2</sup> Vaganova Ballet Academy, 2, Zodchego Rossi St., St. Petersburg, 191023, Russian Federation.

The article considers one of the most important problems of an actor's plastic education — desomatization — the loss of physicality, which is a powerful destabilizing factor in the formation of the plastic culture of an actor. It is about the awareness of body potential and the problems associated with the “consciousness-body” system. Based on the pedagogical experience of Professor A. B. Droznin, Head of the Department of Plastic Expressiveness of the actor of the Boris Shchukin Theater Institute, the author reveals a set of effective

methods that successfully influence the process of overcoming desomatization and develops practical recommendations for plastic disciplines teachers.

**Keywords:** desomatization, theatrical pedagogy, actor's plastic culture, physicality, stage movement.

Современная театральная педагогика столкнулась с острой проблемой в области пластического воспитания актера: многие студенты демонстрируют ослабленную связь сознания с телом. Согласно современным исследованиям в области телесности, это происходит в результате погружения человека в искусственные (виртуальные) условия, исключающие необходимость физической активности: «Физическая телесность зачастую игнорируется, что проявляется в пониженной активности (гиподинамии) <...> что говорит о пониженном интересе к реальному миру» [1]. У современных студентов данная особенность проявляется в отсутствии внимания, концентрации, дезориентации в пространстве, частичной потере управления своим физическим аппаратом. Студенты театральных ВУЗов, вступая в учебный процесс, оказываются неготовыми к решению поставленных перед ними учебных задач, связанных с телесностью: например, стать на стул (перенести центр тяжести), поднять вверх две руки (ощущение тела в пространстве), подпрыгнуть (компенсация веса тела) и т. п. В большинстве случаев проблема заключается не в том, что студент имеет слабую физическую подготовку, а в том, что он не в состоянии заставить свое тело выполнить необходимые действия, просто не осознает, как это сделать. В результате педагоги пластических дисциплин вынуждены уделять внимание предварительной подготовке психофизического аппарата студентов в ущерб процессу обучения пластическим дисциплинам. В данной ситуации усложняется задача педагогов в создании новых творческих подходов, направленных на укрепление системы «сознание-тело».

Проблема самоощущения и ощущения тела актером, осознания возможностей своего тела стала особенно актуальной в XXI веке. Деятели театра XX века, такие как К. С. Станиславский, М. А. Чехов, В. Э. Мейерхольд, Е. Б. Вахтангов, А. Я. Таиров, Е. Гротовский, Э. Барба и проч. не раз обращались к проблемам формирования пластической культуры актера. Постановка проблемы и обоснование значимости лишь в некоторых случаях приобретали практическую реализацию в виде разработанных методик пластического воспитания актера (В. Э. Мейерхольд [18], Е. Гротовский [19], Э. Барба [20]). В связи с проблемами, связанными с телесностью, возникает необходимость в углубленном изучении проблем, связанных с системой «сознание-тело» (Т. В. Гордеева [21], Л. А. Меньшиков [22], И. М. Быховская [23]). Если в обычной жизни физическая пассивность не представляет собой большой

угрозы для существования, то в театральной практике и театральной педагогике нарушение связи сознания с телом является значимым фактором, препятствующим профессиональному становлению драматического актера.

Впервые к проблеме потери телесности в контексте театрального образования обратился профессор А. Б. Дрознин, заведующий кафедрой пластической выразительности актера Театрального института имени Бориса Щукина. В своей книге «Дано мне тело, что мне делать с ним?» [3] он проанализировал *гипокинезию* (пониженную двигательную активность, недостаточную подвижность, состояние мускульного голода), которая приводит к *десоматизации* [2, с. 21].

