

Научная статья

УДК 792.028

DOI: 10.24412/2618-9313-2025-433-20-25

Принципы становления актерского тренинга в театре и кино: исторический аспект

СТАНИСЛАВ ЮРЬЕВИЧ ЖУКОВ

Для цитирования

Жуков С. Ю. Принципы становления актерского тренинга в театре и кино: исторический аспект // Телекинет. 2025. № 4(33). С. 20-25. DOI: 10.24412/2618-9313-2025-433-20-25

Сведения об авторе

Станислав Юрьевич Жуков, доцент кафедры режиссуры и мастерства актера, Московский государственный институт культуры, Химки, Московская область, Россия

<https://orcid.org/0009-0006-7782-6865>

beatle5k@mail.ru

Аффилиация

Московский государственный институт культуры, Библиотечная ул., д. 7, Химки, Московская обл., 141406, Россия

Сведения об отсутствии конфликта интересов

Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

Аннотация

В творческих специализациях теория и методика, т.е. осмысление творческого процесса, идут вслед за практикой. Учебной литературы немного, преподаватели зачастую рекомендуют основополагающие работы классиков или используют личные наработки и впечатления. Сегодня, когда меняется театральный язык, когда в театр приходит новая форма визуальности, когда актер начинает существовать как знак или вообще генерируется искусственным интеллектом, только овладение артистической техникой поможет актеру и режиссеру выстоять в этом противостоянии. Статья посвящена исследованию исторических этапов становления актерского тренинга в театре и кино. Целью статьи является как выявление исходных положений, лежащих в основе тренинговых систем овладения мастерством актера, так и факторов, влияющих на их изменение и развитие. Для достижения заданной цели рассмотрены принципы тренинговых методик подготовки актера от античности до начала XX века для театрального и киноискусства. По итогам проведенного исследования автором делается вывод о закреплении методов и методик в тренинговых формах подготовки актера в зависимости от эстетических критериев, научного знания, требований времени и социума.

Ключевые слова

актер, тренинг, психофизика К. С. Станиславского, биомеханика В. Э. Мейерхольда, кинонатурщик Л. В. Кулешова, киножест Г. М. Козинцева, техника актера М. А. Чехова.

Информация о статье

Статья поступила в редакцию 10.10.2025; одобрена после рецензирования 20.11.2025; принята к публикации 20.11.2025.



Данное издание соблюдает принципы лицензирования контента с помощью лицензии Creative Commons Creative Commons License. This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License.

Original article

Principles of the Development of Actor Training in Theatre and Cinema: A Historical Aspect

STANISLAV YU. ZHUKOV

For citation

Zhukov, S. Yu. Principles of the Development of Actor Training in Theatre and Cinema: A Historical Aspect. *Telekinet*, no. 4(33), 2025, p. 20-25. DOI: 10.24412/2618-9313-2025-433-20-25

About the Contributor

Stanislav Yurievich Zhukov, Associate Professor at the Department of Directing and Acting, Moscow State Institute of Culture, Khimki, Moscow Region, Russia

<https://orcid.org/0009-0006-7782-6865>

beatle5k@mail.ru

Affiliation

Moscow State Institute of Culture, 7 Bibliotechnaya St., Khimki, Moscow Region, 141406, Russia

Disclosure statement

No potential conflict of interest was reported by the author(s).

Abstract

In creative specializations, theory and methodology, i. e. comprehension of the creative process, follow practice. There is little study literature; teachers often recommend the fundamental works of the classics or use personal experience and impressions. Today, when theatre language is changing, when a new form of visuality is entering the theatre, when the actor begins to exist as a sign or is even generated by artificial intelligence, only mastery of artistic technique will help the actor and director withstand this confrontation. The article studies the historical stages in the development of actor training in theater and cinema. The aim of the article is to identify the initial provisions underlying the training systems for mastering the actor skills, as well as the factors influencing their change and development. To achieve the stated aim, the author considers the principles of actor training methods in theatrical and cinematic arts from antiquity to the early 20th century. Based on the results of the study, the author concludes that methods and techniques should be consolidated in training forms for preparing actors depending on aesthetic criteria, scientific knowledge, and the demands of the time and society.

