

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Камович Жанна Михайловна

Должность: Заведующий отделением детских студий и предпрофессионального образования

Дата подписания: 28.07.2023 10:49:07

Уникальный программный ключ:

01a18b74ebc9a30abbab492fba9a402124f28bf3

Министерство культуры Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«КРАСНОДАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ
КУЛЬТУРЫ»

ОТДЕЛЕНИЕ ДЕТСКИХ СТУДИЙ И ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ

Ю.И. Олейник

НАРОДНО-СЦЕНИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ
И ОСОБЕННОСТИ ЕГО ПРЕПОДАВАНИЯ

Методические рекомендации
для педагогов детских школ искусств

Краснодар
2021

УДК 793.31(072)
ББК 85.325р
О-815

Рецензенты:

Кубарь И. Ю. – Заслуженная артистка России, главный балетмейстер Государственного концертного ансамбля танца и песни «Кубанская казачья вольница».

Князьков Г. Г. – доцент, заслуженный деятель искусств Кубани, заслуженный работник культуры Башкирской АССР, преподаватель высшей квалификационной категории ГБОУ К.К. «Средняя общеобразовательная школа-интернат народного искусства для одаренных детей им В. Г. Захарченко».

О-815 Олейник, Ю. И.

Народно-сценический танец и особенности его преподавания : методические рекомендации для педагогов детских школ искусств / Ю. И. Олейник ; М-во культуры Рос. Федерации, Краснодар. гос. ин-т культуры, Отд-ние дет. студий и предпроф. образования. – Краснодар : КГИК, 2021. – 68 с. – Текст : непосредственный.

Предлагается полный курс методических рекомендаций по народно-сценическому танцу, на основе дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в соответствии с Федеральными государственными требованиями в области хореографического искусства «Хореографическое творчество», утвержденными приказом Министерства культуры Российской Федерации от « 12 » марта 2012 года, № 158.

В рекомендациях даются практические рекомендации для работы педагогов хореографических отделений детских школ искусств. Данные рекомендации – не самоучитель, они рассчитаны на определенный опыт в работе и базовые специальные знания. Движения даются в динамике их развития и в возможных сочетаниях с другими движениями и элементами. Компактность, насыщенность материалом и методичность отличают данное пособие от других пособий по народному танцу. Учебно-методические рекомендации включают в себя теоретический материал, который позволяет овладеть методикой подготовки и проведения экзерсиса у станка и на середине на уроках народно-сценического танца, методические указания к практическим и самостоятельным работам.

Рекомендовано к изданию учебно-методическим советом ФГБОУ ВО «Краснодарский государственный институт культуры» (протокол № 2 от 29 сентября 2021 г.)

ISBN 978-5-94825-435-7

УДК 793.31(072)
ББК 85.325р

© Олейник Ю.И., 2021
© ФГБОУ ВО «КГИК», 2021

СОДЕРЖАНИЕ

1. Предисловие.....	3
2. О народном танце.....	5
3. Введение в программу.....	6
4. Программы.....	10
5. Цели и задачи «станка».....	18
6. Общие методические замечания по проведению занятий у «станка».....	44
7. Середина.....	45
8. Русский танец.....	46
9. Методические рекомендации педагогическим работникам.....	67
10. Список рекомендуемой учебной литературы.....	68

1. Предисловие

Методические рекомендации по преподаванию народно-сценического танца для педагогов ДШИ.

В рекомендациях даны программы, рассчитанные на пять лет обучения, составленные на основе общепризнанных государственных программ ДШИ, но переработанные согласно требованиям времени и опыту автора.

В рекомендациях дается подробное описание арсенала станковых движений в их развитии. Изложены и описаны основные движения русского танца, возможные сочетания танцевальных элементов. Даются методические рекомендации преподавателям.

Рекомендации нельзя рассматривать в качестве самоучителя, ибо практически невозможно описать и записать словами стиль и особенности национального колорита так, чтобы по записи точно восстановить и исполнить тот или иной танец.

Закон гласит: «Ни один язык какого-либо искусства не может быть переведен адекватно на язык другого искусства». Танец можно лишь зафиксировать на кино- или видеопленке.

Рекомендации – это памятка для тех, кто изучал танцы, кто имеет профессиональный навык, танцевальный «багаж».

В учебных рекомендациях намеренно даются лишь некоторые раскладки движений, т. к. каждый грамотный специалист, знакомый с народным материалом и музыкой, легко разложит ритмическую основу движений в заданном темпе и музыкальном размере (в зависимости от степени и уровня подготовки учеников). По этой же причине не даются зарисовки поз т. к. знающему преподавателю рисунки не нужны, а неспециалисту никакие рисунки не помогут: известно, что танцу можно научиться только практически, а не по учебнику.

Надеюсь, что данные методические рекомендации по народно-сценическому танцу помогут хореографам этого направления легче разобраться в огромном программном материале, с акцентирует их внимание на развитии отдельных элементов - от простейшего их исполнения до окончательного варианта.

2. О НАРОДНОМ ТАНЦЕ

Танец является одним из древнейших видов народного творчества. Посредством танца народ передавал свои мысли, чувства, характер, настроение, отношение к жизни. Вся история танца того или иного народа была связана с его бытом, обычаями, культурой, традициями, образом жизни, географическим расположением.

Танцевальная культура была тесно связана и с музыкальной культурой, и с песнями, что накладывало на них особую эмоционально-выразительную неповторимость, колорит.

Народно-сценический танец – это «аранжированный» фольклорный материал, преобразованный, обработанный грамотным хореографом, балетмейстером и исполнителем в образно-характерную форму. Этим он отличается от натурального (необработанного материала) и от «выхолощенного» до не узнаваемости, до абстракции, до «пуантовой театральщины» балетного танца.

Народно-сценический танец как дисциплина сформировался в нашей стране усилиями выдающихся мастеров сцены А. Лопухова, А. Ширяева, А. Бочарова, которые в 1936 г. издали книгу «Основы народного танца». Развитию школы народно-сценического танца способствовали и труды таких авторов, как Т. Ткаченко, О. Князева, К. Голейзовский, Н. Надеждина, А. Климов, Т. Устинова и др.

Из огромного арсенала танцев многих народов в программу обучения включены наиболее характерные движения танцевальной культуры некоторых национальностей и народностей, на основе которых можно приобрести достаточный навык в освоении стиля, манеры, характера исполнения танцев различных регионов.

Школа дает основу, позволяющую быстрее осваивать многообразие национального материала. Школа классического танца, ее методика, на базе которой выработаны основы обучения народно-сценическому танцу, помогает развивать профессиональные способности, проучивать программный материал, не обходимый артисту.

Задача педагогов школы народно-сценического танца, таким образом, не только чисто технически выучить детей исполнять движения и элементы программы, но и научить умению проникаться духом, стилем, характером национальности данного танцевального материала.

Ученики должны знать историю, быт, культуру народа, который создал данный танец. Знание музыки, умение носить костюм, обыгрывать его, жить в нем – это тоже входит в задачу освоения.

Экзерсис у «станка» помогает ученикам освоить те элементы будущих танцев, которые развиваются на середине зала, а затем в этюдном варианте с усложнением, чтобы окончательно закрепиться.

Обучение народно-сценическому танцу должно быть систематизировано по единым правилам, как и в обучении классическому танцу.

Занятия по народно-сценическому танцу проводятся два раза в неделю по полтора часа. На первых занятиях необходимо правильно поставить корпус, руки, ноги (позиции), голову. Следует объяснить манеру держаться на уроке. Урок начинается с поклонов, которые также прорабатываются.

Движения у «станка» исполняются с тщательной отработкой, четко и в характере той или иной национальности. Умение передать национальные особенности различных народностей, их характер, манеру, стиль играет решающую роль в деле воспитания будущих исполнителей. Именно на это надо направлять внимание как педагога так и ученика.

Большое внимание в системе воспитания характерных танцоров необходимо уделять практике будущих артистов (как внутри классной, так и сценической).

В начальных классах «на середине» проучиваются элементы станковых движений. Затем вводятся комбинации на развитие координации и танцевальности. Все элементы рук, ног, корпуса, головы сначала проучиваются отдельно, а лишь потом в соединении.

Танцы начинают изучать с ходов. Небольшие этюды вырабатывают характер и манеру исполнения. С годами усиливаются техническая сторона и темп урока.

3. ВВЕДЕНИЕ В ПРОГРАММУ

Программы по народно-сценическому танцу дают необходимый минимум знаний, без которых будущий артист танцевального коллектива не сможет полноценно работать.

Умелое, грамотное преподнесение педагогами программы народно-сценического танца научит ребят пользоваться приобретенными знаниями в их будущей артистической практике.

Программа учитывает прохождение учащимися школы классического танца с ее законами выворотности, постановкой корпуса, ног, рук и исполнительской манерой.

Программа народно-сценического танца состоит из двух частей:

1. упражнения у «станка»;
2. обучение на «середине».

Обе части дополняют одна другую, вырабатывая стилистические особенности, образность, эмоциональность, исполнительское мастерство.

СХЕМА ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ ДВИЖЕНИЙ У «СТАНКА»:

1. Полуприседание и полное приседание (demi, grand plie)
2. Скольжение стопой по полу (Battement tendu)
3. Маленькие броски (battement tendu jete)
4. Маленькие броски от щиколотки опорной ноги (frappe)
5. Круг ногой по полу и по воздуху (rond de jambe par terre)
6. Полуприседание на опорной ноге (battement fondu)
7. Выстукивания
8. Скольжение по ноге (веревочка, подготовка к «веревочке»)
9. Развертывание работающей ноги (Battement developpe)
10. Большие броски (grand battement jete)
11. Разучивание отдельных технических элементов танца, присядок, полуприсядок, прыжков.

СХЕМА УРОКА НА «СЕРЕДИНЕ»:

1. Плавные движения, поклоны, упражнения для рук, корпуса.
2. Движения, построенные на «ходах».
3. Комбинации, построенные на позах.
4. Четверка, дроби, веревочки, выстукивания.
5. Элементы народных танцев.
6. Небольшие этюды на материале народных танцев.
7. Прыжки, вращения, присядки, трюки.

Следует подчеркнуть, что от исполнителей надо добиваться национальной манеры и стилистической окраски любого движения, связанного с народным танцем.

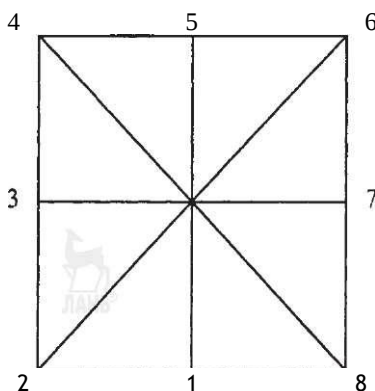
В систему обучения народно-сценическому танцу входит ряд условных названий. Условное название – это не термин, это приспособленное к работе образное обозначение, направленное на более быстрое, доходчивое воздействие, с целью достижения лучших практических результатов. Условные названия рождаются и отмирают, возникают новые, получают распространение, укореняются вместе с развитием хореографического искусства.

Особенность условных названий в том, что они узко специфичны, и в повседневной жизни не употребляются в значениях, применяемых при обучении танцам.

Условные названия – это слова-ускорители, помогающие найти образ движения, его характер, почувствовать манеру исполнения.

Некоторые условные обозначения

План класса – так условно делится танцевальный зал для быстрой ориентации:



План класса по Вагановой

«**Станок**» – это специальное приспособление в виде толстого гладкого шеста-палки, укрепленного вдоль стены на уровне одного метра от пола. Станок служит опорой учащимся, которые придерживаются за него во время экзерсиса.

«**Середина зала**» – это условное название экзерсиса без опоры, т. е. без «станка».

Позиции ног

Основываясь на школе классического танца, народно-сценический танец строит свою методику на 5-ти основных выворотных *позициях*, которые в практике обучения приобретают еще два положения. «СВОБОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ» и «ПРЯМОЕ ПОЛОЖЕНИЕ»:

Позиции рук

Школа народно-сценического танца, при всем огромном многообразии национальных особенностей и стилевых оттенков в положениях рук, строит свою методику на 3-х основных позициях школы классического танца, считая другие положения комбинированными.

Во всех 3-х позициях школы классического танца руки от лопаток до локтей строго закреплены в узаконенных положениях и на определенной высоте: впереди на уровне диафрагмы – 1-я позиция; в стороне,

чуть ниже плеча – 2-я позиция; наверху, чуть впереди головы – 3-я позиция.

Удерживая уровень закрепленных локтей в классических 3-х позициях, но меняя только низ рук от локтей, комбинируя их положения, располагая то за головой, то за спиной, то на талии или на бедрах, вытягивая, складывая или поворачивая, можно получить множество различных положений, поз, национальных оттенков.

