

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования детей  
«Детская школа искусств» п. Солонцы**

## **МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА**

на тему

**«МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ НАРОДНО-СЦЕНИЧЕСКОГО ТАНЦА»**

**Составитель:** Харитоновна М.П.

преподаватель 1 категории

**п. Солонцы**

**2013 год**

## Содержание.

I. Хореографическая подготовка...	стр. 3
II. Народно-сценический родом из характерного танца:	
1. Общая характеристика...	стр. 3
2. Структура народно-сценического урока...	стр. 5
III. Методика преподавания:	
3. Позиции рук...	стр. 6
4. Позиции ног...	стр. 7
5. Основные движения народно-сценического танца...	стр. 8
6. Рекомендации к применению народно-сценического танца...	стр. 12
Список используемой литературы.	стр. 13

## **I. Хореографическая подготовка.**

Большую роль в творческих поисках композиционных форм сценических танцев играет музыка. Характер и эмоциональное содержание музыкального произведения должны отвечать индивидуальным особенностям обучающихся ДШИ (физическим, техническим, психологическим, выразительным, возрастным и т.д.). Чем выше мастерство, музыкальность, культура движений танцовщика, тем больше его возможности.

В процессе занятий хореографией у занимающихся воспитывается правильное ощущение красоты движений, способность передавать в них определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства. Хореография позволяет обогатить двигательную культуру ребёнка и расширить арсенал их выразительных средств, повысить артистичность исполнения.

Термин «хореография» обобщает как искусство создания танца, так и все разновидности танцевального и мимического искусства. Именно в процессе занятий хореографией обучающиеся ближе всего соприкасаются с искусством. Искусство вообще – это отражение действительности в образах; искусство танца – это передача образа посредством движений телом и мимики. Поэтому у занимающихся хореографией детей формируется способность передавать движениями тела определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства, а так же способность создать яркий и выразительный образ.

Кроме того, при занятиях хореографией развиваются выворотность, гибкость, координация, устойчивость, легкий высокий прыжок; вырабатывается правильная осанка; укрепляется опорно-двигательный аппарат и, наконец (что очень важно), - формируется культура движений и умение творчески мыслить. Помимо вышечисленного, занятия хореографией способствуют решению ряда общеобразовательных задач. Так применение народно-сценического танца приобщает учащихся ДШИ к достояниям культуры различных народов. Использование музыки в уроках знакомит с основами музыкальной грамоты, с произведениями различных композиторов, воспитывает музыкальность и, в конечном итоге, развивает интеллектуальные способности занимающихся танцем.

Хореографическая подготовка включает в себя обучение элементам четырех танцевальных систем:

- классической;
- народно-сценической;
- современной;
- подготовка концертных номеров.

Осуществляется хореографическая подготовка в форме уроков классического, народно-сценического и современного содержания, а также при разучивании танцевальных комбинаций.

## **II. Народно-сценический родом из характерного танца:**

### **1. Общая характеристика.**

Танец появился очень давно. Люди начали двигаться, ритмично ходить, выбивать ритм, водить хороводы даже раньше, чем появилась развитая устная речь. Танец был досугом, который сближал людей. И, как все в нашем мире, танец с течением времени продолжал развиваться и видоизменяться.

Народно - характерный танец недаром так называется. У людей разных континентов, разных частей света и разных стран соответственно формировались разные танцы. «Северный русс не так пляшет как малороссиянин, как славянин южный, как поляк, как финны, - писал Н.В. Гоголь, - у одного танец говорящий, у другого бесчувственный; у одного бешеный, разгульный, у другого спокойный; у одного напряженный, тяжелый, у другого, легкий, воздушный». На формирование особенностей танцевальных движений каждого конкретного народа влияло множество факторов. В

частности среди них можно назвать: особенности климата и ландшафта местности, где проживает народ, а также особенности его обычаев, костюма, темперамента.

Все эти особенности в комплексе формируют характерные черты народа, которые находят свое отражение в его творчестве, в том числе – в его танцевальном искусстве. Поэтому, в той или иной мере зная характерные особенности отдельных народов, можно достаточно достоверно определить к какому именно народу принадлежит тот или иной танец.