Keywords

actor, training, psychophysics of K. S. Stanislavsky, biomechanics of V. E. Meyerhold, film model of L. V. Kuleshov, film gesture of G. M. Kozintsev, acting technique of M. A. Chekhov

Article information

The article was submitted 10.10.2025; approved after reviewing 20.11.2025; accepted for publication 20.11.2025.

В разных видах искусства — разные выразительные средства. В музыке — это звук, в живописи и графике — цвет и линия, в кино — монтаж. В театре — основным выразительным средством является актер. Мы отмечаем актеров, которые «живут» на сцене, — от них исходит какая-то сила, энергия, передающаяся в зрительный зал, заставляющая переживать за героя, с которым актер сливается в единое целое. Как и с помощью чего это происходит? Это врожденный дар или приобретенное научение?

Актер использует свой психофизический аппарат — тело, голос, нервы, темперамент, т. е. совокупность внутренних (психических) и внешних (физических) данных, которые являются его инструментом для игры на сцене. Этот психофизический процесс творчества у художника, по К. Станиславскому [Станиславский 2024], воздействует амбивалентно: внешнее помогает внутреннему, а внутреннее вызывает внешнее. Но это не происходит само по себе — в основе лежит большая и постоянная работа. Все исследователи актерского искусства, театральной педагогики утверждают, что если актер не работает над собой, даже если он талантлив, талант уходит.

«Театр — это дисциплина, это постоянная тренировка... как в балете: если вы не будете стоять у станка, вы не сможете танцевать, каким бы ни был ваш талант»¹, — говорит С. Женовач. Мнение известного режиссера и художественного руководителя «Студии театрального искусства» опирается на разработанный метод тренировочных занятий, с помощью которых актер может трансформировать свою психику, превращаясь в другого человека. Его личностные психологические характеристики становятся его рабочим инструментом, подобно тому, как мышцы — у спортсмена или циркового артиста. Словарное понятие «тренинг» включает в себя следующие значения: воспитание, обучение, тренировка, дрессировка. Например: «тренировка, специальный тренировочный режим», «интенсивное обучение с практической направленностью», «процесс обучения, приобретения навыков в каком-либо умении»². Авторы, исследующие данный процесс в театральном образовании, дают следующие определения: «процесс совершенствования организма актера, приспособления его к повышенным требованиям в определенной работе путем систематических упражнений с все увеличивающейся нагрузкой и возрастающей сложностью» [Князькина, с. 223–227]; «инструментарий, который позволяет многократно расширить и усовершенствовать возможности, данные человеку от природы» [Гиппиус, с. 14]; «развитие умственных и физических способностей актеров» [Агаджанян, с. 856]; «метод тренировки (особых систематических усилий), связанный с развитием психофизического аппарата актера» [Грачева, с. 14].

Сопоставляя эти определения, мы вычленим составляющие понятия тренинга: субъект — актер (его психофизический аппарат); действие — развитие / совершенствование / тренировка; инструментарий — систематические упражнения все увеличивающейся нагрузки и возрастающей сложности. Следующая наша задача — рассмотреть, как тренировочные формы подготовки актера разворачиваются во времени, как формируются основополагающие принципы этого метода совершенствования актерского мастерства. История театрального искусства насчитывает тысячелетия, на протяжении которых актеры выходили на сцену, демонстрируя свое мастерство публике. Первые школы были основаны в Древнем Риме, где основное внимание уделялось декламации и пластике тела. Сведения об ораторском искусстве можно найти у Цицерона [Цицерон] и Квинтилиана [Квинтилиан]. В Средние века, в религиозных университетах студенты, готовясь к постановкам, заучивали тексты, произнося их нараспев и осеняя себя крестом в такт стихотворного размера.