«**ОПОРНАЯ НОГА**» – это нога, на которой находится центр тяжести тела. Она может быть вытянута, согнута, находиться на полупальцах или в полном приседании.

«**РАБОТАЮЩАЯ НОГА**» – нога, освобожденная от тяжести тела, выполняющая заданное движение на полу или в воздухе.

«**ПОЛУПАЛЬЦЫ**». В народно-сценических танцах изучаются движения на «низких» полупальцах, когда пятка почти касается пола; на «средних» полупальцах, т. е. с заметным отрывом опорной пятки от пола; на «высоких» полупальцах, т. е. с закрепленным сводом опорной стопы на ее подушечке.

«**ВЫСОТА НОГИ**» (25, 45, 90° и выше) – это подъем работающей ноги на условный угол, который образуется между опорной и работающей ногами.

«**ОСАНКА**» – это внешний вид исполнителя, основывающийся на соблюдении правил школы:

- стопы ног плотно примыкают к опоре без завала на большой палец или мизинец;
- колени вытянуты;
- ягодичные мышцы напряжены;
- спина и корпус – прямые, без прогиба и отклонений;
- голова повернута в заданном направлении;
- музыкально-ритмическая основа создает общий настрой, тонус на характер и образ движения, танца той или иной народности.

«**ПОЗЫ**». В народно-сценическом танце встречаются и используются практически все позы классического танца.

Отрабатывая элементы экзерсиса у «станка», учащиеся развивают и укрепляют свой костно-мышечный аппарат.

Отдельные элементы различных танцев подготавливают исполнителей к этюдам, небольшим танцевальным комбинациям, а затем и к танцам.

Сложные прыжки и присядки также отрабатываются сначала у «станка».

«Станок» помогает выработать исполнительскую манеру, стиль, характер, национальные особенности различных народностей.

Единая программа, система обучения, правила дают необходимый фундамент-школу будущим артистам.

Многие «станковые» движения исполняются по пятой позиции с работающей рукой на талии (на поясе).

Почти все движения могут выполняться «крестом», т. е. вперед, в сторону, и назад.

В программе описание движений, в основном, дается по направлению вперед, от себя. Перед началом каждого упражнения указывается исходное положение, из которого следует начинать движение.

Почти перед всеми комбинациями происходит открывание руки, т. е. подготовка к выполнению комбинации:

из исходного положения («работающая рука» свободно опущена вдоль корпуса) «работающая рука» через «подготовительное положение», через «первую позицию» выводится на «вторую позицию» и обратным ходом, через «первую позицию» приходит на пояс (на талию). Голова сопровождает движение «работающей руки», и в конце акцентом поднимается в положение «эпольман», т. е. в сторону плеча «работающей руки». Обычно это движение происходит на два такта музыки.

Перед «венгерскими» и «польскими» комбинациями «работающая» рука открывается «волной».

Из исходного положения («работающая рука» свободно опущена вдоль корпуса) приоткрыть «работающую руку» вбок от себя на 45°, мягким замахом провести руку через «подготовительное положение» тыльной стороной кисти к «станку», до высоты «первой позиции»; далее прорисовать низом «работающей руки» (от локтя до кисти) половину «восьмерки» параллельно полу и, доведя руку до «второй позиции», акцентом выпрямить кисть в длину, подчеркивая открывание акцентом головы

Различные положения рук в народно-сценическом танце диктуются национальными особенностями и стилем танцев. Поэтому руки в народно-сценических танцах не канонизируются определенными особыми позициями.

4. ПРОГРАММЫ

Первый год обучения (4 класс)

На первом году обучения изучаются простейшие элементы и движения характерного танца у станка и на середине зала: осваиваются первоначальные понятия о характере, манере и стиле исполнения изучаемых движений; разучиваются несложные танцевальные этюды, составленные из 2-3-х ранее пройденных движений на 8-16 тактов.

Упражнение у станка.

Постановка ног и рук.

Позиции ног;

а) пять основных выворотных позиций: I, II, III, IV, V (аналогичны пяти позициям классического танца);

б) пять положений прямых

I - первое прямое положение: ноги поставлены рядом и соприкасаются внутренними сторонами стоп;

II - второе прямое положение: ноги поставлены параллельно

III - третье прямое положение: ноги поставлены рядом и соприкасаются внутренними сторонами стоп; каблук одной ноги у середины стопы другой;

IV - четвертое прямое положение: ноги поставлены по прямой линии, одна перед другой на расстоянии стопы;

V - пятое прямое положение: ноги поставлены по прямой линии, каблук одной ноги соприкасается с носком другой;

в) пять положений свободных:

во всех свободных положениях стопы расположены в направлении между соответствующими открытыми выворотными позициями

Переводы ног из позиции в позицию и в различные положения (приемами):

а) скольжение стопой по полу (батман тандю);

б) маленькие броски (батман тандю, жете);

в) поворотом стоп.

Три позиции рук аналогичны позициям в классическом танце и одно подготовительное положение.

а) подготовительное положение: руки свободно опущены вдоль корпуса

Подготовительное движение (вступление);

а) движение работающей руки (рук);

б) движение работающей руки (рук) в координации с движением работающей ноги.

Полуприседание и полное приседание (плие):

а) полуприседания плавные и резкие по I, II, IV и V основным позициям; по свободным и прямым их положениям;

б) полное приседание по I, II, IV, V основным позициям и I, IV прямым положениям

Скольжение стопой по полу (батман тандю вперед, сторону назад):

а) с переводом стопы на ребро каблука;

б) с переводом стопы на ребро каблука на полуприседании;

Маленькие броски (батман тандю жете вперед, в сторону, назад):

- а) с одним ударом стопой по V позиции;
- б) с двумя ударами стопой по V позиции;
- в) с одним или несколькими короткими ударами по полу носком или ребром каблука (пике)

Средний батман.

Развороты стопы на полу (па тортийе (змейка):

- а) одинарные;
- б) двойные.

Круг ногой по полу и по воздуху (ронд де жамб партер):

- а) носком по полу с остановкой в сторону или назад;
- б) ребром каблука около стопы опорной ноги;
- в) ребром каблука с остановкой в сторону.

Полуприседание на опорной ноге (батман фондю):

с поворотом колена работающей ноги из закрытого положения в открытое на 45°:

- а) на всей стопе;
- б) с подъемом на полупельци.

Броски от щиколотки опорной ноги (фраппе с фиксацией работающей стопы «к себе» и «от себя»).

Упражнения со свободной стопой (флик-фляк – мазки «от себя» и «к себе» подушечкой стопы по полу):

- а) в открытом положении (вперед, в сторону, назад);
- б) в прямом положении (вперед)

РУССКОЕ ВЫСТУКИВАНИЕ:

удар каблука опорной ноги на полуприседании с выведением работающей ноги вперед, в сторону, назад на 45° и последующим ударом ребром каблука.

Скольжение по ноге на 90° (веревочка, подготовка к «веревочке»)

- а) подготовка к «веревочке» на всей стопе, на полупальцах и с подъемом на полупальцы
- б) подготовка к «веревочке» с проскальзыванием на всей стопе и на полупальцах
- в) с поворотом колена из открытого положения в закрытое и из закрытого в открытое на всей стопе.

ИСПАНСКОЕ ВЫСТУКИВАНИЕ («сапатеадо»):

- а) поочередные удары каблуками и подушечками стоп по полу в прямом положении I позиции;
- б) удар стопой с двумя последующими поочередными ударами каблуками.

ПОВОРОТЫ И ВРАЩЕНИЯ – постановка корпуса, первоначальное изучение

Развертывание работающей ноги (девелёппе):

с одновременным и последующим ударом каблука опорной ноги на полуприседании (вперед, сторону и назад).

РАСТЯЖКА – в прямом положении:

- а) лицом к «станку»
- б) с наклоном и перегибанием корпуса (одна рука на «станке»).

ОПУСКАНИЕ НА КОЛЕНО у каблука опорной ноги и на расстоянии стопы:

- а) из первого прямого положения;
- б) с шага (лицом к «станку»),

Большие броски (гранд батман жете):

с падением на работающую ногу в V выворотную позицию (вперед, в сторону, назад):

- а) с одним ударом стопой опорной ноги;
- б) с двумя поочередными ударами (подушечкой стопы и стопой опорной ноги).

ТАНЦЫ, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ДЛЯ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ

1. РУССКИЙ.
2. БЕЛОРУССКИЙ.
3. УКРАИНСКИЙ.
4. ПОЛЬСКИЙ.
5. ИТАЛЬЯНСКИЙ.
6. ВЕНГЕРСКИЙ.

ЗАНЯТИЯ НА «СЕРЕДИНЕ» зала рекомендуется поделить на четыре части. Начинать лучше всего с различных ходов, движений рук, корпуса, включающих элементы программных танцев данного года обучения.

Далее экзерсис строится на пройденных движениях у «станка». Затем отрабатываются сложные присядки, вращения, прыжки и т. п.

Завершается урок изучением танцевальных элементов из программных танцев

Второй год обучения (5 класс)

Повторение и закрепление пройденного материала в более сложных сочетаниях с широким использованием ракурсов. Соединение движений в более объемные (16-32 такта) комбинации с достаточно сложным композиционным рисунком. Изучение новых элементов и движений. К концу второго года полугодия возможно объединение мальчиков и девочек для парных этюдов.

Упражнения у «станка»

ПОЛНОЕ ПРИСЕДАНИЕ на полупальцах (плие) в первом прямом положении с поворотом коленей.

Скольжение стопой по полу (батман тандю);

а) с ударом каблука опорной ноги (вперед, в сторону, назад);

б) в сторону, с поворотом ноги в закрытое положение;

в) в сторону, с поворотом ноги в закрытое положение с полуприседанием (деми-плие).

Маленькие броски (батман тандю жете):

а) с ударом каблука опорной ноги на полуприседании (вперед, в сторону, назад);

б) балянсуар с ударом каблука опорной ноги на полуприседании.

Круг ногой по полу и по воздуху (ронд де жамб партер): с поворотом опорной ноги в закрытое положение (в невыворотное) и переносом через нее стопы работающей ноги (накрест):

а) носком с остановкой в сторону;

б) ребром каблука с остановкой в сторону;

в) ребром каблука с остановкой назад на полуприседании.

Развороты стопы на полу (па тортийе (змейка):

с подъемом на полупальцы.

Полуприседание на опорной ноге (батман фондю):

с поворотом колена работающей ноги из закрытого положения в открытое, на 90° с наклоном корпуса.

Наклоны и перегибания корпуса с ногой, согнутой в прямом положении на 90° на полупальцах на полуприседании.

Повороты:

а) сутеню, в повороте (плавный поворот по V выворотной позиции на полуприседании);

б) пируэты с работающей ногой, согнутой в прямом положении на 90°.

СКОЛЬЖЕНИЕ ПО НОГЕ (пассе) на 90° с подъемом на полупальцы, с поворотом колена из выворотного положения в закрытое, и из закрытого положения в открытое.

Развертывание работающей ноги (девелёппе):

с одновременным и последующим двойным ударом каблуком опорной ноги на полуприседании (вперед, в сторону, назад).

ОПУСКАНИЕ НА КОЛЕНО:

а) у носка опорной ноги, с шага;

б) на расстоянии стопы, с прыжка с двух ног;

в) на расстоянии стопы, с прыжка на одну ногу (жете).

Маленькие броски от щиколотки опорной ноги (фраппе)

Упражнения со свободной стопой (флик-фляк) с акцентом «к себе»:

а) в открытом положении (вперед, в сторону, назад);

б) в прямом положении (вперед).

РАСТЯЖКА в прямом положении (лицом к станку):

а) назад с перегибанием корпуса, снимая руки со станка;

б) в сторону, с наклоном корпуса в сторону.

Большие броски (гранд батман жете):

полукругом (вперед и назад) в координации с движением руки и корпуса, с падением на работающую ногу в V позицию и двумя поочередными ударами (подушечкой стопы и стопой опорной ноги):

а) на всей стопе;

б) с подъемом на полупальцы.

РЕВОЛЬТАД (подготовка, без прыжка, лицом к станку).

КАБРИОЛЬ на 45° в сторону, в прямом положении (лицом к станку).

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ТАНЦЫ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. РУССКИЙ (продолжение изучения).

2. УКРАИНСКИЙ (продолжение изучения).

3. ПОЛЬСКИЙ (продолжение изучения).

4. ИТАЛЬЯНСКИЙ (продолжение изучения)

5. ВЕНГЕРСКИЙ (продолжение изучения).

6. ИСПАНСКИЙ.

Третий год обучения (6 класс)

Введение парного танца.