Действительно, можно легко узнать, например, танцы восточных народов. На Востоке главное украшение женщин – скромность, поэтому танцуют восточные женщины с опущенными глазами, носят либо длинные платья (народы Кавказа), либо узкие юбки и шаровары (народы Средней Азии). В первом случае движения их ног не видны, во втором – возможны лишь мелкие шажки, поэтому женский восточный танец строится в основном на движениях рук, плеч, головы, даже глаз. Для украшения нередко используется платок.

Ярким примером влияния на танец климатических особенностей местности являются танцы народов Латинской Америки. Солнце и жара порождают зажигательные ритмы, позволяют людям довольствоваться минимальным количеством одежды и во многом объясняют их беззаботный нрав, результатом чего являются активные, раскрепощенные движения всего тела: плеч, бедер, рук, ног, даже отдельно – кистей и стоп.

Ландшафт местности, как уже говорилось выше, тоже формирует характерные черты народных танцев. В качестве примера можно привести украинские и белорусские танцы. Украина – это широкие степи и поля. Простора много, он фактически неограничен, поэтому, как правило, украинские танцы многолюдны, они отличаются разнообразием рисунков и перестроений. Отсюда и свойственная украинским танцам широта движений, отсюда и их основные движения: бигунец, широкие и мелкие шаги, подскоки, перепрыжки, присядки. Белоруссия – неровная, болотистая местность. Это особенность ее территории породила и основное движение белорусских танцев – подскоки, когда исполнитель как бы перескакивает с кочки на кочку.

Нельзя не упомянуть и влияние на народные танцы обычаев и традиций страны. Например, на Руси издавна главной ценностью считалась земля. Любовь к ней, благодарность породила известные русские дробы. Русские люди верили, что через соприкосновение с землей им передается ее сила. Им в целом было свойственно одушевление природы. В частности, одушевление лесов привело к поэтичным сравнениям русских девушек с деревьями, такими, например, как ива, осина, береза, рябина. А также с птицами, такими как лебедь, горлица и т.д. Отсюда и свойственные русским лирическим танцам плавность движений, перегибы и наклоны.

Испания издавна отличалась строгостью и воинственностью, результатом чего явились характерная гордая посадка головы и подтянутость корпуса. Длинные строгие одежды женщин породили большое количество танцевальных движений рук и пальцев (примером может послужить знаменитое фламенко). Музыкальность испанского народа и любовь к разнообразным ритмам привела к использованию в танце кастаньет, цимбал и тамбуринов; солнце и жара к использованию веера. Наличие в испанских танцах этих предметов породило характерные движения рук и корпуса.

Можно привести еще немало примеров влияния образа жизни народа и его характера на его танцевальное искусство. Однако даже перечисленные примеры достаточно убедительны: любой народ узнаваем в своем танце. Происходит это по вполне объективным причинам: народное творчество – это, прежде всего, отражение культурных традиций, носителем которых является народ.

Несмотря на то, что народный характерный танец возник очень давно, путь народного танца на сцену оказался долгим и трудным. Длительное время истинным искусством считался классический танец, а о народном танце (характерном) говорили как о «низшем виде искусства». Только в 90-х годах XIX века А. Ширяев по собственной инициативе сделал первую попытку создания характерного экзерсиса. Официально же

народно-характерный танец включили в программы хореографических училищ лишь в 20-е годы XX века.

Начало нового этапа в развитии педагогики народно-характерного танца знаменует преподавательская деятельность А. Лопухова. В 1939 году он совместно с А. Ширяевым и А. Бочаровым написал учебник «Основы характерного танца», ставшим первым в мире методическим руководством по данному предмету. Авторы изложили здесь стройную и проверенную на опыте систему характерного тренажа, отличающуюся логической последовательностью упражнений и целесообразным подбором движений.

В последнее время элементы народно танца, особенно его стилизация, широко применяется во многих видах хореографии. Для современных исполнителей очень привлекательными являются его эмоциональная насыщенность, яркость, выразительность, а также – его музыкальное сопровождение.