Очень долго обучение актерскому мастерству осуществляли актеры и драматурги, возглавляющие театральные труппы, — ученики должны были повторять за ними роль, воспроизводя пластически и подражая интонационно особенности игры наставника. Автор одного из первых трактатов, написанных по актерскому искусству, Франциск Ланг (1727) говорил, что игра на сцене требует не только природных данных, но и техники исполнения [Ланг]. Главными в сценической игре он

¹ Сергей Женовач: «Настоящий актер не может жить без театра»: https://www.m24.ru/articles/Sergej-Zhenovach/01122014/52649?utm_source=CopyBuf (дата обращения 04.01.2025)

² Словарь русского языка: в 4-х т. / под ред. А. П. Евгеньевой. М.: Русский язык, 1985–1988. Т. 4. С.-Я. С. 404.

считал тело и голос актера — именно с их помощью происходит воздействие на зрителя: «...в аффекте грусти актеру не возбраняется прибегать к слезам. Это красиво и волнительно, впрочем, только в том случае, если искренно и непритворно; если приходится при этом запрокидывать голову назад, то нужно следить за тем, чтобы не выставлялся вперед живот, что считается большим недостатком...» [Всеволодский, с. 45].

Эти принципы подготовки были перенесены в школьный театр, который стал следующим этапом развития театрального образования и тренинговых форм обучения. Одним из первых таких заведений в России, где присутствовал школьный театр, являлся Сухопутный Шляхетный кадетский корпус, открытый в 1732 г. в Петербурге для детей дворянского сословия. Воспитанники, наряду с точными науками, обучались искусству театральных представлений под руководством наставников, среди которых были как иностранные, так и российские преподаватели. Очень часто эти представления показывались для царственных особ, а тематика представлений развивалась от инсценировок библейских и мифологических сюжетов до специально написанных пьес, отражающих актуальные события (военные победы, знаменательные даты, прославление государственных и политических деятелей и пр.).

Первыми профессиональными учебными заведениями становятся Императорские Театральные училища — петербургское и московское, готовившие кадры для придворных театров. Обучение было неспециализированным — танцоры, вокалисты, актеры драмы обучались совместно. По мере накопления опыта возникла необходимость обосновать методы и методики преподавания по каждому направлению — танцевальному, вокальному, драматическому, разделив и классы подготовки. Архивные документы раскрывают перед нами задачи драматического класса: занятия по истории театра и литературы; практические занятия по «изучению ролей из лучших драматических произведений и объяснение их преподавателем»; представление спектакля на сцене перед публикой [Дронова, с. 85]. По мере совершенствования образовательных методик обучение разделяется на начальный теоретический класс (первый год обучения), на протяжении которого делались упражнения на силу голоса и пластической выразительности, а второй год обучения отводился постановке пьес и созданию ролей и выступлению перед зрителями [Дело о проекте].

Интерес зрителей к театру, развитие драматургии способствовали тому, что открывались новые театры и все больше требовалось драматических исполнителей. Количественные изменения приводят к качественным преобразованиям — к концу XIX в. модифицируются важные положения актерского образования: во-первых, это переход от индивидуальных занятий к групповым, коллективным; во-вторых, признается, что психофизические способности актеров (воображение, внимание, память и др.) должны развиваться как голос и пластика. Актерские мемуары приводят как пример упражнения, которые использовались для их развития: после чтения отрывка из литературного произведения учащийся должен был подробно все представить: «В каком порядке висели картины у Плюшкина, как расположились мухи на поверхности жидкости в рюмке, как выглядели часы, чудовища во сне Татьяны, гостиная старосветских помещиков, галстук у Чичикова, чепец у Пульхерии Ивановны и т. д.» [Дело о проекте]. Также вводятся задания по совершенствованию темперамента: студент должен уметь выполнять одно и то же действие в разных состояниях — грусти, гнева, ярости.