Подробное изучение различных положений парного танца и выработка навыков общения партнеров. Изучение движений с прыжком у

станка и на середине зала. Развитие силы и выносливости учащихся. Продолжение работы над выразительностью и выявлением творческой индивидуальности учеников.

Дальнейшее усложнение танцевальных этюдов на 32-64 такта.

Изучение танцев из репертуара сценической практики ДШИ.

Упражнения у «станка»

ПОЛНОЕ ПРИСЕДАНИЕ по I, II, V выворотным позициям с наклоном корпуса.

Маленькие броски (батман тандю жете):

а) баянсуар со встречным проскальзыванием на опорной ноге в полуприседании;

б) встречные броски на 45° – «ножницы».

Круг ногой по полу и по воздуху (ронд де жамб партер) – «восьмерка» – круговые скольжения спереди и сзади в координации с движением работающей руки:

а) на вытянутой ноге;

б) на полуприседании.

Развороты стопы на полу (па тортийе (змейка) – с прыжка.

ПОДГОТОВКА К «ВЕРЕВОЧКЕ» Скольжение по ноге на 90° (подготовка к «веревочке») – с прыжком.

Маленькие броски от щиколотки опорной ноги (фраппе) – с подскоками.

Упражнения со свободной стопой с акцентом (флик-фляк) – от себя:

а) в открытом положении (вперед, в сторону, назад);

б) в прямом положении вперед.

Повороты:

а) плавный полуповорот по IV выворотной позиции на полупальцах в полуприседании с перегибанием корпуса;

б) 2 пируэта андеор и андедан на вытянутой ноге и на полуприседании, работающая нога согнута на высоте 90°.

МЯГКОЕ ВЫНИМАНИЕ НОГИ (девелёппе) с прыжка с поджатыми ногами (вперед, в сторону, назад).

Большие броски (гранд батман жете) – с прыжком:

а) с падением на работающую ногу в V выворотную позицию и двумя ударами (подушечкой стопы и всей стопой опорной ноги);

б) полукругом с падением на работающую ногу в V выворотную позицию с двумя ударами (подушечкой стопы и всей стопой опорной ноги) в координации с движением работающей руки и корпуса;

в) «ножницы» – поочередные встречные броски вперед.

ВОЛНООБРАЗНОЕ ПЕРЕГИБАНИЕ КОРПУСА («кольцо»)

с полным приседанием в I прямом положении (лицом к «станку»).

РЕВОЛЬТАД (лицом к «станку») на 45° (и на 90° у мужчин).

ОБЕРТАС – растяжка назад в прямом положении с последующим полуповоротом и остановкой на ребро каблука (у мужчин).

«БОЛЬШОЙ ГОЛУБЕЦ» (украинский) – прыжок (с шага в перекрещенное положение) с ударом стопами согнутых ног на 90° в открытом положении (выворотно) с последующим открыванием работающей ноги в сторону.

«ШТОПОР» – полуповороты бедер и ног.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ТАНЦЫ третьего ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. РУССКИЙ (продолжение изучения).
2. УКРАИНСКИЙ (продолжение изучения).
3. ПОЛЬСКИЙ (продолжение изучения).
4. ВЕНГЕРСКИЙ (продолжение изучения)
5. ИСПАНСКИЙ (продолжение изучения).
6. ГРУЗИНСКИЙ.
7. АРМЯНСКИЙ.
8. МОЛДАВСКИЙ

Четвертый год обучения (7 класс)

Освоение техники прыжков и вращений.

Исполнение развернутых танцевальных комбинаций.

Изучение фрагментов танцев из балетных спектаклей и концертного репертуара ансамблей народного танца.

Продолжение работы над раскрытием творческой индивидуальности учащихся.

Изменение структуры урока: на середине зала – основная часть работы, у «станка» – отработка наиболее трудных движений.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ТАНЦЫ четвертого ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Русский (продолжение изучения)
2. Венгерский (продолжение изучения)
3. Испанский (продолжение изучения)
4. Цыганский
5. Узбекский

Пятый год обучения (8 класс)

Освоение техники прыжков и вращений.

Исполнение развернутых танцевальных комбинаций.

Изучение фрагментов танцев из концертного репертуара ансамблей народного танца.

Освоение сложных танцевальных комбинаций, этюдов.

Формирование навыков осознанного освоения элементов народного танца.

Формирование бережного отношения к хореографическому наследию в связи с началом изучения академического танца и областных особенностей Русского танца.

Продолжение работы над раскрытием творческой индивидуальности учащихся.

Изменение структуры урока: на середине зала – основная часть работы – техника вращений в народно-сценическом танце.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ТАНЦЫ пятого ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Русский (продолжение изучения)
2. Венгерский (продолжение изучения)
3. Испанский (продолжение изучения)
4. Цыганский (продолжение изучения)
5. Узбекский (продолжение изучения)
6. Украинский (продолжение изучения)
7. Кубанский танец

5. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ «СТАНКА»

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ «СТАНКА»

Цель обучения народно-сценическому танцу заключается в том, чтобы заложить основы техники и владения костно-мышечным аппаратом. Необходимо научить координировать темп и ритм движений с музыкальным темпом и ритмом различного национального характера.

Перед педагогами стоит задача выявить природные возможности, одаренность к восприятию манеры исполнения танцев той или иной народности.

Педагогам по народно-сценическому танцу необходимо дать навыки танцевальности, свободы, непосредственности и обаяния в движении.

Для достижения этих профессиональных качеств педагоги должны привить учащимся чувство профессиональной дисциплины, ответственности, уверенности в необходимости, престижности данной профессии. Привить любовь к художественному исполнительству, к красоте народного танца, а не к формальному изображению заданных движений.

Ученики должны знать, что умение танцевать художественно, т. е. с перевоплощением – это природный дар, талант, равный другим дарованиям в различных областях искусств и наук.

«Станок» прежде всего «ставит» будущему артисту-танцору весь его природный аппарат на необходимую основу-форму.

Ученик получает знания о владении позициями ног, позициями рук, корпуса и его осанки, знаниями о владении поворотами головы во время движения и координации всех звеньев костно-мышечного аппарата.

«Станок» приучает к профессиональной дисциплине, строгой школьной манере исполнительства, чистоте, силе, и музыкальности.

«Станок» дает технические навыки и вырабатывает автоматическую, мышечную память у исполнителей.

Сначала педагог разучивает с учениками движения ног, затем движения корпуса, головы, и только затем – движения рук.

Без основ «станковых» па не может быть настоящего артиста-танцора.

Перечень упражнений у «станка»

1. Полуприседание и полное приседание (demi, grand plie)
2. Скольжение стопой по полу (Battement tendu)
3. Маленькие броски (battement tendu jete)
4. Каблучные упражнения
5. Средний батман или «маталочка»
6. Повороты стопы на полу «змейка» (Pas tortilla)
7. Круг ногой по полу и по воздуху (rond de jambe par terre)
8. Полуприседание на опорной ноге (battement fondu)
9. Маленькие броски от щиколотки опорной ноги (frappe)
10. Упражнения со свободной стопой (Flic-flac)
11. Русское выстукивание
12. Скольжение по ноге (веревочка и подготовка к веревочке)
13. Развертывание работающей ноги (Battement developpe)
14. Большие броски (grand battement jete)

1. Полуприседание и полное приседание (demi, grand plie)

Общие методические рекомендации

Упражнения у «станка» начинаются с различных приседаний. Это помогает сразу вводить в работу весь костно-мышечный аппарат исполнителя.

Музыкальный размер – 4/4; $\frac{3}{4}$.

Приседания могут выполняться в чистом виде по позициям и в комбинациях (в сочетаниях с другими элементами):

по всем позициям и их положениям (выворотным, свобод – с переводами ног из позиции в позицию различными приемами

(тортийе, «гармошка», батман тандю)

с включением различных поз, перегибаний, роу де браз, винтообразных поворотов колен, «волн» в корпусе, растяжек, переходов на одно и два колена, поворотов на одной и двух ногах, приседаний на высоких полупальцах и т. п., в зависимости от национального коларита.

Характер исполнения обычно плавный, протяжный, рассчитанный на развитие гибкости, растяжимости, упругости костно-мышечного аппарата.

Манера и образность исполнения зависят от национального характера музыки и движения.

Необходимо, чтобы при плие корпус не «сидел» на бедрах, а тянулся от поясницы вверх, создавая общую легкость всего исполнения, не накачивая тазобедренных мышц.

Живот должен быть втянут, плечи опущены, руки соблюдают строгий рисунок движения по позициям.

Во время полуприседаний пятки от пола не отделяются.

Пример 1

Музыкальный размер 3/4.

Исходное положение: «прямое положение» первой позиции; левая рука на «станке»; правая рука свободная, внизу по корпусу; корпус подтянут, голова – прямо.

Вступление – 2 такта:

на первый такт – открыть правую руку через первую позицию до второй позиции;

на второй такт – вместе с закрыванием правой руки на пояс подняться на высокие полупальцы на вытянутых ногах; голова – прямо.

На «раз» (первого такта) – полное приседание на полупальцах с одновременным поворотом коленей и корпуса к «станку», а головы – от «станка»;

на «два» (второй такт) – поворот соединенных плотно коленей и корпуса от «станка», а головы – к «станку»;

на «три» (третий такт) – исполнитель поднимается на высокие полупальцы в исходное положение;

на «четыре» (четвертый такт) – коротко опустить пятки обеих ног на пол и снова выйти на полупальцы в исходное положение.

Далее все повторяется нужное количество раз.

Пример 2

Музыкальный размер – 3/4 (вальс).

Движение занимает 4 такта.

Исходное положение: (на 2 такта) принять «прямое положение» первой позиции на высоких полупальцах и отвести правую руку назад с ладонью от себя, голова прямо без поворотов приподнимается подбородком вверх.

На «раз - два» (2 такта) – глубоко присесть на высоких полупальцах с сильным наклоном корпуса вперед, протянув правую руку вперед перед собой тыльной стороной кисти;

на «три - четыре» (2 такта) – выполняя переднюю «волну» корпусом, выйти в исходное положение, отведя правую руку назад.

Исполняя приседание еще раз, при обратном ходе можно исполнить боковую «волну» корпусом.

2. Скольжение стопой по полу (Battement tendu)

Общие методические рекомендации

Музыкальный размер – 2/4; 4/4; 3/4.

Характер исполнения – фиксированный, сильный, волевой.

Эти движения помогают вырабатывать силу ног, подвижность голеностопного сустава, укрепляют ахиллесово сухожилие, икроножные мышцы и мышцы стоп.

В основе изучения остаются правила классического танца.

Упражнения выполняются по всем направлениям (вперед, в сторону, назад); по всем позициям; с различными приемами (гопё, разхё, Го-иеНё, 1оиг 1еп1) – ронд, пассе, фуετε, турлян; с различной манерой, в зависимости от характера музыки (русской, белорусской, украинской, польской, венгерской и др.).

Упражнение можно разнообразить и усложнить координационно различными добавлениями приседаний, фиксированными ударами пальцев стопы, ребром каблука, опорной пяткой или всей стопой работающей ноги в пол.

При исполнении упражнения надо следить за подтянутостью корпуса, за общим состоянием «приподнятости тонуса» тела, за точностью положений стоп в позициях и фиксацией поз, за сочетанием работы всех звеньев тела: обеих ног, рук, корпуса, головы, глаз.

Первоначально разучивать упражнение следует по четвертям, т. е. с остановкой после каждого движения, фиксируя все позы.

Описание движений дается в исполнении вперед.

Пример 1

Музыкальный размер – 2/4.

Исходное положение: пятая выворотная позиция ног; левая рука на «станке»; правая рука свободно опущена вниз вдоль корпуса.

Вступление: (на 1 такт) работающая рука из подготовительного положения открывается через первую позицию на вторую и обратно приводится на пояс. Голова повернута в сторону работающей ноги.

На «и» – вывести работающую ногу вперед с вытянутой стопой;

на «раз» – привести работающую ногу обратно в пятую позицию;

на «и» – приподнять работающую ногу с сокращенной стопой до уровня щиколотки опорной ноги;

на «два» – ударом всей стопы поставить работающую ногу в исходное положение (т. е. в пятую позицию).

Далее движение может повторяться вперед или исполняться в сторону, а затем назад.

Пример 2

Упражнение выполняется так же, как в *Примере 1*, но добавляется полуприседание на второе «и», т. е. удар всей стопой работающей ноги происходит на «два», но уже из полуприседания.

