

Рецензия на методическую разработку
" Работа с элементами народно-сценического танца в хореографическом
классе"

педагогов МАОУ ДО МО город Краснодар

«Межшкольный эстетический центр»

Панкрушиной Людмилы Георгиевны, Сарычевой Ольги Геннадьевны

В данной методической разработке педагогов Панкрушиной Людмилы Георгиевны, Сарычевой Ольги Геннадьевны на тему: "Работа с элементами народно-сценического танца в хореографическом классе" особое внимание уделяется постановке рук, ног, головы в упражнениях у станка и на середине зала; затем изучаются простейшие движения народно-сценического танца.

Актуальность. Народно-сценический танец в системе хореографического образования является одним из важнейших, основополагающих элементов обучения, наряду с классическим, дуэтным, историко-бытовым и современным танцем. Занятия народно-сценическим танцем оказывают положительное влияние на развитие познавательных интересов, на социальную активность обучающихся, раскрытие потенциальных способностей и формирование художественно-эстетического вкуса.

Цель: развитие танцевально-исполнительских способностей обучающихся на основе приобретённого комплекса знаний, умений и навыков в классе хореографии, необходимых для исполнения народных танцевальных композиций.

Задачи:

Образовательные:

- изучение танцевальной культуры;
- изучение хореографического наследия русского народа;
- изучение основных видов народной хореографии;
- изучение названий и правил исполнения элементов экзерсиса у станка;

Развивающие:

- Учебный материал дан в четкой потактовой раскладке, дополнен нотными примерами для музыкального сопровождения. Важным является комплексная – теоретическая, методическая и практическая – подача основ народно-сценического танца.

Дата выдачи: 06.06.2025 г.

Краснодарского педагогического

Рецензия заверена:

Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
муниципального образования город Краснодар
"Межшкольный эстетический центр"

Методическая разработка

**«Работа с элементами народно-сценического танца
в хореографическом классе»**

Составители:
педагоги дополнительного образования
Панкрушина Людмила Георгиевна
Сарычева Ольга Геннадьевна

Краснодар, 2025 г.

Содержание

Введение	3
Исторический аспект	4
Русский народный танец, от истоков до наших дней	4
Виды русского народного танца	8
Работа над движениями народно-сценического танца	10
Постановка корпуса	10
Экзерсис	12
Каблучные упражнения	16
Подготовка к «веревочке»	18
Заключение	22
Приложение 1 .Конспекты открытого занятия	23
Приложение 2	28
Список используемой литературы	41

Введение

С давних времён одним из самых любимых видов искусства был народный танец. Не изменилось к нему отношение и сегодня. В наши дни народные танцы можно увидеть в исполнении любителей и профессионалов, детей и взрослых – людей самых разных возрастов и профессий. Танцы, рождённые народом, сохраняемые в течении веков, продолжают волновать и зрителей, и исполнителей. Они заставляют переживать или смеяться, радоваться или грустить, развлекают, завораживают, воспитывают, словом не оставляют равнодушным никого. Рождённые талантом народа, народные танцы передаются из поколения в поколение.

Одни из них становятся традиционными на длительное время, другие видоизменяются под воздействием времени и условий жизни, некоторые порой исчезают совсем.

Знакомство с танцевальной культурой разных народов развивает у наших обучающихся чувство прекрасного, чувство ритма и формы. Занятия народно-сценическим танцем укрепляют опорно-двигательный аппарат, способствуют развитию выносливости, физическому и интеллектуальному развитию, позволяют развить гибкость, координацию движения, воспитывают музыкальность, учат управлять своим телом.

Актуальность. Народно-сценический танец в системе хореографического образования является одним из важнейших, основополагающих элементов обучения, наряду с классическим, дуэтным, историко-бытовым и современным танцем. Занятия народно-сценическим танцем оказывают положительное влияние на развитие познавательных интересов, на социальную активность обучающихся, раскрытие потенциальных способностей и формирование художественно-эстетического вкуса.

Цель: развитие танцевально-исполнительских способностей обучающихся на основе приобретённого комплекса знаний, умений и навыков в классе хореографии, необходимых для исполнения народных танцевальных композиций.

Задачи:

Образовательные:

- изучение танцевальной культуры;
- изучение хореографического наследия русского народа;
- изучение основных видов народной хореографии;
- изучение названий и правил исполнения элементов экзерсиса у станка;

Развивающие:

- развитие у обучающихся творческого подхода к изучению народных танцев;
- развитие координации;
- развитие вкуса и интереса к русскому народному танцу, сохранение его чистоты и богатства;
- развитие выразительности и музыкальности исполнения (умение передать характер, стиль и манеру исполнения различных народных танцев);

Исторический аспект

Русский народный танец, от истоков до наших дней

Русский народный танец является одним из наиболее распространенных и древних видов народного творчества. Он возник на основе трудовой деятельности человека. На протяжении многовековой истории своего развития русский народный танец всегда был тесно связан с трудовым календарным сельскохозяйственным годом (посев, сбор урожая и тому подобное). Он тесно связан и с различными сторонами народного быта, обычаями, обрядами, верованиями (рождение, свадьба, игры и тому подобное). В танце народ передает свои мысли, чувства, настроения, отношение к жизненным явлениям.

Русский народный танец неотделим от русской песни, которая всегда была явлением массовым и неотъемлемым от жизни народа. Песня наложила отпечаток на характер и стиль танца, определив особенности русской манеры исполнения, наполнив танец содержательностью и сюжетностью, эмоциональной выразительностью и певучей пластикой. Создаваясь на протяжении многих столетий, танец стал подлинной художественной энциклопедией социальной жизни народа.

Развитие русского народного танца тесно связано со всей историей русского народа. Каждая новая эпоха, новые политические, экономические, административные и религиозные условия отражались в формах общественного сознания, в том числе и в народном творчестве. Все это несло с собой известные перемены в быту русского человека, что в свою очередь накладывало отпечаток и на танец, который на многовековом пути своего развития не раз подвергался различными изменениями. Происходила эволюция танцевальных форм, отмирали старые и зарождались новые виды танца, обогащалась и видоизменялась его техника. В истории русского народа можно выделить, несколько периодов и проследить по ним состояние народного танца.

Уже на раннем этапе язычества, в период становления восточных славянских племен, существуют народные игрища или сходбища, где встречались племя, род или несколько племен, или родов. Обожествляя солнце, гром, молнию, реки, огонь, камни и другие предметы, славяне поклонялись им. Весь окружающий мир воспринимался ими в конкретных одушевленных образах. На игрищах славяне веселились и совершали обряды, чтобы умиротворить природу, состоящую, по их понятиям, из множества могучих существ-богов и духов. Эти обряды сопровождалась играми, хороводами, игрищными плясами, пением, игрой на музыкальных инструментах и заклинаниями.

Древние славяне занимались земледелием, охотой, они были мирными, гостеприимными людьми и почти не знали воинственных плясок. В дохристианской Руси были широко распространены игрища, на характер и содержание которых наложили отпечаток земледельческий быт славян. Игрища эти были приурочены к календарным языческим праздникам: семик

– праздник, связанный с весенними сельскохозяйственными работами – посевом; обжинки, спожинки – окончание жатвы, сбор урожая; осенины – проводы лета и встреча осени; коляда – зимний праздник; радуница, русалии – зимне-летние праздники в память об умерших, или поминовение умерших; Ярилин день – праздник солнца – Ярилы; таусень – Новый год и другие.

Введение христианства в качестве официальной государственной религии повлекло за собой изменение характера жеста в танце, стали появляться новые танцевальные движения. В этот период некоторые из языческих обрядов отмирают, другие же, потеряв свое первоначальное значение, переходят в игры.

X-XI вв. – период яркого расцвета среднерусского феодального государства, его культуры, искусства. Для этого периода характерен и большой подъем в творчестве народа. Описание хороводов, плясок, песен являющихся неотъемлемой частью народных праздников и княжеских пиров того времени, сохранилось в летописях, устном народном творчестве – былинах, сказках, а также в рисунках и фресках.

Большую роль в развитии, совершенствовании и популяризации русского народного танца сыграли скоморохи. Они являлись первыми профессиональными исполнителями русской пляски, Скоморохи не только поддерживали традиции в исполнении пляски, но и усложняли ее рисунок, лексику, совершенствовали технику исполнения, сочиняли отдельные движения, а иногда и целые пляски, вносили яркий игровой элемент в их исполнение.