Новая эстетика театрального действия, формирующаяся к началу XX в., приносит новые требования жизненной правды, которая должна рождаться на сцене здесь и сейчас, и новых принципов актерского существования. Эти принципы обосновывает Станиславский в созданной теории актерской игры, проверенной и апробированной, как на собственном опыте актерского исполнения драматических ролей в театре, так и в процессе обучения студийцев в театральных студиях. Эти объективные правила творческого существования актера изложены в книге «Работа актера над собой», где основополагающим моментом становится психофизическая тренировка [Станиславский 2024].

Элементы системы известны каждому артисту как основа профессии, как алфавит и таблица умножения в обучении грамоте ребенка. К ним относятся — воображение, внимание, освобождение мышц, память, общение, сценическое действие и другие компоненты, которые подробно рассмотрены Станиславским. Он говорил: «Одна из главных задач, преследуемых «системой», заключается в естественном возбуждении творчества органической природы с ее подсознанием» [Станиславский 1938, с. 14]. Для того чтобы система была понятна всем, кто ей будет пользоваться — «для всех людей артистического склада, всех национальностей и всех эпох» [Станиславский 1938, с. 14] — она изложена в виде дневника ученика с помощью образных примеров описания школьной работы над заданиями наставников. Именно Станиславский вводит и обосновывает в театральной практике понятие «тренинг и муштра», предполагая в дальнейшем издание книги упражнений и этюдов с рекомендациями по их выполнению. Замысел мастера не успел воплотиться в реальность — смерть оборвала его планы. Тем не менее, описанные упражнения в изданных трудах мастера, в воспоминаниях коллег и учеников, позволяют использовать эти примеры в театрально-образовательной практике сегодняшнего времени, а введенное понятие «тренинг и муштра» становится основой подготовки мастерства актера.

Ключевые аспекты метода — освобождение мышц (начинается с ощущения напряжения и расслабления), психофизическое развитие (развивается пластичность нервной системы, делая актерский аппарат чутким и точным), муштра/автоматизм (закрепление правильных, логичных и последовательных действий до автоматизма) направлены на воспитание мастерства актера через психофизическую тренировку. Тренинг совершенствует творческий аппарат, очищая его от всего случайного, нетипичного, помогая ликвидировать ненужные мышечные или эмоциональные зажимы и подготавливая актера к сложным задачам роли, делая его психофизический аппарат гибким и ярким инструментом.

В. Мейерхольд, ученик Станиславского, пройдя его школу и апробировав Систему в работе, осмыслив ее по-своему, вводит в форму образовательной подготовки актера — биомеханику. Это система тренировки, которая позволяет актеру осознанно, точно, целенаправленно и естественно контролировать механизмы движений своего тела.

Термин «биомеханика» основывается на двух греческих словах: «биос», «жизнь», и «механикэ», «искусство создания машин». В научном контексте механика определяется как раздел физики, который изучает механическое движение и взаимодействие материальных тел. Таким образом, биомеханика представляет собой область науки, сосредоточенную на анализе двигательных возможностей и деятельности живых организмов. Как наука биомеханика развивается с XIX в. и в дальнейшем основывается на трудах российских ученых — И. Сеченова, П. Лесгафта, А. Ухтомского, Н. Бернштейна, которые рассматривали работу

опорно-двигательного аппарата как двигательного механизма (суставы, мышцы, верхние и нижние конечности), соединяя с вопросами управления и формирования двигательных навыков [Сеченов; Лесгафт; Ухтомский; Бернштейн].

Впервые театральный термин «биомеханика» был представлен Мейерхольдом в начале 1920-х гг. Эта новаторская концепция была разработана с целью формирования обновленной методики обучения актеров. Биомеханика направлена на развитие физической культуры исполнителя, в частности, на его способность контролировать свои действия на сцене, гармонично вписывать движения в заданный ритмический узор и моментально, с высокой точностью реализовывать режиссерские указания. Мейерхольд говорил, что «биомеханика стремится экспериментальным путем установить законы движения актера на сценической площадке, прорабатывая на основе норм поведения человека тренировочные упражнения игры актера» [Февральский, с. 21].