Далее упражнения усложняются с добавлением различных элементов:

с двойным ударом работающей ноги в пол;

с поворотом колена работающей ноги к «станку» и ударом стопой в пол в прямом положении первой позиции, а вторым ударом по пятой выворотной позиции;

с ударом пятки опорной ноги, стоящей на полупальцах;

с переводом вытянутой впереди работающей ноги с носка на каблук и обратно на носок;

с приседанием на опорной ноге во время перевода работающей ноги с носка на каблук;

с двойным ударом каблука работающей ноги в пол при переводе впереди с носка на каблук;

с двойным опусканием носка работающей ноги после перевода ее на каблук;

(во втором полугодии) можно добавить открывание и закрывание работающей руки, ее движения по позициям и в позы:

повороты на опорной ноге к «станку» и обратно в исходное положение;

с переводом работающей ноги с носка впереди в полуприседании в сторону на каблук и обратно вперед на носок;

с двойным опусканием с носка на каблук;

с отведением работающей ноги из пятой позиции на вторую в невыворотное положение на носок (с коленом работающей ноги, повернутым вниз к полу) и обратным возвращением в выворотное положение;

со сменой положений (свободного, прямого) основных выворотных позиций и возвратом в исходные позиции;

с полуприседанием в «свободных» и «прямых» положениях основных позиций и т. д.

3. Маленькие броски (*battement tendu jete*)

Общие методические рекомендации

Музыкальный размер – 2/4; 3/4; 6/8.

Упражнение развивает мышцы голени, голеностопного сустава, спины; помогает развитию координации движений, способствует приобретению навыков мелкой техники.

Маленькие броски обычно делаются «крестом», в позы и через первую позицию приемом *пассе*.

Исполняются маленькие броски в различной манере и в различном характере в зависимости от задания и музыки (русской, украинской, польской, итальянской и др.).

Упражнение делается «остро», сильно, на собранном, подтянутом корпусе, без «сидения» на опорном бедре, без потрясываний в корпусе во время бросков работающей ноги, темпераментно, волево.

По мере освоения упражнения можно включать наклоны корпуса и движения работающей руки в характере музыки.

Пример 1

Музыкальный размер – 2/4.

Исходное положение: пятая выворотная позиция; правая рука свободная вдоль корпуса; голова повернута в сторону правого плеча.

Вступление: (на 2 такта) работающая рука открывается через первую позицию во вторую позицию и возвращается обратным ходом на талию; одновременно с закрыванием правой руки опорная левая нога переходит на полупальцы, не меняя пятой позиции.

На «раз - и» – работающая нога выбрасывается вперед на 45°, фиксируя положение (одновременно пятка опорной ноги ударяет в пол, подчеркивая фиксацию работающей ноги);

на «два - и» – работающая нога ударом ставится в пятую позицию с одновременным подъемом пятки опорной ноги.

Пример 2

Как и в первом примере размер музыки – 2/4.

Такое же исходное положение.

Вступление: (на 2 такта) работающая рука открывается через первую позицию во вторую позицию и возвращается обратным ходом на талию (одновременно с закрыванием работающей руки ноги делают полуприседание в пятой позиции).

На «раз - и» – работающая нога выбрасывается вперед на 45°, с одновременным вытягиванием на опорной ноге;

на «два - и» – работающая нога ударом ставится в пятую позицию в полуприседание на двух ногах.

Это упражнение можно делать с различными добавочными элементами:

- с высоких полупальцев опорной ноги в полуприседание на работающую ногу;

- с ударом всей стопой опорной ноги сзади по пятой позиции, как бы выбивая работающую ногу;

- с двойным ударом опорной ноги сзади полупальцами;

- с поскоком (подскоком) на опорной ноге при броске работающей ноги;

- с броском работающей ноги с сокращенной стопой и последующим ударом каблука работающей ноги в пол;

- с промахом работающей ноги через первую позицию приемом *нассе* и проскоками на опорной ноге (корпус при этом отклоняется от работающей ноги назад или вперед по принципу *бальясуар*);

(в старших классах) бросок ноги увеличивается до 90°, прибавляются движения из классического танца «па сизо», «фуэте», комбинации усложняются.

4. Каблучные упражнения

Общие методические рекомендации

Музыкальный размер упражнений – 2/4; 3/4.

Выстукивающие движения встречаются во многих характерных танцах у всех народностей.

В данном случае мы рассматриваем выстукивания в качестве учебного вида упражнений.

В основе выстукиваний лежат удары всей стопой, каблуками и полупальцами.

Выстукивающие упражнения вырабатывают крепость голеностопного сустава, укрепляют ахиллесово сухожилие, тренируют музыкально-ритмические способности учеников, учат правильной постановке стопы при ударах полупальцами, каблуком, всей стопой и их ясной, четкой звуковой основе.

Каблучные упражнения могут исполняться в характере русского, украинского, белорусского, молдавского и других народных танцев.

Стопа при ударах всегда собрана без навалов, корпус подтянут, не «сидит» на бедрах.

Упражнение может исполняться во всех направлениях, в позах, с работой корпуса и работающей руки.

В старших классах в комбинации могут включаться и другие элементы, приемы.

Пример 1

Музыкальный размер – 2/4.

Исходное положение: пятая позиция; правая рука свободно опущена вдоль корпуса; левая рука на «станке», голова повернута в сторону правого плеча.

на «первый такт» – открыть правую руку через первую позицию на вторую позицию.

на «второй такт» – правую руку обратным ходом привести на пояс всей ладонью (или кулачком) с одновременным полуприседанием на правой ноге и подъемом пятки опорной левой ноги; голова смотрит слегка вверх в сторону правого плеча.

На «раз» – опорная пятка левой ноги ударом опускается на пол с одновременным отрывом и выносом вперед согнутой выворотной работающей правой ноги с поднятой вверх стопой;

и на «и» – каблук правой ноги, вытянутой в колене, ударяет впереди по полу с одновременным подъемом пятки опорной левой ноги; приво-

дом работающей ноги с поднятой стопой к щиколотке опорной ноги в выворотном положении;

на «два» – пятка опорной левой ноги ставится ударом на пол с одновременным приводом работающей ноги с поднятой стопой к щиколотке опорной ноги в выворотном положении;

на «и» – работающая нога ударом всей стопы ставится в пятую позицию, а пятка опорной ноги поднимается от пола.

Движение может повторяться несколько раз вперед, может исполняться «крестом» или в комбинационном построении.

Необходимо следить за тем, чтобы корпус при движении сохранял одну высоту без подниманий и оседаний корпуса.

Каблучковые выстукивания могут усложняться с добавлением различных элементов;

при исполнении в «свободных» положениях и «прямых» положениях основных позиций;

- с поворотом колена работающей ноги к «станку» или от «станка»
 - с переступаниями вперед, назад и в позах;
 - с перескоками;
 - с подскоками на одной и двух ногах;
 - с поворатами;
 - с прыжками на одной и двух ногах;
 - с перегибами и наклонами корпуса;
 - с характерной работой рук в национальной манере;
- использования приемов: «ронд», «пассе», «фуэте» и т.п.

5. Средний батман или «Моталочка»

Общие методические рекомендации

Музыкальный размер упражнений – 2/4; 3/4.

Упражнение предшествует изучению движений «флик», «фраппе», и «чечетке».

Эти движения встречаются в русских плясках, башкирских, татарских, цыганских и других танцах.

Упражнение вырабатывает четкость работы стоп, развивает голеностопные суставы, тренирует ритмо-пластические природные качества исполнителя, свободу владения нижней частью ног.

Особенностью этого упражнения является то, что опорная стопа находится в собранном состоянии, а работающая стопа меняет свое состояние, что способствует развитию координации в целом.

Движение может выполняться на всей стопе опорной ноги, на полупальцах, с подскоком на опорной ноге, с прыжком, ритмически ровно или синкопировано.

Пример 1

Музыкальный размер – 2/4.

Исходное положение: пятая позиция ног; правая рука свободно опущена вдоль корпуса; левая рука на «станке», голова повернута в сторону правого плеча.

на «раз - два» (первого такта) – одновременно выводятся в сторону на вторую позицию и правая рука, и правая нога;

на «раз - два» (второго такта) – правая рука приводится на пояс всей ладонью (или кулачком), а правая нога поднимается в сторону на 45°

Движение выполняется все время в сторону на всей стопе

На «раз» – работающая нога фликом-мазком к себе, скользя по полу, подводится впереди к щиколотке опорной ноги с поднятой стопой;

на «и» – работающая нога фликом-мазком по полу от себя открывается во вторую позицию на 45°

на «два» – работающая нога фликом-мазком к себе, скользя по полу, подводится сзади к щиколотке опорной ноги с поднятой стопой

на «и» – работающая нога фликом-мазком по полу от себя открывается на вторую позицию, на 45° с вытянутой стопой.

Это движение повторяется несколько раз со свободной стопой работающей ноги.

Данное упражнение может выполняться в развитии с добавлением различных элементов:

- с ударом работающей ноги по пятой позиции впереди или сзади;
- с подскоком на всей стопе опорной ноги;
- с подскоком на полупальцах опорной ноги;
- с ударом ребром каблука работающей ноги по полу после открывания на вторую позицию;
- с падением на работающую ногу после флика-мазка к себе по пятой позиции и последующим выбиванием опорной ногой «купе»;
- с поворотом колена работающей ноги к станку в невыворотное положение и броском работающей ноги накрест опорной ноги влево к станку («круазе»), с последующим мазком-фликом правой ноги к себе накрест за опорную ногу с сокращенной стопой и обратным броском работающей ноги (через флик-мазок по пятой позиции с разворотом правого колена в выворотное положение) на вторую позицию; движе-

ние делается на опорной ноге ритмически ровно; движение может исполняться синкопированно;

- упражнение может исполняться «крестом» и в позы;
- упражнение может исполняться в прямом положении первой позиции.

Взгляд исполнителя обычно сопровождает движение работающей ноги.

6. Развороты стопы на полу «змейка»(Pas tortilla)

Общие методические рекомендации

Музыкальный размер упражнений – 2/4; 3/4; 4/4.

Упражнение вырабатывает подвижность и координацию работы стоп, голеностопных суставов, колен и бедер. Развивает подвижность, танцевальность, энергичность, ритмичность у исполнителей.

Упражнение может выполняться в медленном и быстром темпе, может делаться плавно, слитно или отрывисто, с ударами всей стопой ритмически четко.

Начало и окончание упражнения может происходить на всей стопе опорной ноги, на полупальцах или с прыжком.

Само упражнение может исполняться на вытянутой опорной ноге или на полуприседании.

Движение обычно исполняется в характере и манере «матросского», «польского», «венгерского», «цыганского» танцев.

В начале изучения упражнение исполняется с работающей рукой на поясе, а в старших классах подключаются характерные движения работающей руки.

В старших классах у «станка» работают одноименные рука и нога, а на «середине», если движение выполняет правая нога, то открывается и работает левая рука.

При исполнении упражнения необходимо следить за четкими поворотами работающей ноги, за чистотой перевода ее из открытого выворотного положения в закрытое невыворотное положение, т. е. за чистотой позиции, положении стоп на полу и их переводами с подушечки на всю стопу и с пятки на всю стопу.

Тяжесть корпуса во время исполнения движения на полуприседании при переводах стопы распределяется ровно на две ноги.

Пример 1

Музыкальный размер – 4/4.

Исходное положение: пятая выворотная позиция; левая рука на «станке» работающая рука свободно опущена вниз по корпусу; голова повернута в сторону правого плеча.

Вступление (2 такта)

«*первый такт*» – работающая рука открывается на вторую позицию;

«*второй такт*» – работающая рука закрывается на пояс, а работающая нога выводится в сторону на пол на вторую позицию (или поднимается на 25°), голова повернута в сторону правого плеча;

На «раз - и» – работающая нога с небольшого замаха резко проводится «фликом» подушечкой по полу через пятую позицию вдоль опорной стопы до носка опорной ноги и сразу же поворачивается в невыворотное положение с вытянутым носком;

на «два - и» – происходит полуприседание на опорной ноге с одновременным четким поставом пятки работающей ноги на пол в «прямое положение» первой позиции (колени и носки стоп направлены к станку);

на «три-и» – глубокое полуприседание, работающая нога без отрыва пятки от пола переводит носок работающей стопы в «выворотное положение» в третью позицию и опускает четко всю стопу на пол;

на «четыре - и» – корпус вытягивается вверх, работающая нога скользящим движением по полу выводится в сторону на вторую позицию (или поднимается на 25°) в *исходное положение*.

«ПА ТОРТИЙЕ» может усложняться и варьироваться с добавлением различных элементов:

- опускаясь с полупальцев опорной ноги (после вступления);
- с подскоком на «затакт» на опорной ноге (после вступления);
- с двойным поворотом работающей стопы на полу (т. е. с поворотом стопы не 2, а 4 раза);

- с фиксацией поворотов *ударами* всей работающей стопой по полу;
- с изменением темпа поворота стопы по мере усвоения движения;

(на середине зала) движение может начинаться с «глиссада» с одинарными и двойными поворотами стоп, с ударами по полу; с одной рукой на поясе, а другой рукой, противоположной работающей ноге, выполняющей движения в характере заданного танца.