В народно-сценическом танце музыка и движение конкретного народа неразрывно связаны, и именно эта связь является залогом эмоциональной яркости и выразительности.

## 2. Структура народно-сценического урока.

Народно—сценический урок делится на три достаточно самостоятельные части:

1) Ехегсисе (экзерсис) у станка. Народно-сценический экзерсис базируется на движениях классического экзерсиса. Но если экзерсис в классике — это движения у станка, которые вырабатывают силу ног, выворотность, устойчивость, развивают эластичность мышц, то цель народно-сценического экзерсиса, помимо вышеперечисленного, изучить и отработать основные элементы народных танцев, основные положения рук, корпуса, головы, а также в первом приближении познакомиться с народной музыкой. Поэтому в народно-сценическом экзерсисе каждое движение исполняется под музыку какой-либо определенной национальности, включает в себя элементы танца данной национальности, и, кроме того, уже у станка начинается работа над умением передать характер народа, его темперамент, особенности его внутреннего мира и душевного состояния.

Упражнения народного экзерсиса включают в себя повороты стопы и бедер; удары стопой, каблук, полупальцами; движения на присогнутых ногах; движения свободной стопой; резкие приседания, прыжки, скачки, подскоки; большое значение придается перегибам корпуса и различным *port de bras* (пор де бра). Упражнения у палки должны быть построены по принципу чередования движений (расслабление — напряжение, резкие — мягкие и т.д.). Существует определенная последовательность движений народно-сценического экзерсиса:

1. Demi и grand plie.
2. Battement tendu и Battement tendu jete .
3. Rond de jambe par terre .
4. Каблукное.
5. Подготовка к «веревочке» и «веревочка».
6. Battement fondu.
7. Упражнения со свободной стопой и flic-flac (флик-фляк).
8. Выстукивание в русском характере.
9. Battement developpe.
10. Grand battement jete.
11. Port de bras (пор де бра).

2) Народно-спенические этюды на середине. Многие движения, изученные ранее у станка, переносятся на середину зала, где они усложняются, и где к ним добавляются новые движения. На этой основе строятся небольшие танцевальные комбинации, которые занимают от 32-х до 64-х тактов музыки. Исполняются эти комбинации в характерах различных народностей и называются этюдами. Основной задачей этюда является стремление передать в танце характер народа, его темперамент, особенности мироощущения. Большое внимание следует уделять правильной работе рук, так как именно руки придают многим движениям национальную окраску.

3) Народно-сценические танцы на середине. В данном случае танец — это большое, развернутое, законченное танцевальное произведение, в котором могут быть задействованы как один исполнитель, так и несколько. В последнем случае танец включает в себя разнообразные рисунки и перестроения. Кроме того, он может исполняться в парах, сольно, массово. Танец может быть как бессодержательным (народный танец в чистом виде), так и содержательным (иметь фабулу). Разумеется, все перечисленные виды танцев исполняются под национальную музыку различных народов с использованием соответствующих характеру музыки движений и положений рук, ног, корпуса, головы.

Все эти три части народно-сценического урока являются достаточно самостоятельными, и нередко при подготовке обучающихся преподаватели применяют только одну из них. Однако начинать знакомить учеников с элементами народно-сценических танцев следует, соблюдая определенный порядок: изучение народно-сценических этюдов, танцев на середине начинается после того, как проведена предварительная работа у станка. Движения у станка в данном случае являются своего рода подводящими упражнениями.

### **III. Методика преподавания:**

#### **3. Позиции рук.**

В народно-сценическом танце позиции рук соответствуют трем позициям классического танца: I, II, III позиции. Однако в народном танце иначе, чем в классическом, группируются кисти рук:

Первая позиция - высота и форма рук такие же, как в классической I позиции. Четыре пальца кисти сгруппированы вместе, но не плотно прижаты друг к другу (между ними воздух). Большой палец не прижимается к фаланге среднего, а находится на своем месте (т.е. слегка отставлен от ладони). Кисти немного повернуты ладонями вверх, но при этом локти сохраняют свое положение и не опускаются вниз.