Биомеханическая техника ведет от внешнего движения к внутреннему состоянию. Актер-биомеханик, по Мейерхольду, должен обладать природной способностью к рефлекторной возбудимости и хорошими физическими данными, к которым он относил точный глазомер, координацию движений, устойчивость и т. д. Созданные Мейерхольдом тренировочные биомеханические этюды имели общую схему: отказ (движение, противоположное цели); посыл/игровое звено (реализация намерения, осуществление, реакция); точка (остановка в конце движения).

«Пусть театр лишится слова, актерского наряда, рампы, кулис, театрального здания, — говорил Мейерхольд, — пока в нем есть актер и его мастерские движения, театр останется театром, ибо о мыслях и побуждениях актера зритель узнает по его движениям, жестам и гримасам» [Садовников, с. 360].

Биомеханика Мейерхольда тесно переплелась как с научной биомеханикой, так и с театральным опытом прошлого театра, в ней присутствуют приемы и сценические техники комедии дель арте (итал. *commedia dell'arte*), методы игры Э. Дузе, С. Бернар, Дж. Грассо, Ф. Шаляпина, Ж. Коклена и др. В современном театре биомеханика является одним из неотъемлемых элементов подготовки актера.

С. Эйзенштейн, знаменитый советский кинорежиссер, будучи учеником Мейерхольда, сказал, что «биомеханика есть самый первый шаг к выразительному движению» [Эйзенштейн, с. 209], к которому актеру необходимо стремиться, чтобы воздействовать на зрителя. Позже режиссер перенесет это понятие в теорию выразительного движения в киноискусство: как «монтаж аттракционов» при сопоставлении и столкновении кадров, воздействующих на зрителя.

С развитием киноискусства развивается и актерское кинообразование, в основу которого ставится теория кинонатурщика. Теоретическим основанием для разработки методик обучения киноактеров послужил тезис Л. В. Кулешова, прославленного советского режиссера и теоретика кино о том, «что в кинематографе всякое выражение чувства актера не зависит от причин, порождающих эти чувства» [Кулешов 1979, с. 102] и что актерская игра, основанная на «переживании», непригодна для кино. Актер должен уметь выстроить точные физические действия, которые можно складывать при монтажном соединении, добываясь нужной эмоции от зрителя. Разрабатывая систему занятий в своей мастерской Л. Кулешов обозначает набор основных телодвижений человека: «Количество движений человека так же неограничено, как и количество звуков в природе. Для того чтобы сыграть любое музыкальное произведение, достаточно определенного ограниченного диапазона — системы звуков, на основании которого и можно строить любое музыкальное произведение. Точно так же можно создать какую-то одну систему человеческих движений, на основе которой можно строить любое задание на движение» [Кулешов 1987, с. 181]. Наставником создавалась «партитура» — план и схема действий, который должен быть отработан учащимся, а затем на него придумывался сюжет. Была разработана «пространственно-метрическая сетка», призванная дать актерам четкое видение того, как их движения преломятся в кадре. Упражнения, выстроенные по принципу этой сетки, культивировали у артистов способность мыслить образами, «думать кадрами».

Фабрика эксцентрического актера (ФЭКС), созданная в Петрограде в начале XX в. как театрально-кинематографическая школа, конкретизирует идею кинонатурщика через эксцентризм — гротеск, трюк и деформацию реальности. В школе вводятся уроки по цирковому искусству, танцу и акробатике для овладения трюковой формой подачи материала как движения, так и эмоций (нужно было уметь в нужное время заплакать, засмеяться или изобразить необходимое чувство). Особым тренингом был предмет Г. Козинцева — «киножест», в него входили упражнения на движения (по счету), отрабатывались повороты, ракурсы, жесты. Особое внимание уделялось темпу движения — убыстряющемуся и замедляющемуся в остановках. Темп, ритм был основой упражнений на характерность, на особую походку, эмоции.