Термин «*десоматизация*» был заимствован А. Б. Дрозниным из психиатрии и введен в театрально-исследовательский процесс: «Человек стремительно уменьшает степень своего физического соучастия во всех жизненно важных сферах до того минимума, который обеспечивает лишь поддержание основных функций организма в состоянии полужизни... Поэтому можно говорить о принципиально новой стадии, которую я позволил себе назвать *десоматизацией* (от латинского “сома” — тело) — потеря телесности» [3, с. 163]. Таким образом, в современном процессе театрального образования появляется новая задача, заключающаяся в развитии, дополнении, расширении и коррекции методов пластического воспитания актеров с учетом специфики процесса *десоматизации*.

Данная проблематика особенно актуальна для представителей актерской профессии. Главной задачей профессиональной деятельности актера является создание сценического образа посредством психофизического аппарата. Процесс обучения актерскому мастерству требует наличия у абитуриента природных и личностных качеств, способностей и умений. В подавляющем большинстве профессий отсутствует процедура профотбора. Вступление в актерскую профессию предполагает наличие природных задатков, соответствующих профессиональной пригодности. Например: тембр голоса, телесная выразительность, обаяние и т. д. «Сформированные на основе анатомо-физиологических и психологических особенностей начальные профессионально важные качества будущего студента-актера несводимы к конкретным знаниям, умениям, навыкам и представляют собой личностные свойства, которые являются основой для последующего развития профессиональных навыков» [4, с. 32].

Говоря об актуальных проблемах пластического воспитания актера в условиях *десоматизации*, А. Б. Дрознин отмечает обусловленные ею психофизические особенности современных студентов. Одной из таких особенностей является *низкий уровень практической реализации физических действий*. Некоторые студенты не способны в нужной степени воспринять материал, изучаемый

на занятии. В процессе практической реализации часть учащихся сталкивается с невозможностью воспроизведения физической задачи из-за отказа сознания в восприятии информации. В случае адекватного восприятия двигательной задачи встречается другая деструктивная особенность, выражающаяся в неспособности учащегося объяснить механику выполнения задачи своему телу. Следовательно, проблема воспроизведения физического действия подразделяется на два уровня: проблема восприятия и проблема реализации.

*Ментальное отсутствие* на уроке выражается сегодня в яркой форме. Студенты подвержены зависимости от мобильных устройств. Отвлекаясь, учащийся находится вне учебного процесса, пропускает важную информацию. Как следствие, *нарушаются дисциплина и концентрация*. Из-за недостаточной сосредоточенности на технике выполнения элемента и бессознательного воспроизведения физических задач, процесс практической реализации становится травмоопасным: появляется риск получения травмы при индивидуальной работе и парном взаимодействии.

Лица художественного типа высшей нервной деятельности в большей степени склонны к развитию *психологических страхов и неуверенности* [5; 6]. Театральная среда характеризуется высокой психологической сложностью, ситуациями неопределенности. Неудачный телесный опыт фиксируется в психике студентов-актеров, что является условием для возникновения барьеров: оценочных страхов, неуверенности в себе и т. п. Низкая степень готовности к преодолению психологических ограничений тормозит процесс освоения и развития необходимых физических качеств. Исследователь актерских эмоций психофизиолог П. В. Симонов отмечал, что «мы боремся не с проявлениями невроза, а с патологической доминантой страха, составляющей его основу» [7, с. 63]. В условиях современной жизни педагогам важно воспринимать психологические особенности студентов и адаптировать методы педагогической работы. Для эффективного преодоления *десоматизации* в процессе формирования пластической культуры актера в настоящее время накоплен значительный научный и педагогический опыт.

Значимость влияния *десоматизации* как новой, актуальной проблемы, препятствующей эффективному формированию пластической культуры современного актера, подтверждена автором статьи в практической работе на кафедре пластической выразительности актера Театрального института имени Бориса Щукина со студентами первых курсов актерского отделения под художественным руководством Н. И. Дворжецкой (2017), В. П. Николаенко (2018), А. Л. Дубровской (2019). У рассмотренных групп студентов были выявлены психофизические особенности, свойственные процессу *десоматизации*: дезориентация в пространстве, нарушение координации движений, отсутствие ощущения центра тяжести тела, неготовность при-