7. Круг ногой по полу и по воздуху (*rond de jambe par terre*)

Общие методические рекомендации

Музыкальный размер упражнений – 2/4; 3/4; 6/8.

Вращательные и круговые движения развивают и укрепляют связки стоп, голеностопов, тазобедренных мышц и суставов, способствуют координации работы спины, рук, головы и ног, выявляют танцевальность.

Движения исполняются на разных высотах: на всей стопе, на полупальцах опорной ноги, на полуприседании, на полном приседании, с прыжком.

Стопа работающей ноги может быть вытянута, поднята, «скошена на ребро мизинца».

Упражнение выполняется в манере и характере «матросского» танца, английской «жиги», польского, венгерского, испанского и восточных танцев.

В начале изучения упражнение делается с работающей рукой на поясе; позднее, по мере усвоения, работающая рука исполняет движения в стиле музыки или определенного танца.

В данном упражнении необходимо следить за четким рисунком перемещения работающей ноги, за «точками», из которых начинается ее движение, через какие «точки» проходит работающая стопа и в какой «точке» движение заканчивается. Необходимо следить за правильным положением корпуса на опорной ноге при движении, за рисунком работающей руки и поворотами головы.

Кроме того, очень важной является строгость манеры исполнения, слитный, плавный характер движений и предельное внимание к музыкальности исполнения.

Пример 1

Музыкальный размер – 3/4 («вальс»).

Исходное положение: пятая позиция ног; работающая рука свободно опущена вдоль корпуса; голова повернута в сторону плеча работающей ноги.

Вступление (на 2 такта):

на «первый такт» – работающая нога и работающая рука одновременно выводятся на вторую позицию;

на «второй такт» – рука приводится на пояс, голова поворачивается в сторону работающей ноги.

Движение исполняется на 4 такта:

на «*первый такт*» – работающая нога фликом-мазком с вытянутыми пальцами подводится сзади к щиколотке опорной ноги;

на «*второй такт*» – работающая нога поворачивается коленом к «станку» в невыворотное положение, оставаясь на том же уровне. Но «скашивает стопу на ребро мизинца»;

на «*третий такт*» – работающая стопа «ребром мизинца», т. е. внешней стороной, проводится по полу вдоль опорной стопы к «станку» и вытягивается; корпус не меняет первоначального положения, бедра и плечи остаются ровными;

на «*четвертый такт*» – работающая нога пальцами описывает полукруг по полу впереди опорной ноги и выводится в *исходное положение* на вторую позицию.

Голова при исполнении упражнения сопровождает движение работающей ноги.

Упражнение может усложняться и варьироваться с добавлением различных танцевальных элементов:

работающая нога выводится рондом впереди до второй позиции «ребром каблука»;

- движение выполняется с полуприседанием на опорной ноге;
- ронд может быть исполнен как в экзерсисе классического танца;
- с поворотом опорной ноги в невыворотное положение;
- работающая нога может исполнять движение на высоте 45°, 90°;
- темп движения может ускоряться;
- движение может сопровождаться движением работающей руки;
- можно исполнять движение с подскоками на опорной ноге в невыворотном положении или с поворотом пятки;
- в старших классах это упражнение может сочетаться с поворотами корпуса, растяжками, перегибаниями корпуса, придавая движениям более пластическую форму, заданный характер и стиль;
- мальчики могут исполнять движение в полном приседании (при этом опорная нога находится на полупальцах);
- работающая нога может проводиться назад;
- работающая нога может совершать большие броски рондом, как в экзерсисе классического танца, но с различными небольшими добавками элементов танцев (с поднятой работающей стопой; на полуприседании; на полупальцах опорной ноги; с ударом пятки опорной ноги; с перегибами и наклонами корпуса; с окончанием в растяжке или на колено, и т. п.);
- упражнение может исполняться в обратном направлении, начиная работающей ногой сзади;

- упражнение может выполняться «двойным рондом», так называемой «восьмеркой», т. е. с выполнением ронда спереди и сзади; (при выполнении ронда сзади работающая нога не скашивается в подъеме, но выводиться в сторону может как в выворотное положение, так и с коленом, повернутым вниз к полу; при этом работающая рука со второй позиции проводится локтем и тыльной стороной кисти снизу к «станку» и далее вверх через третью позицию, проходя на вторую позицию с опущенным локтем, продолжает движение назад, проходя сзади по корпусу локтем и тыльной стороной к «станку», далее поднимается вверх до второй позиции с поднятым локтем и опущенной кистью, взгляд и голова сопровождают движение работающей руки).

8. Полуприседание на опорной ноге (battement fondu)

Общие методические рекомендации

Музыкальный размер упражнений – 2/4; 3/4; 6/8.

Фондю как тренировочное движение развивает гибкость тела, мягкость и подвижность работающей ноги, эластичность и упругость исполнения, скоординированность работы обеих ног, корпуса и работающей руки.

Фондю подготавливает исполнителей к освоению различных стилистических особенностей танцев разных национальностей, народностей.

Стиль, манера фондю плавные, слитные, непрерывные, мягкие, тягучие.

Фондю исполняется в характере молдавских, испанских, цыганских, венгерских, восточных и других танцев.

Особенностями технического исполнения является строгость манеры исполнения с «прорисовыванием» всех поворотов работающей ноги и движений работающей руки; наклоны-перегибы корпуса; музыкальная точность «выпевания» всех положений и поз, «переливающихся» одна в другую.

Пример 1

Музыкальный размер – 4/4.

Исходное положение: пятая позиция ног; работающая рука свободно опущена вниз по корпусу; голова повернута в сторону плеча работающей руки.

Движение начинается без предварительного вступления: на «и» – приседая на двух ногах с наклоненным вперед корпусом и головой,

с закругленной работающей рукой, в подготовительном положении, работающая нога, скользя по полу, выводится в сторону во вторую позицию на 45° с одновременным подъемом на полупальцы опорной ноги, сопровождаемая движением работающей руки из подготовительного положения через низ на вторую позицию (это как бы «замах» перед последующим фликом работающей ногой, своеобразное «вступление» к движению, подготовка). Корпус вытянут, немного прогнут, отклонен назад, работающая рука на второй позиции с приопущенным локтем; голова повернута в сторону работающей руки;

на «раз» – резкий спуск и подъем на полупальцы опорной ноги с одновременным фликом работающей ногой сзади опорной ноги на кудепье с выворотным коленом; работающая рука сопровождает флик закрыванием сзади корпуса в подготовительное положение;

на «и» – опорная нога опускается в полуприседание, а работающая рука по корпусу тыльной стороной ладони переходит вперед в *подготовительное положение* с поднятым локтем;

на «два» – работающая нога поворачивает колено к «станку» и от «станка»; работающая рука принимает округлую форму в *подготовительном положении*;

на «и» – правая нога и правая рука выводятся в сторону (работающая нога – на 45° , а работающая рука – через первую позицию на вторую позицию);

на «три» – полуприседание на опорной ноге с одновременным наклоном корпуса вперед, подведением работающей ноги сзади к опорной ноге на кудепье с закрыванием работающей руки в *подготовительное положение* впереди;

на «и» – работающая нога опускается сзади в пятую позицию, усиливается полуприседание на двух ногах;

на «четыре» – работающая нога скользящим движением выводится во вторую позицию с одновременным подъемом на полупальцы и открыванием правой руки через первую позицию на вторую позицию; корпус прогибается назад, голова поворачивается в сторону правой руки.

Далее движение повторяется с начала с небольшого «замаха» на «и» следующего такта.

Фондю может развиваться и варьироваться с добавлением различных танцевальных элементов.

- с поворотом работающего колена на высоте 90°

- работающая рука со второй позиции может подниматься в третью позицию, далее, сгибаясь в локте, опускается сверху вниз перед собой с поднятой и повернутой ладонью к «станку» кистью, доходит до левого плеча, корпус наклоняется влево, а голова смотрит в сторону правого

плеча, затем, работающая рука через первую позицию выводится на вторую позицию;

с большими наклонами вперед к высоко поднятому впереди работающему колену.

- с большими перегибами;
- с растяжками назад и в позы;
- с поворотами на одной ноге, на двух ногах
- с переходами в повороте с одной ноги на другую ногу;
- с поворотами на приседании или на полупальцах;
- с приемами ронд, пассе, фуате.
- с большими бросками и последующим сгибанием работающей ноги;
- с добавлением танцевальных связующих движений (балянсе, глиссада, томбе, куппе, па-де-буре и др.)

9. Маленькие броски от щиколотки опорной ноги (frappe)

Общие методические рекомендации

Музыкальный размер упражнений – 2/4; 3/4; 4/4.

Фраппе развивает не только низ ног от колена до кончиков пальцев, но и силу ног вообще, способствует развитию ритмичности, четкости, координации работы всех частей тела.

Фраппе исполняется обычно четко, резко, сильно, точно в заданные позы с их фиксацией, без колебаний и подрагиваний в корпусе, с подтянутой поясницей.

Стиль, манера, характер фраппе обычно связаны с повышенной подвижностью, с динамикой, темпераментом в духе матросских танцев, итальянской «тарантеллы», английской «жиги», молдавских, цыганских, русских плясок.

Особенностями фраппе являются острота, точность, резкость, строгость исполнения, динамика при внешнем спокойствии, легкости, непринужденности.

Голова обычно сопровождает движения работающей ноги.

Пример 1

Музыкальный размер – 2/4.

Исходное положение: пятая выворотная позиция; левая рука на «станке»; правая рука опущена вниз по корпусу; голова повернута в сторону правого плеча.

Подготовка (2 такта):

на «*первый такт*» – работающая правая нога и работающая правая рука выводятся на вторую позицию;

на «*второй такт*» – корпус подтягивается с подниманием на полупальцы согнутой в колене опорной ноги, правая рука закрывается на пояс с одновременным приводом выворотной работающей правой ноги вперед к щиколотке опорной ноги с согнутым коленом и поднятой стопой.

На «раз» – с жестким подскоком на полупальцах согнутой в колене опорной ноги бросить работающую ногу вытянутой стопой вперед на 45° с моментальным возвращением в исходное положение с сокращенной стопой;

на «и» – (без опускания с полупальцев опорной ноги) удар полупальцами работающей ноги впереди по пятой позиции с моментальным возвращением в *исходное положение* с сокращенной стопой на «кудепье»;

на «два» – повтор того, что было на «раз», но бросок работающей ноги совершается вбок на 45° с подскоком на полупальцах согнутой опорной ноги и возвращением работающей ноги к щиколотке опорной ноги с поднятой стопой;

на «и» – повтор того, что было на «и», т. е. удар полупальцами работающей ноги и возврат в *исходное положение* с сокращенной стопой;

Движение может повторяться еще несколько раз вперед и в сторону.

Его можно делать «крестом» или чередовать, объединяя по 2,4 броска.

Фраппе может развиваться и варьироваться за счет прибавления различных танцевальных элементов и приемов:

- можно исполнять движение «крестом» без подскоков на опорной ноге на всей стопе, без полупальцев;
- можно делать подскоки и удары синкопированно;
- можно исполнять движение «веером», т. е. к «станку» – перед собой в бок;
- можно усилить динамику и количество бросков перед собой до 5,7 в «веере»
- можно в конце «веера» добавить соскок в пятую позицию в плie на полупальцах;
- можно делать несколько раз, меняя резко направления: к «станку» накрест и в – бок на вторую позицию;
- с подскоком на опорной ноге в повороте на 1/2 и целый круг;
- после «веера» делать соскок с целым поворотом;
- менять высоту бросков;
- делать с быстрой сменой работающих ног, т. е. то на левой ноге то на правой;

Обе руки при исполнении на «середине» зала либо заложены назад (на поясице), либо скрещены перед грудью (локти чуть ниже плеч)
Скачки-подскоки на опорной ноге «сухие», короткие, четкие.

10. Упражнения со свободной стопой (Flic-flac)

Общие методические рекомендации

Музыкальный размер – 2/4; 6/8.

Флик-фляк развивает мышцы стопы и голеноостопа. Координирует расслабление стопы при флике-мазке «от себя» и собранность ее при фляке-мазке «к себе».

Эти движения подготавливают учащихся к чечеточным движениям, развивают подвижность работающей стопы, ловкость, ритмичность, непринужденность исполнения, автоматизм, координацию.

Исполнение этого упражнения должно быть темповым, ритмичным, четким.

Стиль и манера этого упражнения обычно несут характер матросских, цыганских, эстрадных танцев, различных степов.