С конца XVII в. Русское государство вступает в новый период своего развития. Эта эпоха связана с именем Петра. Искусство, в частности танец, приобретает светский характер. Вводятся ассамблеи, положившие начало публичным балам в России, а с ними новые европейские порядки и новые правила светского обхождения, которые регламентировались самим царем.

В обязательную программу петровских ассамблей входили различные европейские танцы: менуэт – французский танец, польский – типа полонеза, английский – англес, сочиненный в Петровскую эпоху танец типа немецкого гротфатера и другие. Все должны были знать новые танцы, их преподавали и в учебных заведениях, и в частных школах. Распространению новых светских танцев также способствовали иностранные артисты, торговцы, военные и многочисленные заграничные мастера, живущие в России.

Указами Петра устанавливаются правила поведения не только на торжественных приемах и ассамблеях, но и на семейных праздниках и свадьбах. Эти правила, состоящие из шестидесяти трех параграфов, напечатали в специальном пособии для обучения и воспитания детей дворян под названием "Юности честное зерцало, или Показание к житейскому обхождению". В правилах говорилось и о поведении во время танцев.

Вместе с танцами в быт входила светская музыка, что было не менее значительным событием, так как свидетельствовало о росте в стране музыкальной культуры. Интерес к танцам все больше возрастал. Появились

первые учителя танцев – танцмейстеры, которых выписывали из-за границы. Они не только учили танцевать, но и воспитывать учеников.

Русское государство в XIX в. проходит процесс своего развития. Появляется рабочий класс, обостряется классовая борьба, растет революционный протест народа и его национальное самосознание. Развитие капитализма в России, формирование рабочего класса, рост городов и городского населения с образованием в них новых социальных групп – ремесленников, мещан, мелких служащих, городской прислуги и так далее, – нарушение патриархального семейного быта – все это не могло не отразиться на народном творчестве, в частности на русском народном танце, на его содержании и художественной форме. Рабочие и мелкие служащие, городская прислуга, студенты и приказчики вносят в исполняемые ими пляски свой характер, жесты, мимику, свою манеру исполнения. Многие пляски и хороводы этого времени связаны с проведением рабочих маевки и с городскими гуляньями. Появляются городские и фабричные кадрили, новые танцы – "коробочка", "полька-бабочка", "ту степ" и другие.

Развитие профессионального балетного театра немало способствовало популяризации на русской сцене народного танца, всячески стремясь найти ему достойное место на профессиональной сцене. Каждая эпоха в истории русской хореографии выдвигала не только блестящих мастеров классического стиля, но и одаренных исполнителей, народного танца.

В советскую эпоху происходит истинный расцвет народного танца. Уже первые фестивали и смотры, в которых участвуют представители всех республик и национальных округов страны, демонстрируют огромные художественные богатства, выдвигают одаренных исполнителей, энтузиастов народного танца. Тысячи самодеятельных коллективов пробуют свои силы в создании новых танцев, в возрождении забытых национальных композиций. Советская эпоха воспитала целую плеяду талантливых мастеров, тонко понимающих стиль национального танца, умеющих доносить его подлинно народные черты.

Искусство Н. Стуколкиной, Н. Анисимовой, В. Галецкой, Т. Ткаченко, Я. Сангович, Н. Капустиной, Н. Миримановой, А. Лопухова., С. Кореня, А. Андреева, И. Бальского и многих других отмечено новыми чертами, новым подходом к народному танцу. Их достижения объясняются не только широтой репертуара, новым подходом к интерпретации народного танца, но и школой, системой хореографического образования.

В советскую эпоху изучению национального народно-сценического танца придается огромное значение. Это одна из профилирующих дисциплин в системе среднего и высшего хореографического образования. Опыт советской школы восприняли хореографы стран социалистического содружества. Балетный театр стран социалистического содружества является подлинно народным театром. Его репертуар, его зритель обязывают с особой бережностью относиться ко всему тому, что связано с народными танцами, народными образами.

Веками создавались формы народного танца, Они кровно связаны с жизнью наряда, его бытом, трудом, художественным вкусом. Танец не зря называют своеобразной летописью народной жизни. Народ сам хранил свои танцевальные сокровища. Из поколения в поколение передавались формы танца и манера их исполнения. Однако в условиях крепостнического и буржуазного строя терялись и разрушались многие ценности народного искусства. У некоторых народов в результате нищеты и религиозного гнета национальные танцы были совершенно утеряны. Народное танцевальное искусство Киргизии, Казахстана, Туркмении возродилось только в советскую эпоху. Но и в тех республиках, где танец сохранился, необходимо было очистить его от чужеродных напластований и наслоений, восстановить забытые формы.

Жизнь требовала создания новых народных танцев, отражающих характер и деяния советского человека, его радостный труд и современные этические нормы его жизни. Сложные проблемы народной хореографии начали успешно решаться в конце 40-х годов. Эти годы ознаменовались созданием нового жанра танцевального искусства, контуры которого были подсказаны самой жизнью, небывалым расцветом народного творчества. Он получил название "ансамбль народного танца".

Оказавшись самым массовым и любимым видом искусства, он сразу снискал популярность и любовь самого широкого зрителя. В 1937 году был создан первый такой ансамбль. Задачи ансамбля народного танца были точно сформулированы создателем этого ансамбля. И. Моисеевым. "Задачи ансамбля, - писал он, - создать пластические образы народного танца, отсеять все ненужное и чуждое ему, поднять исполнительское мастерство народных танцев на высший художественный уровень, развивать и совершенствовать ряд старых танцев, а также творчески влиять на процесс формирования народных танцев".

Черпая в народном искусстве материал для своего творчества, Моисеев создает новые, свои собственные танцы, по духу такие близкие народу, что народ не только принимает их, но и считает своими. Сразу же после войны Моисеев создал сюиту из польских танцев, а затем показал целую программу "Мир и дружба", куда вошли танцы многих стран. Не трудно было заметить, что истоком этой программы является подлинно народный танец.

В настоящее время все республики, все народы нашей страны имеют свои ансамбли народного танца. Танцевальные группы Хора имени Пятницкого, Уральского хора, ансамбль "Березка", Украинский ансамбль под руководством П. Вирского, Грузинский ансамбль, руководимый И. Сухишвили и Н.Рамишвили, знает весь мир и ценит их смелое творчество, художественность формы и внутреннюю трепетность.

Русскому танцу сотни лет, но в настоящее время он переживает новый этап в своем развитии. Наряду с устоявшимися видами русского народного танца и традиционными формами его исполнения и построения возникают новые виды, создаются новые формы построения. Интерес к нему

повсеместен. Все большее количество молодежи принимает участие в пропаганде и широком распространении русского танца. Сегодня нет ни одного танцевального коллектива, как самодеятельного, так и профессионального, который не имел бы в своем репертуаре русского танца. Танцевальные ансамбли, народные хоры и самодеятельные коллективы Российской Федерации и других республик также включают в свой репертуар русский танец. По всему миру разнесли славу русского народного танца наши многочисленные профессиональные, а также самодеятельные коллективы, группы исполнителей, дуэты и солисты.

Изучение русского народного танца, как старинного, так и современного, правильное понимание стиля, характера и манеры его исполнения дают возможность создавать на сцене средствами танца правдивый образ русского человека, и что очень важно – образ нашего современника.

Виды русского народного танца

Классифицируя русский народный танец, определяя его жанры и виды, мы берем за основу не деление танцев по временам года (зима лето и прочее), по месту их исполнения (улица изба), не приуроченность танцев к определенным обрядам и праздникам (свадьба Святки), а их хореографическую структуру, их общие устойчивые признаки и другие стороны танца. По совокупности этих признаков, которые в основном остаются без изменений, мы и определяем с точки зрения хореографии, к какому виду относится тот или иной танец.

Русский народный танец делится на два вида - хоровод и пляска, которые в свою очередь состоят из различных видов. В жанре хоровода различают два вида - орнаментальные и игровые хороводы. Жанр пляски более многообразен, он состоит как из наиболее древних, традиционных видов – одиночная пляска, парная пляска, перепляс, массовый пляс, групповая традиционная пляска- так и из видов, сложившихся в русском танце и вошедших в быт русского человека в более позднее время, - кадрили, лансье, полька.

Одним из основных жанров русского народного танца является хоровод. Это самый распространенный и древний вид русского танца. Не случайно основное построение хоровода- круг, его круговая композиция- подобие солнца- и движение по ходу солнца, хождение за солнцем.