нять вес своего тела при контакте с полом, психологический страх перед выполнением элемента на основе полученного в прошлом негативного опыта, отсутствие осознанности в процессе практической реализации. Из 100% первокурсников, набранных в 2017 году, 20% — с нарушенной координацией движений, 50% — затруднялись взаимодействовать с центром тяжести, у 20% студентов отсутствовала концентрация внимания во время усвоения и реализации двигательных задач, 10% сталкивались со страхом перед выполнением двигательных задач. Учащиеся, набранные в 2018 году: 10% — с нарушением координации движений, у 40% ослаблена связь с центром тяжести, 30% испытывали сложность с концентрацией внимания во время работы и 20% сталкивались со страхом перед выполнением двигательной задачи. Первокурсники 2019 года были менее собраны (у 30% учащихся наблюдалось нарушение концентрации внимания), 20% студентов сталкивались со страхом перед выполнением двигательных задач, у 30% учащихся нарушено ощущение центра тяжести и 20% нуждались в коррекции координации движений.

На основе наблюдений автором статьи были разработаны рекомендации для педагогов пластических дисциплин, положительно влияющие на преодоление *десоматизации* и направленные на минимизацию влияния негативных условий современной среды (компьютеризация, малоподвижный образ жизни, вредные привычки и пр.) на психофизическое развитие молодого поколения. С целью эффективного развития профессиональных качеств студентов театральных ВУЗов, связанных с телесностью, автор статьи видит полезным обращение педагогов сценического движения к реализации следующих мер, которые способствовали бы эффективному преодолению десоматизации в процессе формирования пластической культуры профессионального актёра.

Во-первых, это *акцентирование внимания на развитии и интеграции психологических и физических качеств студентов-актёров*. Педагоги сценической пластики тяготеют к спортивной направленности в пластическом воспитании актёра. По мнению И. Э. Коха, это происходит из-за внедрения тренировочных дисциплин (акробатики, жонглирования, гимнастики и различных видов спорта) в систему формирования пластической культуры актёра [8]. Однако подобный спортивный подход недостаточен для развития «умного» тела современного исполнителя, а лишь формирует гармонично развитую фигуру студента-актёра. Педагог сценической пластики должен быть знаком со спецификой театрального образования и осознавать необходимость развития системы «сознание-тело» путем постановки двигательных задач, направленных на активацию работы психики, в частности, мышления. Таким образом, педагог должен акцентировать внимание не на стремлении научить студента большому количеству физических навыков, а на развитии «телесно-

го аппарата воплощения», включающего процесс осознания механизма выполнения двигательной задачи [9].

Во-вторых, *важен элемент вариативности в процессе работы педагога сценического движения*. Для современного человека характерно быстрое снижение интереса к систематической однообразной работе. Индивидуально-психологические особенности студентов-актеров и специфика современного жизненного контекста ощутимо снижают способность к концентрации внимания и удержанию долговременной задачи [10]. При составлении учебной программы педагогам пластических дисциплин полезно разрабатывать несколько вариантов подходов с целью развития определенных качеств студента [11]. Подобный прием поддерживает внимание студенческой аудитории и позволяет учащимся выбрать рабочие элементы, подходящие для решения задач, в соответствии с индивидуальными особенностями организма. Педагогам важно периодически изучать новые техники или самостоятельно создавать упражнения, направленные на развитие необходимых актеру качеств. По мнению А. Б. Дрознина, «наличие внятной цели, любовь к ученикам и желание их преобразить будут постоянно подсказывать учителю ходы, приемы, упражнения и т. д., создавая собственную внутреннюю логику и связь между всеми элементами занятий» [11, с. 113]. Более того, использование педагогом сценического движения элементов вариативности позволяет проявлять индивидуальный подход к учащимся с принципиально разным физическим опытом, что способствует улучшению индивидуальных показателей физической деятельности студента-актера.