Внимание, которое уделялось темпу и ритму движений, объяснялось эффектом зрительского восприятия — зритель должен успеть рассмотреть движение актера: чересчур убыстренные движения могут быть так же плохо восприняты, как и чересчур замедленные. Кроме упражнений на выразительные движения студийцы делали этюды на жанры. Руководители школы — режиссеры Козинцев и Л. Трауберг считали, что для каждого жанра существуют свои отличительные приемы игры: в комедии — специфическое обращение с предметами, в детективе — динамическая манера движения, в мелодраме — игра на темпах. Школа ФЭКСов внесла свой вклад в развитие тренинговых форм подготовки актера театра и кино, влившись в 1924 г. в состав Ленинградского института сценических искусств.

Значительным вкладом в развитие тренинга стали работы М. Чехова. Работа со Станиславским послужила, как и в случае с Мейерхольдом, основанием для осмысления собственных взглядов на природу актерского творчества и методику подготовки. Его метод разработан для актеров на основе актерского опыта, а теоретический труд «О технике актера» утверждает, что «образы фантазии живут самостоятельной жизнью» [Чехов, с. 179] и только воображение позволяет актеру соприкоснуться с ними и воплотить (через тело и голос) новый сценический образ, новое сценическое Я: «Переживания на сцене нереальны, их дарует в минуты вдохновения творческая индивидуальность актера...» [Чехов, с. 267].

Чехов разработал комплекс особых упражнений подготовки актера, направленных на создание образа не только через психотехнику актера, но и через достижение им особого состояния — «возбуждения творческого порыва», подчеркивая дистанцию между актером и персонажем.

Заключение

Конец XIX — начало XX в. нами обозначен как этапный момент рождения актерского тренинга. Метод обучения актерскому

мастерству за очень короткий период времени не только преодолел этапность накопления упражнений и методик, но и был обоснован как Система, с помощью которой и сегодня происходит обучение мастерству актера. Прошедшее время добавило научные данные (философии, психологии, физиологии, культурологии и др.), всевозможные технические средства, но не изменило сущности подхода к тренинговому обучению — от простого к сложному; от внутреннего представления, воображения, переживания к внешнему выстраиванию образа; от движения, жеста к созданию внутреннего состояния.