Хоровод- это массовое народное действо, где пляска, или просто ходьба, или игра неразрывно связаны с песней. Основой хоровода являются совместное исполнение хороводной песни всеми его участниками. Хороводных песен известно очень много. В них ярко и разносторонне отражены трудовая деятельность крестьянина и вся его повседневная и праздничная жизнь. Темой ряда хороводных песен является выбор жениха

или невесты; взаимоотношения девушки и юноши: их ссора, примирение, разлука любящих; отношение молодой жены к мужу и его семье.

Некоторые песни носят сатирический характер. В них высмеиваются; лодырь, отлынивающий от работы, франтиха-жена, муж-пьяница, белоручка-барыня. Участники хоровода, исполняя эти песни, передают их содержание движением. Чаще всего хоровод строится по кругу, в котором участники держатся за руки или за концы платков; иногда руки их свободно опущены. Основные исполнители выходят на середину круга, они поют слова "действующих лиц" песни. Остальные участники медленно двигаются по кругу, обычно по ходу часовой стрелки, и поют повествовательную часть песни. Девушка или парень, выходящие на середину круга, часто держат в руках платочек и взмахами его усиливают выразительность жеста.

Песни диалогического характера, состоящие из вопросов и ответов, породили иную, не круговую форму построения хоровода. При их исполнении участники становятся в два ряда, один против другого. Каждый ряд поочередно исполняет куплеты, выходя при этом вперед. Кроме описанных хороводов игрового типа распространены в народе и хороводы, в которых песня не разыгрывается в лицах, а служит только музыкальным сопровождением. Такие хороводы иногда двигаются по кругу, иногда их построение более сложно и замысловато; в них включается ход змейкой, восьмеркой, различного рода переходы и перестроения. Иногда исполнители становятся парами, которые колоннами двигаются одна за другой, затем юноши и девушки расходятся, обходя двигающуюся колонну по сторонам и вновь соединяются за последней парой.

В старину хороводы скрашивали однообразную и тяжелую жизнь народа. Особенно многолюдны и торжественны были хороводные гулянья по большим праздникам, в них принимало участие население всей округи. Хороводы почти повсеместно сохранились в народе до наших дней, причем в каждой области они имеют свои особенности.

Наряду с хороводами в быту русского народа широко распространены пляски импровизационного характера. В них отсутствует установленная последовательность фигур и движений. В зависимости от количества участников пляска может быть одиночная, парная, массовая. Парная пляска с участием девушки и юноши ярко выявляет характерные особенности женской и мужской пляски.

Движения юноши отличаются силой, ловкостью и задором; он пляшет, стараясь показать свое мастерство четкостью и затейливостью дробей, хлопущек и присядок. Девушка то двигается скромно, плавной поступью, иногда грациозно взмахивая платочком, то соревнуется с юношей сложностью плясовых "колен".

Наиболее характерный вид русской пляски - это перепляс, который, как показывает само название, является соревнованием в виртуозности движений, в силе, ловкости, выносливости, изобретательности. Переплясу присущ задор, иногда легкий юмор. В старину в переплясе участвовали

только парни, которые поочередно выказывали друг перед другом свое искусство. В современных переплясах участвуют не только юноши, но и девушки, соревнуясь между собой или с юношами. Подавшим считается тот, кто не только повторил замысловатое "колени" своего соперника, но и выполнил другие, еще более сложные. В отличие от плясок, русские танцы имеют строго установленную последовательность фигур, каждой фигуре движения также заранее фиксированы.

Русская кадриль, в каждой местности имеет свои отличительные особенности, свой рисунок и характер движения. Существуют кадрили из 4-х, 5-и, 6-и, и более фигур. Исполняются они под песни или под гармонь, причем каждой фигуре обычно соответствует своя песенная мелодия. В процессе развития народная кадриль непрерывно изменяла свою форму и содержание. Различие между старинной кадрилью и кадрилью, бытующей теперь, очень велико.

Русский народный танец - не музейное искусство прошлого. Все виды его - хороводы, пляски, кадрили - и в наше время бытуют в народе, но они не застыли в своем развитии, они перерабатываются сообразно с требованиями современной жизни, видоизменяется, дополняется и обогащается новым содержанием.

Работа над движениями народно-сценического танца.

Постановка корпуса

Корпус должен быть подтянут. Этого мы достигаем за счет подтянутости ягодичных мышц и мышц брюшного пресса. Плечи и лопатки сильно опускаем, подбородок чуть приподнимаем - так называемая гордая посадка головы.

Характерные ошибки:

1. Недостаточно подтянуты ягодичные мышцы и мышцы брюшного пресса.
2. Спина не подтянута, а прогнута в нижней части позвоночника.
3. Недостаточно опущены лопатки и поэтому не ощущается положение подтянутой спины.

Работа рук в народном танце

Руки в народном танце очень выразительны, и положения их разнообразны. В сочетании с движениями головы и корпуса они передают характер, настроение исполнителя, придают танцу особую выразительность. По положениям рук можно определить национальность, которую исполняют, а иногда даже определенный регион, в котором исполняют данный танец.

Позиции и положения рук

Позиции рук I-я и III-я позиции рук аналогичны I-й и III-й позициям рук классического танца. II-я позиция рук аналогична II-й позиции рук классического танца, но ладони слегка повернуты вперед и вверх. Положения рук 1-е положение – (подготовительное) руки свободно опущены вниз, вдоль корпуса. 2-е положение – ладони лежат на талии, большой палец сзади,

другие собранные вместе – спереди. 3-е положение – руки скрещены на уровне груди. 4-е положение – собранные пальцы прикасаются к затылку, локоть отведен в сторону, ладонь повернута вперед. 5-е положение – руки скрещены сзади на уровне талии. 6-е положение – руки раскрыты в стороны между подготовительным положением и II-ой позицией (ладони вперед). 7-е положение – руки раскрыты в стороны между II-й и III-й позицией (ладони – вперед-вверх).

По характеру положения рук могут быть: - руки расположены симметрично, то есть одна также, как другая (например, правая рука и левая рука во II позиции); - сложные положения, где расположение одной и другой руки различно (например, правая рука в I позиции, а левая рука в III позиции); о комбинированные положения, где одна рука находится в одной из основных позиций, другая в другой позиции или в одном из положений (например, правая рука в I позиции, а левая рука во II положении).

Preparation

На музыкальное вступление перед упражнением у станка исполняем Preparation – движение руки. Обычно одна рука лежит на станке, а другая из подготовительного положения, открывается через I-ю во II-ю позицию и закрывается на талию.

Позиции ног

Пять открытых: I, II, III, IV, V – аналогичны позициям ног в классическом танце. I-я позиция – пятки сомкнуты, носки разведены в стороны. II-я позиция – ноги находятся на расстоянии одной ступни друг от друга, носки разведены в стороны. III-я позиция – пятка одной ноги приставлена к середине ступни другой ноги, носки разведены в стороны (впереди может быть правая или левая нога). IV-я позиция – одна нога находится впереди другой на расстоянии ступни, носки разведены в стороны. Носок ноги, стоящей впереди, находится напротив, пятки ноги, стоящей сзади (впереди может быть правая или левая нога). V-я позиция – пятка одной ноги приставлена к носку другой. Носки разведены в стороны (впереди может быть правая или левая нога).

Пять прямых: I-я позиция – ноги поставлены рядом и соприкасаются внутренними сторонами стоп (или VI-я позиция). II-я позиция – ноги поставлены параллельно, на расстоянии стопы друг от друга. III-я позиция – ноги поставлены рядом и соприкасаются внутренними сторонами стоп, пятка одной ноги находится у середины стопы другой. IV-я позиция – ноги поставлены по прямой линии, одна перед другой на расстоянии стопы. V -я позиция – ноги поставлены по одной прямой линии, пятка одной ноги соприкасается с носком другой.

Пять свободных. Во всех свободных позициях стопы расположены между соответствующими открытыми и прямыми позициями. Две закрытых I-я позиция – ноги повернуты внутрь, носки соприкасаются, пятки разведены в стороны. II-я позиция – ноги повернуты внутрь и поставлены на расстоянии стопы между носками, пятки разведены в стороны.

Переводы ног из позиции в позицию

1. Через battement tendu 2. Через battement tendu jete 3. Поворотом стоп 4. Через полупальцы 5. Через прыжок

Положение стопы в народно-сценическом экзерсисе

1. Натянутая (вытянутая) стопа – это напряженная стопа с предельно вытянутым подъемом и пальцами. 2. Сокращенная стопа – это напряженная стопа с сокращенным подъемом и сильно поднятыми вверх пальцами. 3. Свободная стопа – это расслабленная нога от голеностопного сустава до пальцев.