Упражнение должно исполняться остро, ритмично, без содроганий в корпусе и так, чтобы прослушивался каждый флик и фляк без «смазывания».

Пример 1

Музыкальный размер – 2/4.

Исходное положение: пятая выворотная позиция ног; левая рука на станке; правая рука свободно опущена вдоль корпуса; голова повернута к правому плечу.

Подготовка (2 такта):

на «первый такт» – правая рука раскрывается на вторую позицию;

на «второй такт» – работающая нога, сгибаясь в колене, выворотная, поднимается впереди к щиколотке опорной ноги с поднятой стопой; одновременно работающая рука закрывается на пояс.

На «раз» – работающая нога, вытягиваясь в колене, резко выбрасывается в сторону на высоту 30° с одновременным мазком-фликом по полу;

на «и» – пауза;

на «два» – работающая нога, совершая обратный ход, ударяет мазком-фляком по полу «к себе», приходя сзади к щиколотке опорной ноги с сокращенной стопой;

на «и» – пауза.

По мере усвоения упражнения его можно усложнять путем варьирования, добавления различных танцевальных элементов, изменяя ракурсы, направления, прибавляя темп.

Так, к примеру, флик-фляк может быть исполнен:

- несколько раз в одном направлении равномерно по типу «маятника»;
- с акцентом «к себе» или «от себя»;
- «веером», т. е. накрест, вперед, вбок;
- с ударом подушечкой работающей ноги после возвращения «к себе»;
- с переступанием после флик-фляка;
- по первой прямой позиции в невыворотном положении;
- по первой прямой позиции с двумя переступаниями на полупальцах;
- с двойным мазком – «чечетка»;
- по пятой позиции флик – «накрест» невыворотом к «станку», а фляк – «к себе» с выворотным коленом;
- с подскоком в полуприседании на полупальцах опорной ноги;
- с ударом пятки опорной ноги;
- со сменой ног поочередно;
- с прыжка и переступаниями;
- с фиксацией работающей ноги на полу в позах после «чечетки» и т. д., и т. п.

11. Русское выстукивание

Общие методические рекомендации

Музыкальный размер – 2/4; 3/4; 4/4.

Выстукивания обычно выполняются на слегка присогнутых ногах по пятой или по первой «прямой позиции» всеми ступнями ног либо каблуками и подушечками ступней, чередуя удары в ритме музыки.

Это упражнение развивает силу стоп, четкость, ритмичность, координацию, технику мелких drobных ударов, непринужденность, танцевальность.

Характер исполнения русский, плясовой, задорный. Движение делается на месте, с продвижением, с поворотами.

Удары исполняются четко, отрывисто, ритмично, но без потрясываний.

Корпус, руки, голова окрашивают движение, придают танцевальный характер.

Пример 1

Музыкальный размер – 4/4

Исходное положение: первая «прямая» позиция ног; левая рука на станке; правая рука свободно опущена вдоль корпуса; голова повернута в сторону правого плеча.

на «раз - и - два - и» – правая рука открывается через первую позицию во вторую;

на «три - и - четыре - и» – правая рука закрывается на пояс, одновременно происходит полуприседание на правой ноге с отрывом пятки левой ноги, прижатой к полу подушечкой.

На «раз» – удар пяткой левой опорной ноги с одновременным отрывом правой ноги с поднятой стопой до щиколотки опорной ноги;

на «и» – удар пяткой и полупальцами (поочередно) правой ноги;

на «два» – удар пятки опорной ноги; правая стопа поднимается;

на «и» – удар полупальцами и пяткой работающей ноги с одновременным подъемом пятки опорной ноги;

на «три» – удар пятки опорной ноги;

на «и» – двойной удар всей работающей стопы с одновременным подъемом пятки опорной ноги.

на «четыре» – удар пятки опорной ноги; отрыв правой стопы;

на «и» – удар всей стопой работающей ноги по пятой позиции.

По мере усвоения упражнения, движение можно усложнять путем добавления различных танцевальных элементов, варьируя, изменяя темп, ритм, ракурсы, направления и т. п.

Так, к примеру, преподаватель может использовать:

- подскоки на всей опорной ноге в качестве постоянного аккомпанемента;
- аккомпанирующий удар опорной пяткой;
- «тройные» и «пятерные» переступания;
- удары работающей стопы в различных ритмах;
- удары полупальцами и каблуком работающей стопы на счет «и»\
- вынос работающей ноги вперед, вбок, назад с последующим ударом ребром каблука по IV или II «прямой» позиции;
- удары работающей ногой сверху с 25°, 45°, 90° по IV и II позиции;
- чередование ударов всей работающей стопой по V и I прямой позиции с поворотом колена работающей ноги;
- удары в позах и различных ракурсах;
- продвижение вперед, вбок;
- повороты к «станку» и от «станка» на 360°;
- чередование ударов с «ковырялочкой»;
- наклоны корпуса;
- чередование ударов впереди и сзади опорной ноги;

- удары с шага вперед, вбок или назад;
- быстрые удары по I «прямой позиции» с поворотом корпуса от «станка» и к «станку»;
- различного вида русские «ключи», и т. п.

12. Скольжение по ноге (веревочка и подготовка к веревочке)

Общие методические рекомендации

Музыкальный размер упражнения – 2/4; 4/4.

Подготовка к «веревочке», или скользящие движения работающей ноги вводят в работу коленный и тазобедренный суставы, подготавливают работу мышц к движению «веревочка», к «деве-лёппе», к «мягкому батману». Упражнение развивает координацию, танцевальность при строгом, четком исполнении его ногами.

Руки во время движения могут находиться на поясе или медленно, плавно переходить из позиции в позицию, не отражая четкого и ритмичного движения ног.

Скользящие движения встречаются во многих танцах мира. Разучивают эти движения обычно в характере и манере русского, венгерского, польского, украинского и других танцев.

Эти движения могут исполняться выворотной или невыворотной работающей ногой с поворотами работающего колена, на всей стопе, на полупальцах, на полуприседании и с подскоками на опорной ноге.

Пример 1

Музыкальный размер – 4/4.

Исходное положение: пятая выворотная позиция ног; работающая рука свободно опущена вдоль корпуса, голова повернута в сторону правого плеча.

Подготовка (на один такт): работающая рука открывается через первую позицию во вторую позицию, приподнимается вверх до уровня головы и через третью позицию закрывается на талию.

На «и» – с проскоком вперед на всей стопе опорной ноги работающая правая нога в выворотном положении с вытянутым подъемом, скользя впереди по опорной ноге, резко поднимается с выворотным коленом на 90° с фиксацией верхнего положения;

на «раз» – усиливая выворотность правого бедра, работающая нога переводится назад и резко опускается всей стопой в пятую позицию сзади опорной ноги.

На «и» – с проскоком назад на всей стопе опорной ноги работающая правая нога в выворотном положении с вытянутым подъемом, скользя сзади по опорной ноге, резко поднимается с выворотным коленом на 90° с фиксацией верхнего положения;

на «два» – усиливая выворотность правого бедра, работающая нога переводится вперед и резко опускается всей стопой в пятую позицию впереди опорной ноги.

На «и» – работающая нога, скользя по опорной ноге, резко поднимается с выворотным коленом на 90° и сразу же четко переводится в невыворотное положение коленом к «станку», не снижая высоты;

на «три» – работающая нога резко ставится вниз в первую прямую позицию (корпус не меняет своего положения, голова поворачивается к «станку»).

На «и» – работающая нога, скользя по опорной ноге, резко поднимается в невыворотном положении с коленом к «станку» на 90°, сразу же резко переводится в выворотное положение, не снижая высоты (голова поворачивается вправо);

на «четыре» – работающая нога резко ставится вниз в пятую выворотную позицию, т. е. в исходное положение.

(Это пример уже усвоенного движения.)

По мере усвоения упражнения, движение можно усложнять путем добавления различных танцевальных элементов, варьируя их, изменяя темп, ритм, ракурсы, направления и т. п.

Преподаватель может использовать:

- выворотные скольжения по опорной ноге спереди и сзади, повторяя движение или чередуя;
- короткие проскоки на вытянутой опорной ноге;
- проскоки на полуприседании;
- проскоки на полупальцах опорной ноги в полуприседании;
- с прыжком на опорной ноге;
- двойные удары работающей ноги по пятой позиции (выворотной или прямой);
- несколько поворотов работающего колена в верхнем положении;
- синкопированные подъемы работающей ноги с фиксацией в верхнем положении;
- «мягкое» переступание после резкого подъема или жесткое переступание после мягкого подъема работающей ноги;
- повороты на 1/4, 1/2 и целый круг; переступания в различных позах;
- «венгерский» вариант: высокие полупальцы на вытянутой опорной ноге и «мягкое» переступание;

- скольжение по «первой прямой» позиции (с обеими невыворотными ногами) поочередное, встречающееся во многих «восточных» танцах и т. п.

13. Развертывание работающей ноги (Battement developpe)

Общие методические рекомендации

Музыкальный размер – 2/4, 4/4.

Упражнение направлено на развитие шага, силы ног, на укрепление спины, брюшного пресса, тазобедренных, икроножных,

Оно развивает выносливость и координацию, музыкальность, апломб и хорошую манеру у исполнителей.

Правила и техника исполнения девелёппе соответствуют правилам и технике исполнения этого движения в методике классического танца.

Эти движения исполняются в манере и характере венгерских танцев

Движения делаются слитно, плавно, с подтянутым корпусом, верх тела не «сидит» на бедрах, корпус слегка откинут назад.

Пример 1

Музыкальный размер – 4/4.

Исходное положение: пятая выворотная позиция ног; работающая рука свободно опущена вдоль корпуса; голова повернута в сторону плеча работающей ноги.

Движения начинаются без подготовки.

На «и» – обе ноги поднимаются на полупальцы, а работающая нога через сутеню поднимаются выворотным бедром до колена опорной ноги (работающая рука из подготовительного положения приводится в первую позицию);

на «раз» – работающая нога вынимается вперед на 90°, одновременно опорная нога в полуприседании ударяет пяткой в пол, а работающая рука выводится на вторую позицию, чем и фиксируется поза;

на «два» – поза выдерживается;

на «три» – работающая нога опускается впереди, и через батман тандю закрывается в пятую позицию; работающая рука приводится на пояс через первую позицию;

на «четыре» – происходит «затактовое» движение (что было исполнено на «и»).

По заданию педагога движение может повторяться вперед, в сторону, назад или комбинироваться.

Движение имеет широкие возможности развития и усложнения с применением различных танцевальных элементов и приемов.

Преподаватель, в зависимости от усвоения техники девелёппе, может использовать:

- вынимание ноги на пол, на 45°, на 90° и выше;
- вынимание работающей ноги с одновременным или последующим ударом пятки опорной ноги;
- двойной или тройной удар пятки опорной ноги;
- прыжок из пятой позиции с двух ног;
- выпад в растяжку после вынимания работающей ноги;
- прыжок с двумя поджатыми ногами и одновременным выниманием работающей ноги;

14. Большие броски (grand battement jete)

Общие методические рекомендации

Музыкальный размер – 2/4, 4/4.

Упражнение развивает танцевальный шаг, укрепляет тазобедренные, икроножные, голенисто-пальные мышцы. Движения должны выполняться сильно, но без напряжения в руках, шее, плечах исполнителей.

На «раз» или на сильную долю такта работающая нога приходит вниз на пол или в позицию.

Бросковые движения делаются динамично, четко, волево.

Большой батман выполняется в характере венгерских танцев.

Положение рук в большом батмане может быть разнообразным: в позициях, на талии, за спиной, на затылке.

Большие броски используются в танцах как махи, замахи, как инерционные движения при силовых, темповых движениях, перемещениях, изменениях ракурсов, поворотах и т. п.

Большие батманы можно сочетать с «веревочкой», с мягким выниманием работающей ноги, с фиксацией работающей ноги в верхнем положении, с переборами после броска и т. п.

Пример 1

Музыкальный размер – 2/4 (комбинация выполняется в 4 такта).

Исходное положение: пятая выворотная позиция ног; левая рука на «станке»; правая рука свободно опущена вниз по корпусу, голова повернута в сторону правого плеча.

Вступление: (на один такт) открыть работающую руку через первую позицию во вторую позицию.

На «и» – бросок работающей ноги на 90° на всей стопе опорной ноги;

на «раз» – бросить сверху работающую ногу в пятую позицию;

на «и» – повторить бросок;

на «два» – бросить сверху работающую ногу в пятую позицию.

На «и» – на полупальцах опорной ноги бросить работающую ногу на 90°;

на «раз» – бросить вытянутую работающую ногу сверху в пятую позицию;

на «и» – повторить бросок вверх;

на «два» – повторить бросок сверху.