В-третьих, *необходимо создавать творческую атмосферу урока*. Явление *десоматизации* может сопровождаться чувством апатии, безразличия к окружению, что ведет к снижению конструктивного развития профессионального актера. Преподавателю сценического движения может воспитывать творческое самочувствие учащихся с первой встречи с аудиторией [9]. Умение настроиться на работу — необходимый навык в актерской профессии. Поддержание интереса к профессиональной деятельности, умение противостоять негативным факторам способствуют увеличению работоспособности исполнителя. Исследование Е. Л. Сергиенко в области психологии профессиональной деятельности актера показало, что позитивное мышление и чувство радости положительно влияют на эффективность актерского труда [4].

Е. Б. Вахтангов воспитывал в своих актерах ощущение праздника в день проведения репетиции или спектакля: «Нет праздника — нет спектакля» [12, с. 217]. Согласно исследованиям П. В. Симонова, эмоциональный подъем стимулирует работу мозга, что повышает показатели работы системы «сознание-тело»: «Купирующая функция воли препятствует дезорганизирующей генерализации эмоционального возбуждения у актера, способствуя удержа-

нию первоначальной задачи» [7, с. 25]. Механизм взаимодействия эмоций и волевых качеств личности помогает делать шаги к преодолению физических ограничений актера [13, с. 13]. Важным навыком педагога сценической пластики является создание позитивной и мотивирующей атмосферы урока путем постановки творческих задач, формирования условий для спонтанности и мобилизации, самораскрытия и т. п., что, по мнению А. Б. Дрознина, исключает механическое выполнение упражнений [14].

В-четвертых, педагогу полезно работать над *восстановлением и развитием устойчивых связей между психическими и физическими возможностями студентов-актеров*. Явление десоматизации способствует блокировке первичных реакций организма, что существенно ослабляет связь между сознанием и телом человека. «Постоянно находясь в социуме, человек привыкает скрывать свои истинные чувства и в результате утрачивает возможность их проявления через органическую пластическую реакцию» [15, с. 24]. По мнению А. Б. Дрознина, необходимо «снять это табу, вернуть телу человека физическую свободу и естественность» [15, с. 24]. Поэтому на начальном этапе обучения преподавателю необходимо уделить внимание определению сути и значения предмета «Сценическое движение» в профессиональной деятельности актера для понимания учащимися того, на что должна быть направлена их работа и как продуктивно развивать свой психофизический аппарат. Для реализации процесса сценического перевоплощения студенту важно максимально подробно изучить себя, виртуозно владеть своим телом, воспитать физическую отзывчивость на импульсы сознания. Сложность заключается в восстановлении равноправного функционирования импульсов «от сознания к телу» и «от тела к сознанию». Прежде всего, преподаватель может уделить внимание упражнениям, направленным на повышение скорости простых реакций и восстановление психофизических рефлексов [14]. Подвижные игры, направленные на развитие скорости реакции и физической адаптации к окружающей среде, позволяют вовлечь в работу эмоциональный аппарат актера и высвободить спонтанные реакции, естественным образом активизируя равноправное взаимодействие сознания и тела.

В-пятых, полезно *вовлекать студентов-актеров в процесс совершенствования психофизического аппарата*. Театральное искусство является коллективной деятельностью [16]. Следовательно, труд педагога без сонаправленной деятельности студента не принесет желаемых результатов. Педагог сценической пластики может направлять студентов к самостоятельной практической реализации осваиваемой учебной программы. Объясняя технику выполнения нового элемента, преподаватель не должен самостоятельно демонстрировать его. Использование вербального описания упражнения позволяет учащемуся построить в сознании образ будущего действия, почувствовать физический

импульс в теле, настроить психику на выполнение элемента и предпринять попытки его реализации. А. Л. Гройсман, исследуя основы психологии художественного творчества, доказал, что «формированию и закреплению идеомоторных навыков помогают образные и мыслительные тренировки (имаго-тренинг, ментальный тренинг). Упражнения, построенные в форме совершения воображаемых действий, могут развить идеомоторную основу качественного выполнения самих действий» [13, с. 38]. Более того, в работе над разделом «акробатика» педагог может вовлекать студентов в процесс взаимопомощи: действующая пара выполняет акробатический элемент, вторая пара выступает в качестве страхующих. Подобный подход формирует в сознании студентов готовность воспроизвести технологически сложный элемент, увидеть и проанализировать допущенные однокурсниками ошибки и помочь действующей паре не травмироваться в ходе выполнения задания.