Понятие «опорная нога» и «работающая нога».

«Опорная нога» – нога, на которой находится тяжесть корпуса.

«Работающая нога» – нога, которая выполняет движение.

Положение на полупальцах

- Низкие полупальцы – пятка слегка отделена от пола.
- Средние полупальцы – пятка приподнята над полом.
- Высокие полупальцы – пятка высоко поднята над полом.

Исполнение «крестом».

Если движение исполняем в одинаковом количестве и в единой форме по направлениям: вперед, в сторону, назад, в сторону – такое исполнение называется «крестом». Движение исполняем по 1, по 2, по 3, по 4 и так далее раз. Если исполняем только одно упражнение без добавления других – такое исполнение называется исполнением в «чистом виде».

Экзерсис

Элементы экзерсиса формируют основные танцевальные навыки. Каждый элемент создает простейшее и конкретное пластическое положение тела танцующего, включающее характерные для данного и отличительные от других элементов сочетания разных положений частей тела; рук, ног, корпуса и головы.

Экзерсис в народном танце складываем из двух компонентов:

- упражнения народного танца, составляющие экзерсис, в который непременно добавляются элементы классического экзерсиса;
- тщательно подобранный музыкальный материал, на основе которого исполняются элементы и упражнения экзерсиса.

В упражнениях у станка мы преследуем следующие цели:

- Развитие всего организма исполнителя. В частности, развитие опорнодвигательного аппарата и нервной системы.
- Повышение технической стороны танца, выработка силы и гибкости, мягкости или резкости и точности движений.
- Подготовка обучающихся к восприятию движений народных танцев на середине зала.
- Развитие выразительности и танцевальности.
- Изучение характерных особенностей народного танца.

В пользовании терминологии у станка применяются как французские названия, так и русские. Все упражнения имеют свое целевое назначение, то

есть способствуют развитию силы, амплитуды, быстроты, эластичности тех движений, выполнение которых связано с функцией определенного сустава.

Порядок упражнений у станка устанавливаем по принципу чередования движений, тренирующих различные группы мышц. Ноги должны нести разнообразные нагрузки.

Упражнения выполняем с правой и левой ног. Название упражнений происходит как от французских терминов из классического танца, так и русские названия.

1. Plie – приседания (полуприседание и приседание).
2. Battement tendu – упражнения на развитие подвижности стопы.
3. Battement tendu jete – маленькие броски.
4. Rond de jamb par terre – круговые движения ногой по полу или по воздуху.
5. Каблучные упражнения.
6. Flic - flac – упражнения с ненапряженной стопой.
7. Passé (retire) – подготовка к веревочке.
8. Battement fondu – низкие и высокие развороты ноги.
9. Battement developpe – раскрытие ноги на 90 градусов и выше
10. Pas tortille – зиг-заги (змейка).
11. Дробные выстукивания.
12. Grand battement jete – большие броски.

Demi-plie u grandplie (полуприседания и полные приседания)

Приседаниями мы развиваем мягкость, эластичность мышц, силу ног, устойчивость, прыжок, ахиллово сухожилие, тазобедренный, голеностопный и коленный суставы. Подразделяем их на медленные (мягкие, плавные) и быстрые (резкие, отрывистые). Исполняем по всем позициям и по законам исполнения классического plie.

Demi plie (плавное). Музыкальный размер: 4/4. Исходное положение: I-я позиция (открытая) в ногах. Руки свободно опущены вниз.

Preparation: Один такт (вступление): «раз», «и» – правая рука из исходного положения открывается в I-ю позицию; «два», «и» – правая рука переводится во II-ю позицию; «три», «и», «четыре», «и» – правая рука приводится на талию. Движение исполняем на один такт: «раз», «и», «два», «и», – опуститься в полуприседание, предельно раскрывая колени в стороны; «три», «и», «четыре», «и» – постепенно подняться, вытянув колени.

Demi plie (быстрые). Вариант 1 Музыкальный размер 2/ 4 «раз», «и» – опуститься в полуприседание, предельно раскрывая колени в стороны; «два», «и» – подняться, вытянув колени.

Grand plie (плавное). Музыкальный размер: 4/4. Исходное положение: I-я позиция (открытая) в ногах. Руки свободно опущены вниз.

Preparation: Один такт (вступление): «раз», «и» – правая рука из исходного положения открывается в I-ю позицию; «два», «и» – правая рука переводится во II-ю позицию; «три», «и», «четыре», «и» – правая рука

приводится на талию. 1-й такт: «раз», «и», «два», «и» – опуститься в полуприседание, предельно раскрывая колени в стороны; «три», «и», «четыре», «и» – опуститься в полное приседание, приподнимая пятки обеих ног; 2-й такт: «раз», «и», «два», «и» – медленно подняться до полуприседания, опуская пятки на пол; «три», «и», «четыре», «и» – подняться в исходное положение, вытягивая ноги в коленях.

Grand plie (быстрые). Музыкальный размер 2/4 На два такта – «раз», «и» – присесть, «два», «и» – встать; На один такт – «раз» – присесть, «и» – встать. Движение руки сопровождаем приседаниями, переходя из одной позиции в другую.

Demi-plie и Grand plie изучаем после того, как оно усвоено на занятиях классического танца. Принцип исполнения основан на методике изучения приседаний классического танца, где сохраняются все требования работы корпуса, головы, мышечной системы, выворотности в позициях и так далее. Маленькие и большие приседания усложняем:

- подъемом на полупальцы;
- наклоном корпуса;
- подъемом на полупальцы и наклонами корпуса;
- поворотом коленей.

Размер и темп исполнения меняем. Упражнение исполняем в характере: русского, украинского, белорусского, молдавского, кавказского или восточных танцев.

Battement tendu (упражнения на развитие подвижности стопы) Battement tendu развивает у наших обучающихся подвижность голеностопного сустава, укрепляет ахиллово сухожилие, икроножную мышцу и стопу. Развивает устойчивость, подтянутость, выворотность и силу ног. Развивает координацию.

Вариант 1. Battement tendu с подъемом пятки опорной ноги Музыкальный размер: 2/4 Исходное положение: III или V-я (открытая) позиция ног, правая нога впереди.

Preparation: Два такта (вступление): 1-й такт: «раз», «и» – правая рука из исходного положения открывается в I-ю позицию «два», «и» – правая рука переводится во II-ю позицию; 2-й такт: «раз», «и», «два», «и» – правая рука приводится на талию, одновременно пятка левой ноги отделяется от пола; «раз» – правая нога (скольжением) выводится вперед на носок (по принципу классического танца) одновременно пятка левой ноги опускается на пол; «и» – правая нога (скольжением) возвращается в III-ю (V) позицию, отводя носок в сторону, одновременно пятка левой ноги отделяется от пола; «два» – повторяется движение правой ноги вперед, одновременно пятка левой ноги опускается на пол; «и» – повторяется движение - правая нога (скольжением) возвращается в III-ю (V-ю) позицию, отводя носок в сторону, одновременно пятка левой ноги отделяется от пола;

Движение исполняем «крестом». Данный вариант исполняем в положении маленького приседания. При этом опорная нога из согнутого

выворотного положения вытягивается и затем возвращается обратно в исходное положение.

Battement tendu с подъемом пятки опорной ноги с *demi-plie*. Музыкальный размер: 2/4 Исходное положение: III-я (V) (открытая) позиция ног. Preparation: (Музыкальное вступление 2 такта) 1-й такт «раз», «и» – правая рука из подготовительного положения поднимается в 1-ю позицию; «два», «и» – переводится во II-ю позицию; 2-й такт «раз», «и» – закрывается на талию: «два» – исполняется *demi - plie* на обеих ногах. «и» – пятка опорной ноги отделяется от пола.

Движение исполняем на один такт: «раз», «и» – правая нога (скольжением) выводится вперед на носок, левая нога сохраняет *plie*, пятка левой стопы опускается на пол; «два», «и» – правая нога возвращается в III-ю (V) позицию, сгибая колено; одновременно пятка левой ноги отделяется от пола (в левой ноге сохраняется *plie*); Движение можем исполнять «крестом».