Вторая позиция - высота рук и их форма от плечей до локтей остаются такими же, как в классике. Части рук от локтей до кистей поворачиваются вверх, насколько это позволяют сохраняющие свое положение локти (они ни в коем случае не опускаются вниз и остаются направленными назад), а кисти еще немного поворачиваются в лучезапястных суставах ладонями вперед-вверх. При этом плечи остаются максимально опущенными, лопатки прижатыми. Руки не заводятся назад, но и не сильно выдвигаются вперед (при повернутой en face голове кисти рук должны быть видны краем глаза).

Третья позиция - высота и форма рук соответствуют классической III позиции. Четыре пальца также сгруппированы по законам классики. Только большой палец не прижимается к фаланге среднего, а находится на том же месте, где он находится в I и II народных позициях.

Помимо перечисленных трех основных позиций в народном танце очень распространенным является также положение рук на талии (либо одной руки на талии). В этом случае руки лежат на бедрах, «сломанные» в запястьях, четыре пальца собраны вместе и находятся впереди, пятый (большой) - сзади. Ладони опираются на талию, локти

направлены в стороны. Положение одной руки на талии является основным положением народно-сценического экзерсиса (вторая лежит на станке), но не является позицией.

Очень распространенными в народном танце положениями рук являются также следующие положения: руки, собранные перед грудью ((русские, украинские, венгерские танцы); положение одной руки на груди (русские, украинские, цыганские, татарские танцы); положение рук, заведенных назад (испанские танцы) и т.д. В целом же существует очень много самых разнообразных положений рук, которые пришли в народный танец из танцев разных народностей. Однако все эти положения не являются позициями; позиций в характерном танце, как и в классическом, всего три.

Preparation (препарасьон) для руки в народно-сценическом экзерсисе отличается от классического.

Исходное положение: ноги в V позиции, левая рука лежит на палке, правая опущена вдоль корпуса, кисть свободная, голова направо.

Музыкальный размер: 2/4.

Затакт: «и» — «вдох» рукой из исходного положения.

«1» — рука подхватывается в I позицию, взгляд в кисть.

«и» — рука, начиная движение от пальцев, раскрывается на II позицию, голова следует за рукой.

«2» — рука закрывается на талию. Для этого она вся слегка приподнимается, затем верх руки остается на какое-то время неподвижным, а низ руки (от локтя до кисти) продолжает движение в направлении I позиции. Не доходя до нее, рука закрывается на талию. Голова, сопровождая ход руки, слегка приопускается и на

«и» — снова поднимается. Положение фиксируется.

Движения народно-сценического экзерсиса могут исполняться как с рукой на талии, так и с рукой во II позиции. Кроме того, рука может несколько раз открываться и закрываться в течение одной и той же комбинации. Голова в народном экзерсисе, как правило, всегда повернута в сторону (в отличие от классики).

#### 4. Позиции ног.

В народно-сценическом танце позиции ног те же, что в классическом, но к ним добавляется еще VI позиция.

Шестая позиция — ступни ног плотно соединены друг с другом, соприкасаясь своими внутренними ребрами (носок к носку, пятка к пятке). Тяжесть корпуса равномерно распределена на обеих ногах.

Основными позициями народного танца являются I, III, VI.

Большинство движений народного танца исполняются по III позиции, II и IV позиции чаще всего встречаются в восточных танцах.

Классические позиции ног в народном танце не требуют полной выворотности, допускается более свободное положение ног, что позволяет еще больше разнообразить движения рук и корпуса. Кроме того, в некоторых движениях народного танца ноги могут быть завернуты во внутрь (в невыворотное положение) или стоять параллельно друг другу по II, III, IV позициям. Все остальные положения ног, которых в народном танце великое множество, рассматриваются как элементы танцев различных народностей и не являются позициями.

## 5. Основные движения народно-сценического танца.

**Demi и grand plie** (дэми и гран плие). В отличие от классического экзерсиса в народном существуют два вида plie: мягкое и резкое. Резкое plie имеет два акцента (вниз и вверх) и может исполняться либо с одним из них, либо - с обоими. Резкое plie совершенствует сгибательную и разгибательную функцию коленного сустава, рекомендуется исполнять его на разогретые ноги. Все виды plie комбинируются между собой, рука сопровождает движение. Желательно первоначально исполнять plie в русском и венгерском академическом характерах.