В-шестых, требуется эффективное *использование образной лексики*. Для людей, выбирающих актерскую профессию, характерен тип личности со склонностью к фантазии, воображению, построению яркого и нестандартного ассоциативного ряда, — что способствует выработке единого и доступного языка театрального обучения [10]. Практика взаимодействия со студентами-актерами показывает, что большая часть учащихся быстрее воспринимает задачи, поставленные «образным языком» (с использованием сравнения, метафоры). Актер, режиссер и теоретик театра Б. Е. Захава на личном опыте взаимодействия со студийцами и молодыми актерами 3-ей студии МХАТ выявил, что «если цель конкретна и живет в воображении как чувственный образ, как живое видение, то процесс выполнения задачи становится необычно активным, внимание актера приобретает характер очень напряженный» [17, с. 95]. Суть театрального образования заключается в развитии навыка перевоплощения, работы над созданием образа. Поэтому педагогам пластического воспитания актера стоит расширять диапазон использования ассоциативного ряда в названии элементов физического тренинга («кошка лезет под забор», «гусеница», «трактор», «тележка», «мельница» и пр.). Образная лексика способствует поиску студентом правильного внутреннего самочувствия при выполнении упражнения, а также быстрой фиксации элемента в сознании и развитию воображения.

В-седьмых, *целесообразно введение пластической подготовки в программу подготовительных курсов в театральных институтах*. Острота проблемы *десоматизации* подтверждается опытом Театрального института имени Бориса Щукина в дополнительной подготовке студентов к поступлению в театральные вузы. Введение «Физического тренинга актера» по инициативе А. Б. Дрознина в перечень дисциплин подготовительной программы успешно реализуется на базе подготовительных курсов учебного заведения.

По мнению профессора, развитие пластической выразительности абитуриента на подготовительном этапе «помогает формированию... так называемого пластического воображения, с помощью которого абстрактные идеи, эмоции и ощущения трансформируются в конкретные пластические формы, способные существовать во времени и пространстве» [15, с. 23]. Эффективное осуществление нововведения влияет на уменьшение объёма начальной работы педагога по восстановлению телесной «целостности» студента. Дополнительные возможности подготовки будущих актёров создают условия освоения более сложных разделов дисциплины «Сценическое движение», которые в настоящее время, в связи с выраженными проявлениями у студентов явлений *десоматизации*, изучаются достаточно редко.

Профессиональный завет К. С. Станиславского о том, что «чем утончённее переживание, тем совершеннее должен быть инструмент, его передающий... тем выразительней должна быть его мимика, пластичнее движения, подвижнее и тоньше весь телесный аппарат воплощения», ставит перед современным педагогом значимые задачи [16, с. 270]. Для снижения деструктивного влияния *десоматизации* на развитие пластической выразительности актёра педагогам движенческих дисциплин необходимо вести профессиональную работу в двух направлениях: восстанавливать утраченные качества телесности исполнителя и укреплять связь «сознание — тело». Освоение и развитие мер по уменьшению влияния *десоматизации* способствует воспитанию целостно развитого актёра для успешной профессиональной реализации в современном театре.

#### ЛИТЕРАТУРА:

1. Сколота З. Н. Эстетика «новой телесности» в виртуальном пространстве // Международный научно-исследовательский журнал. 2012. Вып. 6. С. 9–11.
2. Морозова Г. В. Пластическая культура актёра: Толковый словарь терминов. М.: ГИТИС, 1999. 316 с.
3. Дроздин А. Б. Дано мне тело... что мне делать с ним? Книга первая. М.: Navona, 2009. 464 с.
4. Сергиенко Е. Л. Психологические детерминанты эффективности профессиональной деятельности актёра театра: Дис. ... канд. психол. наук: 19.00.03. Ярославль: Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова, 2019. 224 с.
5. Сергиенко Е. Л. Копинг-стратегии в структуре деятельности актёров драматических театров // Инициативы XXI века. 2015. № 3. С. 90–93.
6. Федоров В. К. Неврозы, психопатии и реактивные психозы. СПб.: Медгиз, 1959. 74 с.
7. Симонов П. В. Метод К. С. Станиславского и физиология эмоций. М.: АН СССР, 1962. 75 с.