Battement tendu с *demi-plie* на опорной ноге в момент перевода стопы, работающей ноги с носка на ребро каблука. Музыкальный размер: 4/4 Исходное положение: III или V-я (открытая) позиция ног. Упражнение исполняем на один такт. «раз» – правая нога (скольжением) выносится вперед на носок; «и» – пауза; «два» – стопа правой ноги переводится с носка на ребро каблука; одновременно опорная нога исполняет *demi-plie*; «и» – пауза; «три» – работающая нога переводится с каблука на носок, одновременно опорная нога вытягивается в колене; «и» – пауза; «четыре» – правая нога приходит в исходную позицию; «и» – пауза.

При исполнении **Battement tendu** на занятиях следим за:

- неподвижностью корпуса, который должен находиться в положении *en face*;
- не оседать на опорной ноге в момент перевода стопы с носка на ребро каблука;
- активно сокращать стопу (как бы выжимать сокращенное и натянутое положение);
- не трясти работающей стопой.

Упражнение исполняем по I, III, V-й открытым и по I, III-й прямым позициям. При освоении движения темп увеличиваем. Активно добавляем движения руки, повороты головы и другое. Движение исполняем в характере: русского, украинского, польского, молдавского, белорусского, татарского танцев. Движение руки исполняем в характере национальности.

Battement tendu jete (маленькие броски). Этим упражнением мы на занятии развиваем мышцы опорной ноги, способствуем развитию коленного сустава, бедра и голени, вырабатываем силу и мягкость всей ноги, повышаем также способность обучающихся четко выполнять мелкие и сильные движения.

Маленькие броски. Вариант 1. *Petit battement jete* с подъемом пятки опорной ноги. Музыкальный размер: 2/4 Исходное положение: V-я позиция, правая нога впереди, пятка левой ноги отделена от тела. Движение

исполняем на один такт. «и» (затакт) – бросок правой ногой вперед на 25°-45°, одновременно пятка левой ноги опускается на пол, колено опорной ноги выпрямляется; «раз» – правая нога возвращается в V-ю позицию, одновременно пятка левой ноги поднимается (колено опорной ноги слегка сгибается); «и» – бросок правой ногой вперед на 25°-45°, одновременно пятка левой опускается на пол, колено опорной ноги выпрямляется; «два» – правая нога возвращается в V-ю позицию, одновременно пятка левой ноги поднимается (колено опорной ноги слегка сгибается).

Данный вариант исполняем с приседанием в момент выброса работающей ноги. *Petit battement jete* с подъемом пятки опорной ноги с *demi - plie* а обеих ногах. Исходное положение: V-я позиция, правая нога впереди, обе ноги в положении *demi - plie*, пятка левой ноги отделена от тела. Движение выполняется на один такт: «и» (затакт) – бросок правой ногой вперед на 25°-45°, одновременно пятка левой ноги опускается на пол, колено опорной ноги в положении *demi plie*; «раз» – правая нога возвращается в V-ю позицию, одновременно пятка левой ноги поднимается, сохраняя положение *demi - plie*. «и» – бросок правой ногой вперед на 25°-45°, одновременно пятка левой опускается на пол, сохраняя положение *demi - plie*; «два» – правая нога возвращается в V-ю позицию, одновременно пятка левой ноги поднимается, сохраняя положение *demi - plie*.

Каблучные упражнения.

Каблучные упражнения, вводим в работу пятку опорной ноги, которая то отделяется от пола, то опускается на пол. Их выполняем на легком полуприседании до конца движения.

Вариант 1 *Battement tendu* с выносом ноги на каблук от щиколотки опорной ноги. Музыкальный размер: 2/4 Исходное положение: III или V-я (открытая) позиция ног.

Preparation: (исполняется на 2 такта) 1-й такт «раз», «и» – правая рука открывается в 1-ю позицию; «два», «и» – правая рука переводится во II-ю позицию: 2-й такт «раз», «и» – правая рука закрывается на талию; «два» – в ногах *demi - plie*; «и» – опорная пятка отрывается от пола. Упражнение выполняется на один такт: «раз» – пятка опорной ноги с ударом ставится на пол, одновременно правая нога с сокращенным подъемом поднимается до щиколотки опорной ноги; «и» – правая нога резко выносится вперед на каблук, вытянув колено, пятка опорной ноги отделяется от пола; «два» – пятка опорной ноги с ударом ставится на пол, одновременно правая нога сгибается в колене и с сокращенным подъемом возвращается к щиколотке опорной ноги; «и» – правая нога ставится с ударом на пол в исходную позицию на небольшом *plie*, одновременно пятка опорной ноги вновь отделяется от пола.

Движение исполняем «крестом». Этот вариант каблучного упражнения исполняем как с сокращенной, так и с натянутой стопой – в положении работающей ноги на щиколотке опорной ноги. Однако при выносе

работающей ноги вперед, в сторону, назад, стопа сокращается и касается пола ребром каблука.

Вариант 2. Каблучное упражнение – вынесение работающей ноги на каблук, через *develope*. Музыкальный размер: 2/4. Исходное положение V-я позиция, в *plié* на обеих ногах, пятка опорной ноги оторвана от пола. «и» (затакт) – правая нога с натянутым подъемом поднимается к колену опорной ноги (скользит по опорной ноге), одновременно пятка опорной ноги с ударом опускается на пол; «раз» – правая нога с вытянутым подъемом *battement develope* выносится вперед и опускается на ребро каблука, (стопа сокращается) одновременно пятка опорной ноги отделяется от пола. «и» – правая нога, вытягиваясь в подъем, поднимается на 90° и, сгибаясь в колене, в выворотном положении подводится стопой к колену опорной ноги, одновременно пятка опорной ноги с ударом опускается на пол; «два» – скользя стопой по опорной ноге вниз, правая нога опускается в V-ю позицию, одновременно опорная пятка отрывается от пола. Во время исполнения каблучных движений мы следим за тем, чтобы тяжесть корпуса постоянно находилась на опорной ноге, а работающая была свободной. Полуприседание должно сохраняться на одном уровне, не допускаем колебания корпуса вверх и вниз.

Обязательно на занятиях следим за выворотностью бедра. Первоначально движение изучаем со статичным корпусом, а по мере усвоения вводим в работу корпус и руки. В большом количестве это движение не делаем, так как оно дает сильную нагрузку на коленный сустав. Каблучные упражнения исполняем в характере русского, татарского, молдавского и других танцев.

Flic - Flac (упражнение с ненапряженной стопой, мазок свободной стопой «от себя» и «к себе»). Этим движением мы развиваем выворотность бедра, силу ног, учим поочередно сокращать и расслаблять мышцы голеностопного сустава, что способствует его укреплению. Развиваем координацию, чувство ритма, подготавливаем к выполнению чечёток.

Вариант 1. Подготовка *Flic – Flac*. Музыкальный размер: 2/4. Исходное положение: V-я позиция, правая нога поднимается на щиколотку опорной ноги спереди, в сокращенном положении. «и» (затакт) – правая нога с мазком полу пальцами по полу выносится вперед (натянув носок). «раз» – правая нога с мазком полу пальцами по полу «к себе» приводится (в сокращенном положении) к щиколотке опорной ноги; на «и», «два» – движения повторяются. Движение исполняем «крестом». Мазки подушечкой стопы работающей ноги исполняются с акцентом «от себя» и с акцентом «к себе». Направление мазков вперед имеет три разновидности: • точно вперед; • вперед - накрест опорной ноги; • вперед - в сторону

Вариант 2. Мазки по полу с разворотом стопы. Музыкальный размер: 2/4. Исходное положение: правая нога в выворотном положении на щиколотке левой ноги. «и» (затакт) – мазок правой ногой вперед на *croise* «от

себя», поворачивая колено в не выворотное положение; «раз» – мазок полу пальцами «к себе», разворачивая колено в выворотное положение;

Rond de jambe par terre

Rond de pied par terre

Rond - круг, jambe - нога, pied - стопа, par terre - по земле (по полу). Это движение развивает у наших обучающихся выворотность тазобедренного сустава, служит развитию подвижности голеностопного сустава.

Вариант 1. Круговое движение носком работающей ноги по полу
Музыкальный размер: 2/4. Исходное положение: I-я позиция в ногах, (2 такта музыкальное вступление).