**Battement tendu** (батман тандю). В народно-сценическом экзерсисе существует несколько разновидностей battement tendu. Все виды battement tendu (в том числе - классическое) развивают силу мышц ног, их эластичность, подвижность голеностопного сустава; кроме того, некоторые виды народного battement tendu тренируют четырехглавые мышцы бедра, икроножные мышцы, связки коленного и голеностопного суставов. Общее отличие характерных battement tendu от классического заключается в том, что при их исполнении активно работают обе ноги, постоянно подменяя друг друга.

Battement tendu с переходом рабочей ноги с носка на каблук (и его разновидности).

Battement tendu с подъемом пятки опорной ноги, с tombe (томбэ) и с двойным ударом опорной ноги.

Battement tendu с выносом ноги на каблук.

Battement tendu с поворотом бедра.

Battement tendu с мазком полупальцев по полу.

**Battement tendu jete** (батман тандю жэтэ). Подобно battement tendu в народном экзерсисе существуют несколько видов battement tendu jete (далее - b.t.j.) Они отличаются от классического b.t.j. одновременной активной работой обеих ног. В целом все виды b.t.j. развивают силу мышц ног, резкость движения ног, а также — их натянutosть.

Battement tendu jete simple (сампл с фр. — простой): обычный вид b.t.j. (как в классике).

Battement tendu jete с plie на опорной ноге.

Battement tendu jete с plie и подъемом пятки опорной ноги.

Battement tendu jete на plie с ударом пятки опорной ноги.

Battement tendu jete с подъемом на полупальцы опорной ноги.

Battement tendu jete с сокращением стопы.

Battement tendu jete с опусканием на каблук.

Сквозное battement tendu jete. Исполняется по принципу jete-passe (жэ тэ-пассэ) в классике.

**Rond de jambe par terre и rond de pied** (рон дэ жамб пар тэр и рон дэ пье; pied с фр. - стопа). В характерном танце существуют две разновидности rond par terre (круга по полу): rond de jambe (круг ногой) и rond de pied (круг стопой). Наличие второго вида объясняется спецификой народно-сценического танца, в котором встречается очень много движений с сокращенной стопой. При исполнении rond de pied стопа поочередно переходит из вытянутого положения в сокращенное и наоборот, то есть происходит двойная работа: и в тазобедренном суставе, и в голеностопном (причем нагрузка на голеностопный сустав возрастает).

Правила исполнения народных rond par terre заметно отличаются от правил исполнения классических. Все виды rond par terre развивают подвижность тазобедренного



и голеностопного суставов, однако при исполнении народных *rond de jambe* и *rond de pied* нога еще более активно работает в тазобедренном суставе. *Rond de jambe* и *rond de pied* могут также исполняться: с кругом ногой в воздухе, со скачком на опорной ноге.

**Подготовка к «веревочке» и «веревочка».** «Веревочка» - движение, которое часто встречается в русских, украинских, венгерских танцах. Как элемент этих танцев первоначально она проучивается в экзерсисе у станка. Кроме того, подготовка к «веревочке» и сама «веревочка» являются также тренировочным элементом, развивающим сгибательный и разгибательный мышечный аппарат бедра и колена, выворотность ног и подвижность тазобедренного сустава. Рекомендуется первоначально проучивать это движение в венгерском академическом характере. В дальнейшем подготовка к «веревочке» усложняется и исполняется с прыжком на опорной ноге.

**Battement fondu** (батман фондю). В большей степени это тренировочное движение. Иногда встречается в сценических восточных танцах. Развивает координацию, силу ног, подвижность тазобедренного сустава, эластичность мышц. По технике исполнения отличается от классического *fondu*: прежде, чем открыться на воздух, рабочая нога в момент *plie* на опорной как бы обкручивается вокруг нее на уровне *cou-de-pied* (кудэ-пье, с фр. - щиколотка), заворачиваясь из выворотного положения в невыворотное и обратно. Движение исполняется слитно и мягко; вырастание из *demi plie* должно происходить одновременно с приходом рабочей ноги на воздух на 45° (или на 90°).