8. Кох И. Э. Основы сценического движения: Учебное пособие. Санкт-Петербург: Планета музыки, 2013. 512 с.
9. Дрознин А. Б. Уровни владения телом в искусстве драматического актера // Театр. Живопись. Кино. Музыка. 2019. Вып. 4. С. 122–142.
10. Савостьянов А. И. Общая и театральная психология: Учебное пособие для студентов вузов. СПб.: КАРО, 2007. 256 с.
11. Дрознин А. Б. О принципе системности и систематичности в сфере телесной подготовки актера // Театр. Живопись. Кино. Музыка. 2019. Вып. 1. С. 110–117.
12. Вахтангов Е. Б. Записки. Статьи. Письма. М.; Л.: Искусство, 1939. 288 с.
13. Гройсман А. Л. Психология успешности профессионального обучения и творческой деятельности актера. М.: Когито-Центр, 2007. 143 с.
14. Дрознин А. Б. Физический тренинг актера по методике А. Дрознина. М.: ВЦХТ, 2004. 160 с.
15. Вейгандт С. Пластический тренинг актера по методике Андрея Дрознина // Театр. Живопись. Кино. Музыка. 2011. Вып. 1. С. 22–45.
16. Станиславский К. С. Собрание сочинений: В 8 т. Т. 3. М., 1954. 424 с.
17. Захава Б. Е. Мастерство актера и режиссера. М.: Просвещение, 1973. 233 с.
18. Мейерхольд В. Э. План курса по «биомеханике»; Биомеханика: Курс 1921–1922 гг. // Мейерхольд: К истории творческого метода: Публикации. Статьи. СПб.: КультИнформПресс, 1998. С. 26–28; 38–40.
19. Гротовский Е. От Бедного театра к Искусству-проводнику. М., 2003. 351 с.
20. Барба Э., Савареze Н. Словарь театральной антропологии. Тайное искусство исполнителя. М.: Артист. Режиссёр. Театр, 2010. 318 с.
21. Гордеева Т. В. «Мышечное связывание» в истории современного танца // Вестник Академии Русского балета им. А.Я. Вагановой. 2016. № 6 (47). С. 59–68.
22. Меньшиков Л. А. Играя в постмодерн // Герменевтика игры: Сборник статей. Санкт-Петербург, 2014. С. 293–311.
23. Быховская И. М. Человек телесный в социокультурном пространстве и времени (Очерки социальной и культурной антропологии). Москва, 2004. 209 с.

## REFERENCES

1. Skolota Z. N. Eshstetika «novoj telesnosti» v virtual'nom prostranstve // Mezhdunarodnyj nauchno-issledovatel'skij zhurnal. 2012. Vyp. 6. S. 9–11.
2. Morozova G. V. Plasticheskaya kul'tura aktera: Tolkovyj slovar' terminov. M.: GITIS, 1999. 316 s.
3. Droznin A. B. Dano mne telo... chto mne delat' s nim? Kniga pervaya. M.: Navona, 2009. 464 s.
4. Sergienko E. L. Psihologicheskie determinanty ehffektivnosti professional'noj deyatel'nosti aktera teatra: Dis. ... kand. psihol. nauk: 19.00.03. Yaroslavl': Yarosl. gos.