Preparation: 1-й такт: «раз», «и» – правая рука поднимается в I-ю позицию; «два», «и» – правая рука открывается во II-ю позицию, одновременно правая нога открывается назад, носком в пол, в IV-ю позицию; 2-й такт: «раз», «и» – правая рука закрывается на талию; «два», «и» – правая нога приводится к щиколотке опорной ноги сзади (с натянутым носком). «раз», «и» – правая нога скользит стопой (наружным ребром), вдоль левой и заводится за нее со скошенным подъемом и вытянутым коленом (croise вперед); «два» – правая нога описывает круг до IV-й позиции назад, разворачивая стопу в выворотное положение; «и» – правая нога резко приводится к щиколотке опорной ноги, пальцы работающей ноги вытянуты.

Основная задача при исполнении Rond de jambe par terre:

- научиться переходить от плавного кругового движения к заключительному (сильному) резкому подведению стопы к щиколотке ноги.
- научиться скольжению стопы работающей ноги вдоль опорной внешней стороной ребра и выводить ее в скошенном положении. Тяжесть корпуса как опорной ноге. Голова сопровождает движение ноги, а корпус сохраняет положение en face. Исполняем в характере русского, украинского, татарского, молдавского, испанского танцев и сочетаем с другими движениями мягкого характера.

Подготовка к «веревочке»

Упражнение вводит в работу коленный и тазобедренный суставы, способствует развитию выворотности, координации, вырабатывает силу в ногах, подготавливает к движению «веревочка» на середине зала.

Вариант 1. Подготовка к «веревочке» в «чистом виде». Музыкальный размер: 2/4. Исходное положение: V-я позиция в ногах: «и» (затакт) – правая нога, сгибаясь в колене, резко поднимается на 90°, носок ее у колена опорной ноги; «раз» – правая нога опускается в исходное положение; «и» – повторяется движения на «затакт»; «два» – правая нога переводится назад (носок под коленом левой ноги) и резко опускается позади левой в V-ю позицию. Все исполняем в обратном порядке.

Упражнение «веревочку» исполняем:

- на прямых ногах,
- на небольшом приседании с проскальзыванием на опорной ноге
- на полу пальцах
- с прыжком

- с двойным ударом полу пальцами работающей ноги
- с переступанием на обеих ногах
- с перескоками • с переступанием вперед
- с переступанием из стороны в сторону
- в различных темпах и характерах в зависимости от национальной принадлежности.

Название «веревочка» объясняется внешней формой движения ног, которые как бы заплетают веревочку. Упражнение исполняем в различных характерах, но наиболее предпочтительно проучивать это движение в характере венгерского. Упражнение развивает силу ног, подвижность суставов, выворотность тазобедренного сустава, способствует развитию устойчивости, танцевальности, и развивает координацию движений.

Battement fondu низкие и высокие развороты ноги

Вариант 1 Battement fondu на целой стопе. Музыкальный размер: 4/4. Исходное положение: правая нога в стороне (25 или 45°), носок вытянут. Движение исполняем на один такт. «раз», «и» – правая нога через мазок полупальцами по полу приводится к щиколотке опорной ноги (сзади); «два», «и» – колено правой ноги поворачивается внутрь, стопа переводится по щиколотке опорной ноги вперед (слегка приседая на опорной ноге); «три», «и» – правая нога, не отрывая носка от опорной ноги у щиколотки, разворачивается в выворотное положение (*sur le cou-de-pied* спереди условное); опорная нога углубляется в *plié*.

На «четыре», «и» – обе ноги одновременно вытягиваются и приходят в исходное положение; При исполнении движения каждое положение (выворотное, не выворотное) фиксируем, но исполняем слитно, как бы «заодно». *Plié* начинаем в момент заворота работающей ноги в не выворотное положение (в начале движения).

Battement developpe (раскрывание ноги на 90°). *Developpe* означает – вынимать. Следовательно, нога не поднимается, а как бы вынимается. *Developpe* в народно-сценическом экзерсисе встречается плавное (*legato*) и отрывистое (*staccato*). Исполняем по всем правилам классического движения. Упражнение развивает шаг, силу мышц ног, эластичность мышц.

Вариант 1. *Battement developpe* плавное. Музыкальный размер: 4/4. Исходное положение: V-я позиция в ногах, правая рука на талии. «раз», «и» – правая нога, сгибаясь в колене, начинает *developpe*; «два», – правая нога вытягивается вперед на 90°, в опорной выполняется *plié* «и» – опорная нога чуть углубляет *plié*; правая нога сохраняет положение; лопатки откидываются назад, голова повернута направо; «три», «и» – правая нога опускается в IV позицию носком в пол, опорная нога вытягивается; «четыре», «и» – правая нога подтягивается в исходное положение. Сначала изучаем только движение ног, рука остается на талии, в законченном виде упражнение исполняем с движением руки (I, II-я позиция и рука закрывается на талию).

Pas tortille (зиг-заг). Развивает подвижность тазобедренного сустава и мелкую технику стопы.

Вариант 1. *Pas tortille* одинарное с поворотом стопы Музыкальный размер: 4/4. Исходное положение: правая нога в стороне (25-45°), носок вытянут. «раз», «и» – правая нога резким мазком полу пальцами, сгибаясь в колене, подводится за носок опорной ноги спереди, (голова резко поворачивается налево, корпус en face); «два», «и» – не смещая носка, повернуть правую ногу в не выворотное положение и опустить пятку (ноги в VI позиции, чуть согнуты колени, голова поворачивается за работающей ногой); «три», «и» – правая нога, подняв досок вверх, разворачивается на каблуке вправо в выворотное положение и становится всей стопой в I-ю позицию, опорная нога усиливает приседание; «четыре», «и» – правая нога резко вытягивается в сторону, колено левой ноги вытягивается (голова поворачивается вправо).

Grand battement jete большие броски работающей ногой на высоту 90° Это движение развивает силу ног, танцевальный шаг, укрепляет тазобедренные, икроножные и голеностопные мышцы.

Вариант 1 *Grand battement jete* - классический «и» (затакт) – бросок на 90° правой ногой. «раз» – исходное положение. Движение исполняем «крестом».

Вариант 2 *Grand battement jete* с подъемом на полу пальцах 36 «и» (затакт) – бросок на 90° правой ногой, левая поднимается на полу пальцы. «раз» – обе ноги приходят в исходное положение.

Элементы народных танцев. В экзерсис народно-сценического танца у станка мы включаем различные элементы народных танцев.

1. Упражнения на выстукивания. В основе выстукивания лежат удары:

- всей стопой, • каблуком, • полу пальцами.

Удары бывают: • короткие, • четкие, • сильные, припечатывающие, • скользящие.

При коротких, легких ударах нога как бы отскакивает от пола; при «припечатывающих» – сильно опускается на пол.

2. «Голубцы». Все виды подготовок к «голубцу» являются тренировочными упражнениями, как элементы они встречаются в украинских, польских и венгерских танцах.

Вариант 1. Музыкальный размер: 3/4. Исходное положение: II-я (прямая) позиция в ногах «и» – Чуть присесть на обеих ногах; «раз» – подпрыгнуть вверх на обеих ногах и одновременно исполнить удар внутренними сторонами стоп, опуститься в исходную позицию;

Вариант 2. Исходное положение: левая нога на полу в I-й (прямой) позиции, правая нога отведена в сторону (в не выворотном положении). «и» – чуть присесть на левой ноге; «раз» – подпрыгнуть вверх и одновременно левой ногой исполнить удар внутренними сторонами стоп, как бы догоняя правую ногу (которая остается в исходном положении), и вернуться в исходное положение;

Releve на полупальцах (подъем на полупальцах). Это движение на наших занятиях служит укреплению связок и мышц стопы, употребляем его для фиксации какой-либо позы, положения.

5. Перегибы корпуса. Перегибы корпуса в народно-сценическом экзерсисе являются упражнениями для развития гибкости и пластичности корпуса. Сюда входят перегибы, наклоны и попороты корпуса.

6. Port de bras. Упражнение соответствует Port de bras классического танца. Движение рук, корпуса, головы те же, что и в классическом танце, но в положения рук и корпуса вносим особенности характера того или иного танца.

Присядки.

Полу присядки и присядки исполняют на наших занятиях только мужским составом курса. Полу присядки – обучающийся после каждого глубокого приседания встает в полный рост или чередует приседание с другими упражнениями. Полная присядка – обучающийся находится в положении глубокого приседания и исполняет все движение, не поднимаясь из этого положения.

Разновидности присядок:

- присядка с выталкиванием ног на каблуки (в сторону, вперед);
- подскоки на полном приседании;
- с «выбросом» ноги в сторону на каблук и на воздух;
- с «выбросом» ноги вперед на каблук;
- с выбрасыванием ног в стороны на воздух;
- с продвижением в сторону;
- различные «закладки», «ползунки».