**Упражнения со свободной стопой, flic-flac** (флик-фляк). Цель упражнений со свободной (ненапряженной) стопой (в том числе — *flic-flac*) - усвоить элемент характерного танца, называемый чечеткой. Это движение часто встречается в танцах русских, цыганских, мексиканских, испанских, татарских и других народностей. Кроме того, эти движения тренируют голеностопный сустав, умение владеть стопой (как натянутой, так и свободной). Дословный перевод *flic-flac* – «туда-обратно». Движение исполняется во всех направлениях. Нога от колена до стопы должна раскачиваться как маятник, а часть ноги от бедра до колена по возможности должна оставаться неподвижной. *Flic-flac* имеет несколько разновидностей:

- простой *flic-flac*;
- *flic-flac* со скачком на опорной ноге и *tombe* (томбэ);
- *double-flic* (дубль-флик) — двойной флик-фляк;
- *flic-flac* с поворотом стопы;
- «веер» из *double-flic* по 1/16 такта.

**Упражнения на выстукивания.** Выстукивающие движения широко распространены во многих народно-сценических и народных танцах: русских, испанских, латиноамериканских, молдавских, татарских, белорусских и др. В основе выстукиваний лежат удары всей стопой, каблуком, полупальцами. Удары могут быть короткими, легкими, сильными, «припечатывающими». Упражнения на выстукивания вырабатывают силу ног и стопы, остроту и технику удара, чувство ритма. Поэтому, исполнение народно-сценического танца требует специальной обуви (с каблуком и на жесткой подошве).

**Battement developpe** (батман дэвлэппэ). Движение развивает силу ног и шаг. Как элемент народного танца *battement developpe* встречается в венгерских танцах, поэтому часто его называют венгерским батманом (исполняется всегда на *plie*). В основе народного *battement developpe* лежит классическая форма этого движения, однако в народном экзерсисе есть несколько его разновидностей:

- плавное *developpe* (*legato* - легато). Исполняется по законам классического *developpe* на *plie*;

- отрывистое или резкое *developpe* (*staccato* - стаккато). Исполняется с резким *plie* на опорной ноге;

- *battement developpe* с одним ударом пятки. Это усложненный вариант предыдущего вида *developpe*. Удар исполняется пяткой опорной ноги, когда рабочая открывается на воздух, при этом рабочая нога должна сохранять свой уровень, корпус должен оставаться неподвижным. Удар пятки должен быть сильным и четким, для чего пятка должна подняться достаточно высоко;

- *battement developpe* с двойным ударом опорной пятки. Движение исполняется по всем правилам *developpe* с одним ударом пятки, но добавляется еще один удар. Оба удара должны быть равноценными, могут исполняться по 1/8 и по 1/16. Во время ударов должно сохраняться единое *plie*, корпус и нога должны сохранять фиксированное положение.

**Grand battement jete** (гран батман жэтэ). Движение в большей степени тренировочное, хотя и используется в некоторых сценических танцах. Разрабатывает шаг, силу ног, подвижность тазобедренного сустава. В народном экзерсисе имеется несколько видов *grand battement jete* однако в основе их всех лежит классическая форма этого движения:

*Grand battement jete* на целой стопе (как в классике);

*Grand battement jete* с *plie* на опорной ноге. Одновременно с броском рабочей ноги происходит резкое *plie* на опорной;

*Grand battement jete* с подъемом на полупальцы. В момент броска рабочей ноги опорная поднимается на полупальцы, затем обе ноги одновременно приходят в исходное положение;

*Grand battement jete*, не опускаясь с полупальцев. Одновременно с первым броском рабочей ноги опорная поднимается на полупальцы и не спускается с них в течение нескольких *grand battement*, затем обе ноги приходят в исходное положение. Можно на затакт подняться на полупальцы, исполнить несколько бросков рабочей ноги и отдельно спуститься с них;