Список источников

- Агаджанян — Агаджанян Л. Л. Психофизический тренинг в формировании актерского мастерства (на основе методики Г. А. Товстоногова) // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 2–2. URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=21748> (дата обращения: 21.11.2025).
- Бернштейн — Бернштейн Н. А. Биомеханика и физиология движений. М.: МОДЕК, 2008. 688 с.
- Всеволодский — Всеволодский В. (Гернгросс) История театрального образования в России. Т. I: XVII–XVIII в. СПб: Издание императорских театров, 1913. 482 с.
- Гиппиус — Гиппиус С. В. Гимнастика чувств. Секреты развития психики. СПб.: Прайм-Еврознак, 2003.
- Грачева — Грачева Л. В. Психотехника актера в процессе обучения в театральной школе: теория и практика. Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора искусствоведения. Санкт-Петербург, 2005. 53 с.
- Дронова — Дронова А. Г. Санкт-Петербургская театральная школа в 1854–1889 гг.: создание самостоятельного балетного училища // Театр. Живопись. Кино. Музыка. 2020. № 2. С. 83–96.
- Квинтилиан — Квинтилиан. Обучение оратора. О начальном обучении и школе грамматика. М.: Дело, 2025. 392 с.
- Князькина — Князькина Н. Х. Реализация творческого потенциала актера средствами психофизического тренинга // Омский научный вестник. 2013. № 3 (119). С. 223–227.
- Кулешов 1979 — Кулешов Л. В. Знамя кинематографии (1920) // Кулешов Л. В. Статьи. Материалы. М.: Искусство, 1979. 238 с.
- Кулешов 1987 — Кулешов Л. В. Искусство кино. Мой опыт // Кулешов Л. В. Собр. соч. в 3 т. М.: Искусство, 1987. Т. 1. 448 с.
- Ланг — Ланг Ф. Рассуждение о сценической игре // Старинный спектакль в России. Сборник статей / Под ред. В. Н. Всеволодского-Гернгросса. Ленинград: Academia, 1928. С. 132–183
- Лесгафт — Лесгафт П. Ф. Основы естественной гимнастики // Собрание сочинений в 5 т. М.: Физкультура и спорт, 1953. Т. 4. 369 с.
- Дело о проекте — РГИА (Российский государственный исторический архив). Ф. 498. Оп. 1. Д. 2470. Петербургское театральное училище Министерства императорского двора. Дело о проекте драматического класса при театральном училище С. 5–6.
- Садовников — Садовников В. Н. Биомеханика В. С. Мейерхольда: подготовка актера «условного театра» // Современные наукоемкие технологии. 2016. № 8–2. С. 358–362.
- Сеченов — Сеченов И. М. Очерк рабочих движений человека. М.: т-ва И. Н. Кушнерев и К°, 1901. 139 с.
- Станиславский 2024 — Станиславский К. С. Работа актера над собой. М.: Эксмо, 2024. 560 с.
- Станиславский 1938 — Станиславский К. С. Работа актера над собой: Работа над собой в творческом процессе переживания. Дневник ученика. М.: Художественная литература. 1938. 576 с.
- Ухтомский — Ухтомский А. А. Физиология двигательного аппарата. Ленинград: Практическая медицина, 1927. 168 с.
- Февральский — Февральский А. В. Десять лет театра Мейерхольда. М.: Федерация, 1931. 100 с.
- Цицерон — Цицерон. Образцы ораторского искусства. М.: Эксмо, 2022. 215 с.
- Чехов — Чехов М. А. Литературное наследие: в 2 т. М.: Искусство, 1986. Т. 2 [Об искусстве актера]. 559 с.
- Эйзенштейн — Эйзенштейн о Мейерхольде, 1919–1948 / сост. и коммент. В. Забродина. М.: Новое изд-во, 2005. 350с.

References

- Agadzhanyan, L. L. Psikhofizicheskiy trening v formirovaniy akterskogo masterstva (na osnove metodiki G. A. Tovstonogova) [Psychophysical Training in the Formation of Acting Skills (Based on G. A. Tovstonogov's Method)]. *Sovremennyye problemy nauki i obrazovaniia*, no. 2–2, 2015, science-education.ru/ru/article/view?id=21748 Accessed 21 Nov. 2025. (in Russian)
- Bernstein, N. A. *Biomekhanika i fiziologiya dvizhenii* [Biomechanics and Physiology of Movement]. MODEK Publ., 2008. (in Russian)
- Vsevolodsky (Gerngross), V. *Istoriia teatral'nogo obrazovaniia v Rossii* [History of Theatrical Education in Russia]. Vol. 1: XVII–XVIII v. Izdanie imperatorskikh teatrov Publ., 1913. (in Russian)
- Gippius, S. V. *Gimnastika chuvstv. Sekrety razvitiia psikhiki* [Gymnastics of Feelings. Secrets of Mental Development]. Praim-Evroznak Publ., 2003. (in Russian)
- Gracheva, L. V. *Psikhotekhnika aktera v protsesse obucheniia v teatral'noi shkole: teoriia i praktika* [Actor's Psychotechnique in the Process of Training at a Theater School: Theory and Practice]. Diss. abstract, Doctor of Arts, Saint Petersburg, 2005. (in Russian)
- Dronova, A. G. *Sankt-Peterburgskaia teatral'naia shkola v 1854–1889 gg.: sozdanie samostoiatel'nogo baletnogo uchilishcha* [The St. Petersburg Theater School in 1854–1889: The Creation of an Independent Ballet School]. *Teatr. Zhivopis'. Kino. Muzyka*, no. 2, 2020, pp. 83–96. (in Russian)
- Quintilian. *Obuchenie oratora. O nachal'nom obuchenii i shkole grammatika* [The Orator's Education. On Initial Education and the Grammar School]. Delo Publ., 2025. (in Russian)
- Knyazkina, N. Kh. *Realizatsiia tvorcheskogo potentsiala aktera sredstvami psikhofizicheskogo treninga* [Realization of the Actor's Creative Potential through Psychophysical Training]. *Omskii nauchnyi vestnik*, no. 3 (119), 2013, pp. 223–227. (in Russian)
- Kuleshov, L. V. *Znamia kinematografii (1920)* [The Banner of Cinematography (1920)]. *Stat'i. Materialy* [Articles. Materials], Iskusstvo Publ., 1979. (in Russian)
- Kuleshov, L. V. *Iskusstvo kino. Moi opyt* [The Art of Cinema. My Experience]. *Sobr. soch. v 3 tt.*, vol. 1, Iskusstvo Publ., 1987. (in Russian)
- Lang, F. *Rassuzhdenie o stsenicheskoi igre* [Discourse on Stage Acting]. *Starinnyy spektakl' v Rossii. Sbornik statei*, edited by