Заключение

Народный танец играет немаловажную роль в воспитании наших обучающихся. Это связано с многогранностью народного танца, который сочетает в себе средства музыкального, пластического, спортивно-физического, эстетического и художественного развития и образования. Конечно, в процессе обучения все эти средства взаимосвязаны, взаимообусловлены.

Освоение народных танцев, как и любого другого вида хореографии, связано с определенной тренировкой тела. Поэтому обучение предполагает специальные тренировочные занятия, построенные на основных положениях, позициях и элементах народного танца. Эти тренировочные занятия и собственно исполнение народного танца дают значительную спортивно-физическую нагрузку.

Народный танец оказывает также большое влияние и на формирование внутренней культуры обучающихся, так как связан с усвоением норм этики, немыслимы без выработки высокой культуры общения между людьми.. Внимание к окружающим, их настроению, доброжелательность, приветливость – вот те черты, которые воспитываются у обучающихся в процессе занятий танцем и становятся неотъемлемыми в повседневной жизни. Так занятия танцем помогают воспитывать характер.

Активным, творческим, пробуждающим в обучающихся художественное начало является и сам процесс обучения танцу. Осваивая танцевальную лексику, они не просто пассивно воспринимают красивое, но и преодолевают определенные трудности, проделывают определенную немалую работу для того, чтобы эта красота стала ему доступна. Познав красоту в процессе творчества, обучающиеся глубже чувствуют прекрасное во всех его проявлениях: и в искусстве и в жизни. Его художественный вкус становится более тонким, эстетические оценки явлений жизни и искусства – более зрелыми.

Приложение 1

План-конспект открытого занятия на тему: «Развитие танцевальности в упражнениях у станка и на середине зала на основе элементов движений русского и белорусского танцев»

Тема: «Развитие танцевальности в упражнениях у станка и на середине зала на основе элементов движений русского и белорусского танцев».

Цель: закрепление знаний, исполнительских умений и навыков по усвоению движений народного танца.

Задачи:

Обучающие:

- закрепить знания и навыки, полученные на предыдущих занятиях;
- совершенствовать исполнение элементов народного танца: дробные выстукивания на середине зала, танцевальные комбинации.

Развивающие:

- способствовать развитию физических данных обучающихся: суставно-связочный аппарат, пластичность, силу мышц и натянутость ноги, выворотность ног;
- развивать эмоциональную выразительность в исполнении движений народного танца.

Воспитательные:

- воспитывать устойчивый интерес к народно-сценическому танцу;
- формировать навыки коллективной творческой деятельности;
- укреплять здоровье и физическое развитие учащихся.

Тип занятия: закрепляющий.

Форма: групповая.

Методы обучения:

- наглядная демонстрация формируемых навыков (практический показ педагога, а также обучающихся);
- словесное объяснение (методическая раскладка, нюансы исполнения, характер);
- практический (выполнение упражнений и комбинаций).

Использование здоровьесберегающей технологии:

- укрепление костно-мышечного аппарата;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- регулирование физических нагрузок, чередуя напряжение и расслабление мышечной системы;
- развитие мышечных ощущений, моторно-двигательной и логической памяти;
- укрепление и развитие силы мышц ног и стопы;
- увеличение гибкости и подвижности суставов;
- сохранение и укрепление здоровья и профилактика заболеваний, содействие правильному развитию.

Оборудования и материалы: хореографический кабинет, специальное покрытие пола, станок, баян, музыкальный центр.

Требования к знаниям обучающихся по итогам занятия:

- выполнять танцевально-тренировочные упражнения, включенные в занятие;
- иметь представление о характере и манере исполнения движений, комбинаций, включённых в занятие;
- владеть методикой исполнения упражнений народно-сценического танца у станка и на середине;
- самостоятельно исполнять движения или танцевальные композиции, включённые в занятие, обращая внимание на выразительность и техничность исполнения.

Структура занятия

I. Вводная часть: организация занятия (сообщение цели и задач занятия, форма приветствия) – 5 мин.

II. Основная часть - 30 мин.:

1. Экзерсис у станка.
2. Упражнения на середине зала. Закрепление танцевальных элементов русского народного танца.
3. Этюдная работа.

III. Заключительная часть: подведение итогов занятия, поклон в характере русского народного танца – 5 мин.

Ход занятия

I. Вводная часть - организация занятия:

- приглашение обучающихся и расстановка их в шахматном порядке;
- сообщение темы, цели и задач занятия;
- поклон в характере русского танца.

На протяжении многовековой истории русский народный танец зарождался, развивался и подвергался существенным изменениям, а народ, по природе своей мечтатель и страстный художник, старался хранить свое искусство как зеницу ока и передавать его от поколения к поколению.

«Танец - это полевой цветок. Его создавала природа. Где есть соответствующая почва, там он рождается, там он расцветает».

(М. Фокин)

Знакомство с танцевальной культурой развивает чувство прекрасного, чувство ритма и формы. Для танцевальной культуры характерно раскрытие прекрасного в природе, человеке, единство эстетического и морального начал, соединение реального и вымысла, яркая изобразительность и выразительность.

II. Основная часть занятия.

Экзерсис у станка.

1. Полуприседания и полные приседания. (музыкальный размер 2/4)
2. Упражнение на развитие подвижности стопы (носок-каблук) (музыкальный размер 2/4).
3. Маленькие броски работающей ноги (музыкальный размер 2/4).
4. Подготовка к «веревочке». Исходное положение: пятая позиция (музыкальный размер 2/4).

5. Каблучное упражнение. Исходное положение: пятая позиция (музыкальный размер 2/4).
6. Флик-фляк. Исходное положение: пятая позиция (музыкальный размер 2/4).
7. Патартье (музыкальный размер 2/4).
8. Раскрывание ноги на 90°. Исходное положение: пятая позиция (музыкальный размер 2/4).
9. Большие броски на 90°. Исходное положение: пятая позиция (музыкальный размер 2/4).

Упражнения на середине зала.

Этот раздел занятия включает в себя различные виды танцевальных ходов, дробей, вращений, используемых в народных танцах. Основной задачей является постепенное и последовательное развитие и усложнение техники исполнения, силы и выносливости обучающихся.

1. разновидности «веревочки» (простая, двойная, «веревочка с эшапе»);
2. «моталочка»;
3. «ковырялочка»;
4. «молоточки»;
5. дробные комбинации (притопы, двойная дробь, «горох»);
6. плясовые комбинации на основе элементов русского народного танцев;
7. ходы и элементы белорусского танца «Крыжачок».

Этюдная работа

Этюд на выученном материале. Этюд на основе белорусского танца «Крыжачок». Крыжачок-массовый парный народный танец. Название выражает построение танцевальной формы танца в форме креста. Исполняются любым количеством пар в быстром темпе.

Заключительная часть занятия.

Педагог оценивает работоспособность обучающихся, что получилось особенно хорошо, делает замечания и пожелания, дает характеристику результативности работы группы в целом и отдельных танцоров.

Поклон в характере русского народного танца.

План – конспект открытого занятия по народно – сценическому танцу на тема: «Дробные движения в русском народном танце».

Цель: Формирование навыков творческого самовыражения обучающихся средствами русского народного танца.

Задачи:

- закрепление, углубление и расширение знаний, навыков у обучающихся по основам русского народного танца;
- развитие техники исполнения дробных движений русского народного танца на середине зала;
- укрепление опорно-двигательного аппарата обучающихся;
- формирование сценической культуры исполнения дробных движений русского народного танца;

- развитие познавательных интересов и творческого потенциала у обучающихся.

Тип занятия: Комбинированное, практическое.

Методы обучения: словесные (объяснение, диалог); практическая работа (показ).

Технические средства и оборудование: хореографический зал, баян.

Структура занятия:

1. Организационный момент.

- построение обучающихся, знакомство с темой занятия;
- вступительное слово;
- поклон - приветствие педагогу, концертмейстеру и гостям.

2. Основная часть. (35 минут)

Разминка: На середине зала (движение по кругу): ходы русского народного танца.

Теоретическая часть: Пояснения о приемах и технике исполнения дробных выстукиваний в русском народном танце, о характере и манере исполнения в танце.

Практическая часть:

Дробные комбинации на месте и в продвижение по кругу.

Дробные комбинации во вращение с продвижением.

3. Заключительная часть занятия. (5 минуты)

- подведение итогов занятия;
- поклон

Ход занятия:

1. Организационный момент.