*Grand battement jete* с *tombe-coupe* (томбэ-купэ, с фр. - падение-выбивание). Смысл движения состоит именно в том, что опорная нога выбивает рабочую на воздух, тем самым увеличивая мах ноги. Заканчивая бросок, рабочая нога опускается в *plie*, тяжесть корпуса переходит на нее, опорная нога подводится к щиколотке рабочей и затем с ударом вновь выбивает рабочую ногу на воздух. Удар может быть одинарным или двойным, полупальцами или всей стопой. Во время двойного удара удары полупальцами и всей стопой могут сочетаться в любом порядке;

*Grand battement jete* с увеличенным размахом. Исполняется только вперед и назад, включает в себе четыре броска: при исполнении движения вперед первый бросок заканчивается на носок вперед, второй — в I позицию, третий — на носок назад, четвертый — в растяжку назад.

**Перегибы корпуса и port de bras** (пор дэ бра, с фр. - нести руки). На основе этих движений составляется самостоятельная комбинация, которая исполняется в характере какой-либо народности в конце экзерсиса у станка. Как правило, в комбинацию включаются разнообразные наклоны и перегибы корпуса назад, вперед, в сторону, повороты корпуса в талии. Ноги могут стоять по любой выворотной или невыворотной позиции, на всей стопе или на полупальцах, колени могут быть вытянутыми или согнутыми. За палку можно держаться одной рукой или двумя, допускаются различные оттягивания от палки (боком или спиной). Кроме того, в комбинацию добавляются разнообразные позировки, *plie*, растяжки, *gond* (ронды), переходы на колени, повороты. Эти движения развивают гибкость, пластичность корпуса и рук, танцевальность,

музыкальность, выразительность, а также позволяют отдохнуть и восстановить силы в конце технически сложного и насыщенного экзерсиса.

Помимо перечисленных основных движений народно-сценического экзерсиса существует еще ряд специфических движений, которые являются элементами танцев различных народностей и которые также проучиваются у станка путем включения их в основные комбинации:

**Pas tortille** (па тортье, с фр. — зигзагообразный) — элемент венгерского академического танца. В то же время используется как тренировочное движение, совершенствующее технику работы стоп и развивающее подвижность тазобедренного сустава, координацию, силу ног. Имеет несколько видов:

1. Pas tortille одинарное слитное;
2. Pas tortille одинарное ударное;
3. Pas tortille с двойным поворотом стопы;
4. Pas tortille с двойным поворотом стопы ударное.

**Подготовка к «штопору» и «штопор»** - движение русского танца. Развивает подвижность корпуса в поясничном отделе, подвижность тазобедренного сустава, а также эластичность стопы.

**«Качалка»** - элемент русских, мексиканских, татарских, башкирских, матросских и других танцев. Развивает эластичность мышц ног, силу стопы, координацию. Первоначально проучивается подготовка к «качалке».

**«Голубец»** - удар пятками (точнее: внутренними ребрами стоп) друг о друга. Элемент польских и венгерских академических танцев. Существует несколько разновидностей этого движения:

1. Одинарный «голубец».
2. Двойной «голубец».
3. Одинарный «голубец» в прыжке. Этот вид может исполняться с продвижением.
4. «Голубец» с двойным ударом в прыжке.

**Одинарное и двойное заключение** - элемент венгерских и польских академических танцев. Может исполняться с поворотом на  $180^\circ$  и на  $360^\circ$ .

**Ход руки «восьмерка»** - элемент венгерских и польских академических танцев. Воспитывает руки, улучшает осанку.

**Опускание на подъем** - элемент венгерских и польских академических танцев. Выбатывает силу ног. Может исполняться с поворотом на  $180^\circ$  и на  $360^\circ$ .

**Кабриоль вытянутыми ногами на  $450^\circ$**  - элемент польских, венгерских, украинских танцев. Развивает прыгучесть, силу ног, координацию. Первоначально проучивается лицом к палке.

**Опускание на оба колена** — элемент восточных, татарских, цыганских и других танцев. Исполняется по VI позиции, комбинируется с упражнениями для корпуса.