- un-t im. P. G. Demidova, 2019. 224 s.
5. *Sergienko E. L.* Koping-strategii v strukture deyatel'nosti akterov dramaticheskikh teatrov // Initsiativy XXI veka. 2015. № 3. S. 90–93.
  6. *Fedorov V. K.* Nevrozy, psihopatii i reaktivnye psihozy. SPb.: Medgiz, 1959. 74 s.
  7. *Simonov P. V.* Metod K. S. Stanislavskogo i fiziologiya ehmotsiy. M.: AN SSSR, 1962. 75 s.
  8. *Koh I. E.* Osnovy stsenicheskogo dvizheniya: uchebnoe posobie. Sankt-Peterburg: Planeta muzyki, 2013. 512 s.
  9. *Droznin A. B.* Urovni vladeniya telom v iskusstve dramaticheskogo aktera // Teatr. Zhivopis'. Kino. Muzyka. 2019. Vyp. 4. S. 122–142.
  10. *Savost'yanov A. I.* Obschaya i teatral'naya psihologiya: Uchebnoe posobie dlya studentov vuzov. SPb.: KARO, 2007. 256 s.
  11. *Droznin A. B.* O printsipe sistemnosti i sistemachnosti v sfere telesnoj podgotovki aktera // Teatr. Zhivopis'. Kino. Muzyka. 2019. Vyp. 1. S. 110–117.
  12. *Vahtangov E. B.* Zapiski. Stat'i. Pis'ma. M.; L.: Iskusstvo, 1939. 288 s.
  13. *Grojsman A. L.* Psihologiya uspehnosti professional'nogo obucheniya i tvorcheskoy deyatel'nosti aktera. M.: Kogito-Tsentr, 2007. 143 s.
  14. *Droznin A. B.* Fizicheskij trening aktera po metodike A. Droznina. M.: VTSKHT, 2004. 160 s.
  15. *Veigandt S.* Plasticheskij trening aktera po metodike Andreya Droznina // Teatr. Zhivopis'. Kino. Muzyka. 2011. Vyp. 1. S. 22–45.
  16. *Stanislavskij K. S.* Sobranie sochinenij: V 8 t. T. 3. M., 1954. 424 s.
  17. *Zahava B. E.* Masterstvo aktera i rezhissera. M.: Prosveschenie, 1973. 233 s.
  18. *Mejerhol'd V. E.* Plan kursa po «biomekhanike»; Biomekhanika: Kurs 1921–1922 gg. // Mejerhol'd: K istorii tvorcheskogo metoda: Publikatsii. Stat'i. SPb.: Kul'tInformPress, 1998. S. 26–28; 38–40.
  19. *Grotovskij E.* Ot Bednogo teatra k Iskusstvu-provodniku. M., 2003. 351 s.
  20. *Barba E., Savareze N.* Slovar' teatral'noj antropologii. Tajnoe iskusstvo ispolnitelya. M.: Artist. Rezhissyor. Teatr, 2010. 318 s.
  21. *Gordeeva T. V.* «Myshechnoe svyazyvanie» v istorii sovremennogo tantsa // Vestnik Akademii Russkogo baleta im. A.Y. Vaganovoj. 2016. № 6 (47). S. 59–68.
  22. *Men'shikov L. A.* Igraya v postmodern // Germenevtika igry: Sbornik statej. Sankt-Peterburg, 2014. S. 293–311.
  23. *Byhovskaya I. M.* Chelovek telesnyj v sotsiokul'turnom prostranstve i vremeni (Ocherki sotsial'noj i kul'turnoj antropologii). Moskva, 2004. 209 s.

#### СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРЕ

Беляков Н. Е. — преподаватель кафедры пластического воспитания актера Института театрального искусства имени Народного артиста СССР И. Д. Кобзона, аспирант; nikebelyakov@gmail.com

SPIN-код: 2815-5489

ORCID: 0000-0001-5070-4290

INFORMATION ABOUT THE AUTHOR

Belyakov N.E. – Teacher of the Plastic Education Department of the Institute named after People’s Artist of the USSR I. D. Kobzon, Postgraduate Student; nikebelyakov@gmail.com

ORCID: 0000-0001-5070-4290