- V.N. Vsevolodsky-Gerngross, Academia Publ., 1928, pp. 132–183. (in Russian)
- Lesgaft, P.F. Osnovy estestvennoi gimnastiki [Foundations of Natural Gymnastics]. *Sobranie sochinenii v 5 t.*, vol. 4, Fizkul'tura i sport Publ., 1953. (in Russian)
- Russian State Historical Archive (RGIA). Fond 498, opis 1, delo 2470. Peterburgskoe teatral'noe uchilishche Ministerstva imperatorskogo dvora. Delo o proekte dramaticheskogo klassa pri teatral'nom uchilishche [St. Petersburg Theater School of the Ministry of the Imperial Court. Case on the Project of a Drama Class at the Theater School], pp. 5–6. (in Russian)
- Sadovnikov, V.N. Biomekhanika V.S. Meierkhol'da: podgotovka aktera 'uslovnogo teatra' [V.S. Meyerhold's Biomechanics: Training the Actor of 'Conventional Theater']. *Sovremennye naukoemkie tekhnologii*, no. 8–2, 2016, pp. 358–362. (in Russian)
- Sechenov, I.M. *Ocherk rabochikh dvizhenii cheloveka* [Essay on Human Working Movements]. T-va I.N. Kushnerev i K° Publ., 1901. (in Russian)
- Stanislavsky, K.S. *Rabota aktera nad soboi* [An Actor's Work on Himself]. Eksmo Publ., 2024. (in Russian)
- Stanislavsky, K.S. *Rabota aktera nad soboi: Rabota nad soboi v tvorcheskom protsesse perezhivaniia. Dnevnik uchenika* [An Actor's Work on Himself: Work on Oneself in the Creative Process of Experiencing. A Student's Diary]. Khudozhestvennaia literatura Publ., 1938. (in Russian)
- Ukhtomsky, A.A. *Fiziologiia dvigatel'nogo apparata* [Physiology of the Motor Apparatus]. Prakticheskaiia meditsina Publ., 1927. (in Russian)
- Fevralsky, A.V. *Desiat' let teatra Meierkhol'da* [Ten Years of the Meyerhold Theater]. Federatsiia Publ., 1931. (in Russian)
- Cicero. *Obraztsy oratorskogo iskusstva* [Examples of Oratorical Art]. Eksmo Publ., 2022. (in Russian)
- Chekhov, M.A. *Literaturnoe nasledie* [Literary Heritage]. 2 vols., Iskusstvo, Publ., 1986. Vol. 2: *Ob iskusstve aktera* [On the Art of the Actor]. (in Russian)
- Eisenstein o Meierkhol'de, 1919–1948* [Eisenstein on Meyerhold, 1919–1948]. Compiled and commented by V. Zabrodin, Novoe izd-vo Publ., 2005. (in Russian)