**«Винт»** — элемент восточных, латиноамериканских, кавказских, болгарских танцев. Исполняется по VI позиции на полупальцах, корпус en face. Движение непрерывное, одна нога подменяет другую, руки могут двигаться противоходом.

## 6. Рекомендации к применению народно-сценического танца.

Народных движений существует бесчисленное множество. В экзерсисе у станка изучаются те из них, которые являются либо самыми распространенными, либо используются в танцах не одной, а нескольких народностей. В последнем случае к исполнению одного и того же движения в различных характерах добавляются нюансы, свойственные данному народу, такие как: положения рук, корпуса, повороты и наклоны головы, взгляд, даже мимика. Плюс к этому в танцах каждого народа существуют свои специфические движения. Поэтому народных движений в их общей массе так много, они настолько разнообразны, такую большую роль в народных танцах играют с виду незначительные детали (нюансы), что танец каждой отдельной народности заслуживает отдельного внимания. Наверное, поэтому до сих пор не выпущен всеобъемлющий учебник по народно-сценическому танцу, в котором бы давалось подробное описание танцев если не всех народностей, то хотя бы самых распространенных. Поэтому преподавателю (хореографу), работающему с детьми и желающему использовать в своих занятиях материал народного танца, либо же желающего грамотно поставить упражнение на народную музыку, можно порекомендовать следующие литературные источники:

1. А.В. Лопухов, А.В. Ширяев, А.И. Бочаров «Основы характерного танца». - Л.-М.: Искусство, 1939.
2. Н.М. Стуколкина «Четыре экзерсиса. Уроки характерного танца».- М.: Всероссийское театральное общество, 1972.
3. Д.Е. Звягин. Цикл методических пособий по методике преподавания народно-характерного танца. - СПб: Государственный Университет Культуры и Искусств, 1999-2000.
4. Т.С. Ткаченко «Народные танцы». - М.: Искусство, 1975.
5. Т.К. Барышникова «Азбука хореографии». - СПб: Респекс Люкси, 1996.
6. К. Зацепина, А. Климов, К. Рихтер, Н. Толстая, Е. Фарманянц «Народно-сценический танец». - М.: Искусство, 1976.
7. Е.Л. Васильева «Танец». - М.: Искусство, 1968.
8. Т.С. Ткаченко «Работа с танцевальным коллективом». - М.: Искусство, 1958.
9. Н.А. Белова, Р.Н. Терехина «Методика обучения танцевальным упражнениям». - СПб: ГДОИФК, 1991.

Кроме того, при подготовке уроков народно-сценического содержания можно использовать видеозаписи концертов (репетиций, уроков) народных коллективов. Самым известным из них и обладающим самым большим количеством танцевального материала является Ансамбль народного танца Игоря Моисеева.

Хотелось бы сказать о некоторых физических особенностях упражнений народно-сценического танца. В отличие от классического танца, в народном танце, очень часто одновременно активно работают обе ноги. Кроме того, в этих танцах много движений, исполняемых на присогнутых ногах, на скачках, подскоках, резких приседаниях, а также движений, исполняемых с ударами ног в пол. Поэтому упражнения народного танца несут в себе, прежде всего, большую нагрузку на ноги, что полезно для общего физического развития обучающихся.

### Список используемой литературы.

1. Васильева Е.Л. «Танец». - М.: Искусство, 1968.
2. Захаров Р.В. «Сочинение танца». Страницы педагогического опыта. - М.: Искусство, 1989.
3. Зацепина К., Климов А. «Народно-сценический танец», 1976.
4. Звягин Д.Е. Цикл методических пособий по методике преподавания народно-характерного танца. - СПб: Изд-во СПбГУ - КИИ, 1999-2000.
5. Палилей А.В. «Русский танец в Сибири»: учебное пособие, 2003.
6. Стуколкина Н.М. «Четыре экзерсиса. Уроки характерного танца». - М.: Всероссийское театральное общество, 1972.
7. Ткаченко Г. «Народный танец», 1967.
8. Методический материал на видео носителях.