На «и» – бросок работающей ноги с полупальцев опорной ноги с 90°;

на «раз» – сесть в полуприседание по пятой позиции на двух ногах;

на «и» – бросок из полуприседания на 90°;

на «два» – сесть в полуприседание по пятой позиции на двух ногах

На «и» – из полуприседания бросить правую ногу на 90°;

на «раз» – бросить работающую ногу вниз и сесть на нее на полуприседание по пятой позиции (томбе) с левой ногой у щиколотки правой ноги, вытянутой в стопе и пальцах;

на «и» – вытягиваясь вверх, удар левой стопой по пятой позиции

на «два» – удар правой стопой по пятой позиции, завершая комбинацию в исходное положение.

Комбинация может повториться, может быть исполнена «крестом»

В дальнейшем развитие большого батмана достигается добавлением разнообразных танцевальных элементов и приемов.

Педагог может использовать в комбинациях:

- приседание на работающей ноге после большого батмана;
- повороты колена работающей ноги к «станку» – от «станка» с последующим броском;
- броски на полуприседании и из полного приседания;
- броски из «пистолетика» и в «пистолетик»;
- броски на полупальцах;
- бросок с прыжком на опорной ноге;
- бросок «ножницами» (па-сезо);
- кабриоли;
- револьтаты;
- броски с «пистолетика» и в «пистолетик» и т.п.

6. ОБЩИЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАМЕЧАНИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ У СТАНКА

При составлении комбинаций у «станка» рекомендуется включать танцевальные элементы программных движений различных танцев, которые изучаются «на середине» зала в каждом году обучения.

По мере изучения различных танцев отдельные трудновыполнимые движения: «ключи», «качалки», «винты», «кабриоли», «голубцы», «револьтады», присядки и другие сложные движения – разучиваются отдельно у «станка».

Порядок упражнений необходимо строить по принципу контрастного чередования движений во избежание перегрузки мышечного аппарата учащихся. Вносить изменения, добавления, усложнения рекомендуется в зависимости от усвоения материала учениками.

Надо помнить, что в народно-сценическом танце важны как техника исполнения, так и выразительность, эмоциональность, характер исполнения, манера, стиль при внешней легкости исполнения и непринужденности.

Для координации и взаимосвязи всех элементов в определенном движении рекомендуется отдельно и тщательно прорабатывать движения и положения ног, корпуса, головы и рук, именно в данной последовательности.

В задачу педагога народно-сценического танца входит выявление индивидуальных способностей каждого ученика и развитие их.

Помимо основного материала программы, педагог может предложить учащимся свой материал.

На экзаменационных уроках обычно показывается проработка экзерсиса у «станка» по программе того или иного года обучения. На середине зала показываются 7-9 этюдов на основе пройденного материала. В старших классах показываются развернутые этюды, танцы, фрагменты из концертных программ.

С целью выявления индивидуальных качеств отдельных учащихся рекомендуется включать в экзамен сольные танцы, отдельные номера и композиции на 2-3 пары исполнителей.

Надо помнить, что занятия в «мягкой» обуви без каблучков не дают академического воспитания профессионального исполнителя.

Перед изучением танцев той или иной национальности педагог должен ознакомить учащихся с историей, бытом, национальной культурой, особенностями костюма, одежды и характером музыки данного народа, т. к. все это создает в воображении неповторимый национальный колорит, помогает исполнительству.

У каждого народа свое искусство ритмически и пластически выражать свои мысли, характер. Народ из поколения в поколение формировал традиции танцевального искусства и передавал их по наследству.

Народный танец - это один из древнейших видов народного творчества. Национальный характер народных танцев формировался с учетом географического расположения того или иного региона, социальных, бытовых условий жизни народа, под влиянием исторических событий.

Стиль, манера исполнения танцев неразрывно связаны с музыкальной культурой данного народа, с его обрядами, культурными празднествами, ритуалами, обычаями.

Со временем народные танцы отходили от своих прямых функций, наполнялись новым содержанием, новыми бытовыми и социальными особенностями, красками.

Народы, жившие в горах, занимавшиеся земледелием, обретали один характер. Народы, занимавшиеся охотой, рыбной ловлей, мореплаванием имели уже другие черты, другое поведение, отражавшееся в их творчестве.

У каждого народа исторически складывались свои танцевальные традиции, свой пластический язык, приемы выражения своих чувств и мыслей через ритм и музыку.

Ритмическое начало танцев подчеркивается у различных народов по-разному: притопами, хлопками, прищелкиванием, звоном бубенчиков и т. п. У многих народов танцы сопровождаются игрой на музыкальных инструментах: балалайке, гармошке, аккордеоне, бубне, кастаньетах и т. п. Многие народы используют в танцах бытовые аксессуары: платки, шляпы, цветы, пиалы, чаши, блюда, ножи, палки и т. п.

Большое влияние на характер и стиль исполнения танцев оказывает национальный костюм. Длинное платье скрывает ноги, удлиняет фигуру, но не способствует резкому перемещению, широким движениям. Жесткие сапоги в некоторых национальных костюмах позволяют исполнять ритмические удары каблуками, ударять руками по голенищам и т. д.

Характерный танец, в отличие от народного, это сценический танец, обработанный талантом балетмейстера, основанный на элементах национального, народного материала. Поэтому в балетных спектаклях часто народный, обработанный мастером материал обретает особую образность, характерность, выразительность, помогающие раскрывать общий замысел спектакля, насыщать и обогащать его национальными, неповторимыми красками.

ПЕРЕЧЕНЬ ТАНЦЕВ

(Список программных танцев)

1. Русский.
2. Украинский.
3. Белорусский.
4. Польский.
5. Итальянский.
6. Венгерский.
7. Молдавский.
8. Испанский.
9. Грузинский.
10. Армянский.
11. Узбекский.
12. Цыганский.

Дополнительно к программе педагог может предложить учащимся различные национальные танцы в зависимости от степени подготовки группы и собственных знаний.

8. РУССКИЙ ТАНЕЦ

Программа русского танца

- ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ НОГ
- ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ РУК
- ПОЛОЖЕНИЯ КОРПУСА
- ПОЛОЖЕНИЯ ГОЛОВЫ
- ПОКЛОНЫ
- ОСНОВНЫЕ ШАГИ:
 - а) одинарные;
 - б) двойные;
 - в) тройные;
- ХОДЫ-ПРОХОДКИ
- ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ БЕГ
- ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ, ДВИЖЕНИЯ И ЭЛЕМЕНТЫ
 - а) припадание;
 - б) ковырялочка;
 - в) веревочка;
 - г) моталочка;

- д) голубец;
- е) гармошка;
- ж) елочка;
- ПРИТОПЫ
- ДРОБИ И ДРОБНЫЕ ХОДЫ
- ХЛОПУШКИ
- КЛЮЧИ
- ПРИСЯДКИ
- ВРАЩЕНИЯ
- ПРЫЖКИ

Планирование и насыщенность показательных уроков зависят от степени усвоения программы учащимися.

Русский танец

Говоря о русском танце, надо отметить, что в каждой области, в каждом крае, а иногда и в каждой деревне возникали свои самобытные танцы, со своей манерой исполнения, своим стилем, своими особыми нюансами.

В русском танце мы ощущаем невероятное душевное богатство: в нем и радость, и веселье, и гордость, и ревность; в нем застенчивость и скромность, чистота и задор; в нем разухабистость, дерзость, порой отчаяние и грубость; но в нем же мы встречаем грусть, печаль, тоску, а когда надо, и силу, и красоту, непокорство, мужество; часто в многих плясках выражаются юмор, сарказм, насмешка, шарж, и т.д.

Естественно, что с изменением эпох меняется и техника танца, становясь все более совершенной и отражающей эстетические потребности.

Русский народный танец вырос из двух основных жанров: хоровода и пляски.

В настоящее время разновидности русского танца имеют множество жанровых форм и видов, которые в своем содержании делятся на орнаментальные и игровые.

В учебном плане могут изучаться и хороводные танцы, и различные плясовые формы (сольные, парные танцы, переплясы, кадрили, лансье и др.).

При изучении танцев той или иной области педагог должен обратить внимание учащихся на географическое расположение той или иной местности, на климатические условия, особенности костюма и характер музыки, на те исторические и социальные условия, под влиянием которых сложился образ, характер, стиль, манера данного танца, его лексика.

Ноги

Основными позициями остаются пять позиций классического танца. От основных позиций происходят пять положений «свободных» и пять положений «прямых».

В качестве переходных, связующих положений встречаются невыворотные, «обратные» положения (в «гармошке», «елочке», «ковырялочки» и др.)

Точность, правильность постава ног в позициях и различных положениях, чистота переводов и переходов – это не только эстетическое требование школы, но и техническая необходимость, т. к. от правильности работы всех звеньев костно-мышечного аппарата зависит свободное и координированное владение искусством танца, секретами его красоты.

Руки

Руки особенно передают национальный характер, колорит танцев. Позиции рук при обучении народному танцу соответствуют трем позициям рук классического танца. Все остальные, многообразные сочетания и комбинации сочетаний рук являются положениями.

Положений рук может быть бесчисленное множество, т. к. каждый народ, каждая национальная танцевальная культура не похожи в своем творчестве друг на друга. Испанские положения рук не похожи на индийские; арабские не похожи на китайские; монгольские на венгерские и т.д.

Характер исполнения танцев того или иного народа можно подвести к каким-то единым стилистическим особенностям, к единой школе исполнения. Но описать все их многообразие не представляется возможным.

В русской школе народного танца есть некоторые общие требования: локти в позициях не провисают; ладони широкие, открытые, держатся прямо, без изломов в запястье; при переводах из позиции в позицию кисти не отстают, не опережают движение и не совершают случайных «выкрутасов», а переводятся в строгой манере.

Исходя из стиля и требований танца, руки часто изменяют и форму позиций, и окраску положений: локти могут направляться вперед или назад; кисти могут лежать на талии, бедрах, на затылке, вытягиваться в пальцах или собираться в кулаки, подергиваться или совершать кругообразные движения и т. п.

Очень многое зависит от грамотности педагога, который хорошо знает и материал, и академическую манеру исполнения. Такой педагог сможет привить своим ученикам необходимый характер исполнения, развить танцевальность.

Корпус

В русских танцах корпус у девушек обычно прямой, стройный, строгий, величественный, хотя в плясках может и наклоняться, и отклоняться в любую сторону.

У мужчин больше разнообразия в связи с тем, что им приходится делать присядки, прыжки, вращения, трюки, разнообразные хлопушки и дробушки.

Голова

В русском танце от положения головы, от ее поворотов, наклонов зависит характер, настроение, образ движения, отношение к партнерам.

Голова может быть гордо вскинутая, отчаянно запрокинутая, скромно отвернувшаяся, застенчиво опущенная, задорно повернутая и т. п.

Конечно, при этом немаловажную роль играют глаза, которые раскрывают настроение, состояние исполнителя или образа. От выразительности глаз зависит передача мысли, чувства, состояния танцующего.

Поклоны

Разучиваются поклоны в медленном темпе.

Музыкальный размер – $2/4$; $4/4$. Один поклон исполняется на два такта музыки.

Исходное положение: корпус прямой; руки опущены вдоль корпуса; «первое свободное» положение ног.

С легким наклоном корпуса вперед происходит плавный кивок головы с возвращением в исходное положение.

Правая рука поднимается впереди по корпусу, прикладывается ладонью к левой стороне груди и в этом положении делается наклон головы вперед со значительным наклоном корпуса вперед. Затем корпус и руки возвращаются в исходное

Правая рука поднимается в сторону до второй позиции и со стороны прикладывается ладонью к левой стороне груди, не опуская локтя; затем происходит наклон головы и корпуса и

Такой же поклон, как и в третьем варианте, но с опусканием правой руки во время наклона вниз к полу.

Правая рука поднимается тыльной стороной вперед вверх и, не сгибаясь, вместе с сильным наклоном корпуса опускается вниз, почти касаясь пола. Затем следует возврат в исходное.

Обе руки открываются через первую позицию на вторую и, соединив обе ладони на груди, держатся так, пока происходит поклон. При возвращении в исходное положение опускаются и руки.

У мужчин все вышеописанные положения в поклонах могут быть исполнены на опорном колене с вытянутой работающей ногой вперед или в сторону.

Все поклоны могут быть исполнены с шагами вперед или назад.

Преподаватели должны объяснить своим ученикам, что это только основные поклоны. В различных танцах разных областей могут встречаться своеобразные стилистические особенности, нюансы, отклонения, характеристические окраски приветствий и поклонов.

Шаги

Шаг танцевальный отличается от обиходного тем, что он связан с ритмом, темпом, музыкой, характером, образом.