- обучающиеся выстраиваются в две линии в шахматном порядке;
- обозначение темы.

Тема занятия - «Дробные движения в русском народном танце».

Традиционно занятие народно – сценического танца строится из экзерсиса у станка и экзерсиса на середине зала. Наше занятие сегодня включает движения из экзерсиса на середине зала.

- вступительное слово:

Русский народ создал множество ярких изобразительных танцевальных движений, выработал манеру их исполнения и своеобразную пластику, отвечающие темпераменту, характеру и национальному духу. Дробные выстукивания – один из самых распространенных элементов русского народного танца. В них выражается удаль и нежность, они показывают мастерство, ловкость и доносят тонкую музыкальность исполнителя, его характер.

По исполнению дробы должны быть четкими, острыми, громкими – стукащими, но они могут быть и тихими – журчащими. Чем мельче, бисернее удары в дробях и замысловатее их ритмический рисунок, чем виртуознее исполнение, тем интереснее дробь. Русская дробь очень разнообразна по своему исполнению. Дробы исполняются в различных темпах и характерах.

Это зависит как от техники исполнения, так и от характера танца. Красота исполнения дробей - в их легкости. Дробь очень разнообразна в ритмическом отношении. Русская дробь имеет наиболее сложный и разнообразный ритмический орнамент по сравнению с дробными движениями, исполняемыми в танцах других народов.

- поклон в характере русского народного танца. Муз. p-p 2/4

2. Основная часть.

- обучающиеся перестраиваются по кругу.

- разминка на ходах русского народного танца (Муз. p-p 2/4):

- простой с каблука и с носка; переменный шаг; переменный шаг с притопом;

- шаги с притопом подряд с продвижением вперед;

- боковой шаг с притопом с продвижением вперед;

- двойные боковые притопы с продвижением вперед;

- дробная дорожка каблуками с продвижением вперед.

Теоретическая часть: Дробь в своей основе состоит из сильных и резких ударов ногами в пол – полной стопой, полупальцами и каблуком. Все удары сочетаются между собой в различных комбинациях и ритмических рисунках. Они могут быть одинарными и выполняться поочередно то правой, то левой ногой, двойными – два удара одной ногой и даже тройными – по три удара одной ногой. Все эти удары могут исполняться на каждую четверть, на каждую восьмую, на шестнадцатую и даже на тридцать вторую долю такта. На этой основе создается огромное количество простых и сложных ритмических композиций и орнаментов, разнообразных дробей. Все удары и выстукивания в дробях должны быть четкими, ритмичными, легкими и короткими.

Практическая часть: Удары каблуками. Муз. p-p 2/4

- I комбинация (дробная дорожка каблуками и притопами);

- обучающиеся перестраиваются в шахматный порядок на середину зала.

Удары всей ступней. Муз. p-p 2/4

- II комбинация (на переступаниях в сторону, начало комбинации на сильную долю такта с изменением ритмического рисунка);

- III комбинация (на переступаниях в сторону, начало комбинации на «затакт» с изменением ритмического рисунка);

Двойная дробь. Муз. p-p 2/4

- IV комбинация (дробь с притопами, начало комбинации на «затакт» с изменением ритмического рисунка на сильную долю такта)

- V комбинация

Удары ребром каблука. Муз. p-p 2/4 (трехтактовое построение)

- VI комбинация (на сочетание ударов каблуками и полупальцами с изменением ритмического рисунка);

Дробные движения в верчениях. Муз. p-p 2/4

- VII комбинация (двойная дробь в продвижение на середине зала);

3. Заключительная часть занятия. Обучающиеся выстраиваются в две линии в шахматном порядке; поклон. Муз. p-p 2/4

Приложение 2

Нотное сопровождение занятий народно-сценического танца.

Demi plie и *grand plie*

На мосточке

Медленно, напевно

Уфор

Переложение Е. Сироткина

Памирский танец девушек

Умеренно

Испанский сценический танец

Кордова

И. Альбенис

Andantino



Упражнения для стопы (battement tendu)

Давыдковская кадрили

Умеренно



Бульба

Белорусский народный танец

Умеренно

Маленькие броски (battement tendu jete)

Полька

С. Заславский

Ой, послала меня мать

Молдавская народная песня

Тарантелла

Allegro vivo

Ф. Бюргмюллер

Круговые движения ногой по полу или по воздуху (rond de jambe par terre)

Вяндра

Полька

Moderato

Мазурка

Lento

Каблучные упражнения

Юрочка

Белорусский народный танец

Скоро

Гуцульский танец

Живо

Обр. А.Абрамова

Молдавский танец

Обр. Т.Тиняная

Умеренно, четко



Подготовка к веревочке и упражнение для бедра

Хота

Испанский народный танец

Обр. Д. Фортеа



Полуприседания на опорной ноге (battement fondu)

Сударушка

Обр. А. Канасва

Русский народный танец

Спокойно

Музыкальный фрагмент для танца «Сударушка» в 2/4 такте, тональность Б-бемоль мажор. Музыка написана для фортепиано. В нотации используются буквы «М» и «Б» для обозначения движений. Фрагмент состоит из трех систем нот.

Хора

Молдавский танец

Медленно

Музыкальный фрагмент для танца «Хора» в 6/8 такте, тональность Б-бемоль мажор. Музыка написана для фортепиано. В нотации используются буквы «М» и «Б» для обозначения движений. Фрагмент состоит из трех систем нот, включающих повторения с вариантами (1. и 2.).

Подготовка к чечетке (flac-flac)

На мосточке

В. Корнев

Andantino b

Цыганская пляска

Обр. С. Бубенцовой

Медленно

Подвижнее

Живо

Семь сорок

Animato

Musical score for "Семь сорок" (Seven Forty). The score is in B-flat major (two flats) and 2/4 time. It begins with a treble and bass clef. The tempo is marked "Animato". The score includes various musical notations such as chords, arpeggios, and dynamic markings like *mf* and *f*. There are first and second endings marked with "1." and "2.". The piece concludes with a double bar line.

Развертывание работающей ноги (battement developpe)**№7 из балета "Чардаш"**

Я. Бихари и Я. Лавотта

The musical score is written for piano in 2/4 time, key of D major. It consists of four systems of staves. The first system begins with a forte (*f*) dynamic. The second system includes a fortissimo (*ff*) dynamic marking. The score features a variety of musical textures, including arpeggiated chords, sixteenth-note runs, and sustained chords. The piece concludes with a final chord and a fermata.

Большие броски (grand battement)

Я на горку шла

Русская народная песня

Весело, подвижно

Музыкальное произведение в 2/4 такта, ключ D. Начиная с forte (f). Мелодия в правой руке, басовая линия в левой. Используются ноты Б (басовая октава) и М (мелодия).

Веселуха

Белорусский народный танец

Музыкальное произведение в 2/4 такта, ключ D. Начиная с forte (f). Мелодия в правой руке, басовая линия в левой. Используются ноты Б (басовая октава) и М (мелодия). Включены варианты 1. и 2. (first and second endings).

Дробные выстукивания.

Перепляс



Русская плясовая



Испанская песня

Л. Делиб

Allegretto



Список используемой литературы

1. Балдин С. Народный танец. Программа для учащихся хореографических школ. - Вл., 2010.
2. Бекина С.И. Музыка и движение 4-5 лет. - М., Просвещение, 1983.
3. Богданов Г. Урок русского народного танца. - М., 1995
4. Борзов. Народно-сценический танец. Программа для хореографических отделений ДМШ и ДШИ. - М., 1983.
5. Бочаров Д., Лопухов А, Ширяев А. Основы характерного танца. Л. - М., Искусство, 1939.
6. Ворновицкая Н. Музыка для уроков классического танца. Для фортепиано. - М., 1989.
7. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца:
8. Упражнения у станка: Учебное пособие для вузов искусств и культуры. М., Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2003.
9. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца:
10. Упражнения у станка: Учебное пособие для вузов искусств и культуры. М., Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2005.
11. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. - М., ВЛАДОС, 2004.
12. Голейзовский К. Образы русской народной хореографии - М.,
13. Искусство, 1964.
14. Лопухов А., Ширяев А., Бочаров А. Основы характерного танца. Л.,
15. М., 1939.
16. Программа по народно-сценическому танцу. Сост. А.Блатова. Л., 1966.
17. Стуколкина Н. Четыре экзерсиса. М., 1968.
18. Ткаченко Т. Народный танец. М., 1986.