Танцевальный шаг несет отпечаток как национального стиля, так и стиля, манеры, неповторимого характера исполнителя.

Окрашивая простой танцевальный шаг различными элементами, поворотами, ракурсами, ритмическими рисунками притопов, прихлопов, поворотами головы, корпуса, разнообразными движениями рук, можно получать бесконечное разнообразие танцевальных шагов, ходов, проходов.

Задача преподавателя состоит в том, чтобы обучить своих учеников основным видам шагов, проходов, ходов и бега, привить им стиль и манеру русского танца.

Одинарные шаги

Обычный размер музыки – 2/4.

Исходное положение: «свободная первая позиция» ног; руки на поясе:

на каждую четверть делается ровный шаг на всю стопу то одной, то другой ногой попеременно, корпус сохраняет ровность, а шаги – плавность (ход разучивается по кругу в одну и в другую сторону);

(ход назад) на каждую четверть делается шаг назад то одной, то другой ногой (отстающая впереди нога тянется по полу с вытянутой стопой);

одинарные шаги могут быть на низких полупальцах;

шаги могут исполняться на высоких полупальцах;

с вытянутого носка, переходя на всю стопу;

с каблука (а отходя назад, можно оставлять ногу впереди на каблуке);
темп шагов можно замедлять или убыстрять;
шаги могут быть широкими или узкими;
шаги могут выполняться на полуприседании («стелющиеся»);
шаги могут быть чеканными, с ударом всей стопой об пол;
с высоких полупальцев, опускаясь в полуприседание;
из полуприседания на высокие полупальцы с выносом работающей
ноги вперед над полом;

одинарные шаги могут выполняться по принципу «припадания»
вперед;

сохраняя шаги с «припаданием» вперед, перед следующим шагом
исполняется двойной удар полупальцами сзади;

«шаг с выбиванием»: на 1/4 шаг правой ногой вперед, а левая нога
отрывается сзади от пола с сокращенной стопой, на вторую четверть
левая нога каблуком ударяет в пол рядом с опорной правой ногой и
проскальзывает вперед на воздух на 45° с сокращенной стопой (ход
идет с разных ног).

если убыстрить темп и делать вместо простого шага прыжок вперед
на работающую ногу, то многие вышеописанные шаги перейдут в рус-
ский бег «шаг с притопом»: на «раз - и» – шаг вперед правой ногой; на
«два - и» – удар-притоп левой ногой рядом с правой ногой .(удар-
притоп можно делать каблуком ноги);

удары-притопы могут быть на вытянутых коленях или

все вышеописанные шаги могут быть исполнены синкопированно,
т. е. с акцентом на слабую долю такта.

динарные шаги разнообразятся, если их исполнить с по-
луповоротами, с разнообразными сочетаниями движений рук,

если одинарные шаги разнообразить приемами «ронд», «пассе»,
«фуэте», то простые шаги примут «виртуозную» окраску ходов.

Двойные шаги

«Двойные шаги» отличаются от «одинарных» и «тройных **шаги**»
тем, что начинаются каждый раз с одной и той же ноги, хотя могут
иметь различные добавочные элементы (подскоки, притопы, удары, пе-
реступы и т. п.)

Примеры

Музыкальный размер – 2/4

Исходное положение: «первая прямая» позиция ног; руки на поясе

на «раз» – шаг правой ногой вперед на всю стопу;

на «и» – шаг левой ногой вперед на всю стопу;

на «два - и» – пауза (правая нога остается сзади на низких полупальцах)

Далее «двойные шаги» повторяются с правой ноги все время. Их можно разнообразить различными добавочными танцевальными элементами

на «два - и» провести правую ногу через свободную первую позицию по полу в перед с вытянутой стопой на пол или на 25° на вытянутой опорной ноге (или на полуприседании);

проведя работающую ногу вперед, можно закончить ударом впереди ребром каблука об пол (пике)

шаг правой ногой, подставить сзади левую ногу на полу пальцы (как бы подбить правую ногу),

шаг-удар всей стопой правой ноги впереди с одновременным отрывом ее от пола; да – тот же вариант, что и предыдущий, но выбивание происходит не всей стопой а каблуком,

шаг правой ногой, шаг левой ногой и удар-притоп правой ногой в первой прямой позиции,

удар всей стопой в конце может быть заменен ударом каблука или выбиванием всей ноги вперед;

двойные шаги можно начинать с подскока на опорной левой ноге (если ход начинается с правой ноги);

двойные шаги можно делать с ударом одноименной рукой сзади по голенищу сапога или по подошве (колену) поднятой впереди ноги, противоположной рукой;

эти шаги можно исполнять на полуприседании или с подниманием на полупальцах и опусканием;

двойные шаги делаются с продвижением назад, в перекрещенном положении, с поворотами и разворотами в различные позы,

можно менять ритмический рисунок внутри движения;

прибавляя к движениям ног различные движения рук, головы, корпуса, плеч, бедер, можно широко разнообразить шаги и придать им особую окраску, колорит, характер.

Тройные шаги

Тройной шаг – это танцевальная фраза, состоящая из трех простых шагов, после которых следующая фраза начинается с другой ноги. В связи с переменой ног при тройном шаге это сочетание имеет название «переменный шаг».

Все три шага переменного хода выполняются одинаково, на всю ступню, переступая, а не скользя. После трех шагов исполнитель чуть задерживается на месте, затем продолжает ход с другой ноги.

Исходное положение ног: 6-я позиция, носки чуть разведены.

Музыкальный размер: – 2/4.

(раз) Шаг правой ногой вперед на всю ступню,

(и) Шаг левой ногой вперед на всю ступню,

(два) Шаг правой ногой вперед на всю ступню,

(и) Пауза.

Ход продолжается с левой ноги. Корпус свободен или подтянут, голова прямая или слегка приподнята. Руки могут находиться в исходной позиции, во 2-й позиции, и т. д. Этот ход выполняется также назад, шагами на низких полупальцах.

Ходы-проходки

Ходы-проходки – это такие передвижения, которые отличаются от шагов тем, что имеют в своей структуре не простые шаги,

а шаги «художественные»,

«образные», придуманные фантазией человека.

Ходы-проходки имеют свои разнообразные специфические особенности, украшения. Танцевальные элементы, движения головы, корпуса, рук, ног создают особый, неповторимый колорит, стиль, манеру, присущие той или иной области, краю, селу или отдельному танцу.

В неповторимости, своеобразии, оригинальности, выдумке, красоте и заключается фольклорное богатство народа.

В русском танце известны:

«Сибирский ход» на высоких полупальцах с горделивой осанкой;

«Воронежский ход» с плавным «лебединым» шагом;

«Смоленский ход» – «гусачком» со своеобразными взмахами рук, подражающими раскрытым крыльям птицы;

ход «Уральской шестеры» со своеобразными ударами-«молоточками» подушечками ног и т. п.

Бег

Танцевальный бег, в отличие от бытового бега, всегда имеет определенную образную форму.

Бег – это стремительное перемещение танцующего в определенном темпе, ритме, образе, манере и стиле.

Ноги при беге могут скользить над полом, могут отбрасываться назад или подниматься впереди с вытянутыми стопами или с поднятыми коленями и на различной высоте, в зависимости от требований танца.

Бег может совершаться и спиной по ходу движения, в различных ракурсах, рисунках и во вращении.

Преподаватели всегда имеют в своем педагогическом арсенале несколько типичных вариантов бега, которые можно варьировать, разнообразить различными танцевальными элементами из любых танцевальных шагов.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ И ЭЛЕМЕНТЫ

В арсенале русского танца очень много различных танцевальных движений, элементов, сочетаний движений.

Один и тот же элемент танца может иметь множество оттенков, нюансов в зависимости от характера музыки, от колорита и образа танца, от исполнителя, от местности, где исполняется тот или иной танец. В этом многообразии и заключается богатство фольклорного творчества.

Школа народного танца изучает в своих программах несколько основных движений, элементов и некоторые их разновидности.

К таким основным движениям относятся: «припадание», «ковырялочка», «веревочка», «моталочка», «голубец», «гармошка», «елочка».

Припадание

Музыкальный размер может быть – $3/4$; $2/4$; $4/4$.

Исходное положение: корпус прямой; ноги в третьей «свободной» позиции; руки на поясе; голова повернута по ходу движения.

Пример

Музыкальный размер – $2/4$.

На «и» (затакт) – приподняться на полупальцы левой ноги и отвести правую ногу в сторону второй позиции над полом;

на «раз» – сесть в полуприседание на правую ногу в выворотном положении (левая нога фликом-мазком присоединяется с вытянутой стопой к щиколотке опорной правой ноги);

на «и» – левая нога сзади подставляется на полупальцы, а правая нога, вытягиваясь, открывается над полом в сторону второй позиции:

на «два - и» – повторение того, что было исполнено на «раз - и».

Варианты:

- движение делается несколько раз в одну сторону
исполняется с продвижением вперед;

может выполняться «накрест», т. е. припадание происходит правой ногой влево накрест левой ноги;

движение можно выполнять на месте;

можно менять темп, ритм, остроту движения;

можно «припадать» с полупальцев опорной ноги на вытянутую рабочую ногу.

можно усилить приседание на работающую ногу с боль-корпус может наклоняться во время движения то вправо,

«припадание» можно выполнять с поворотом;

для ритмического украшения часто делается двойной удар, полупальцы опорной ноги сзади перед вытягиванием на полупальцы.

- движение можно выполнять синкопированно, ударяя впереди работающей ногой по полу перед открыванием либо каблук, либо всей ногой.

шаг в сторону работающей ногой выполняется и с каблука на всю стопу.

различные сочетания рук и их переводы, повороты головы, игра плеч и бедер все это украшает и разнообразит «припадания».

Ковырялочка

Исходное положение: корпус прямой; ноги в «третьей свободной» позиции; голова повернута в сторону впереди стоящей ноги, руки на пояс.

На «раз» – присев на левой опорной ноге, отбросить правую ногу вправо с одновременным поворотом правого колена влево в закрытое прямое положение, взгляд направлен на пятку правой стопы, корпус повернут к опорной левой ноге;

на «и» – правая нога ударом полупальцев (или носком) ставится на пол на расстоянии длины стопы пяткой вверх;

на «два» – правая нога, согнутая в колене, поворачивается в выворотное положение на высоте 25° с сокращенной стопой;

на «и» – правая стопа ставится справа на каблук в ту же точку, где ставился носок. Взгляд сопровождает работу правой стопы.

Варианты «ковырялочек»:

с подскоком на опорной ноге;

с подскоком на опорной ноге и двойной «ковырялочкой» правой ногой;

с перескоком после «ковырялочки» на другую ногу и выполнением «ковырялочки» сразу с другой ноги;
с поворотом на 1/4, на 1/2 и целым вокруг себя;
в сочетании с «моталочкой»;
в сочетании с «веревочкой»;
в сочетании с «гармошкой»;
в сочетании с «елочкой»;
с различными переступаниями;
с «дробушками» и «хлопушками»;
с наклонами корпуса к работающей ноге и от нее;
с изменением ритма и темпа внутри движения;
с прыжка;
в сочетании с «качалочкой»;
в сочетании с «голубцом»;
в мужском исполнении – на присядке, и т. п.

«Веревочка»

Движение «веревочка», имитирующее завивание веревочки, широко распространено во многих танцах различных народов мира. Но у разных национальностей это движение носит своеобразный характер, исполняется в свойственной тому или иному танцу манере.

Пример

Музыкальный размер – 2/4; 4/4.

Исходное положение: пятая «выворотная» позиция ног;

руки на поясе;

голова повернута в сторону впереди стоящей ноги;

корпус прямой, подтянутый (во время движения сохраняет ровность без потрясываний и отклонений).

На вступительные такты исполнитель поднимается на низкие полупальцы ног со слегка присогнутыми выворотными коленями.

На «и» (затакт) – правая нога вытянутой стопой скользит по опорной левой ноге до колена и с одновременным проскоком на низких полупальцах проводится носком под колено левой ноги в выворотном положении;

на «раз» – правая нога крепкими полупальцами ставится сзади в пятую позицию, не спускаясь с полупальцев;

на «и - два» – повторяется движение, но уже с другой ноги (т. е. проскок на полупальцах правой ноги и перевод левой ноги назад через высокое скольжение вытянутой стопой по опорной ноге).

Варианты:

если движение выполняется без проскока на опорной ноге, то его называют «*косичка*»;

в различных национальных танцах это движение выполняется на всей стопе;

с мягким подскоком вверх;

в повороте на месте;

с продвижением вперед или назад;

с переводом работающей ноги вперед (проскок при этом происходит назад);

может делаться с двойным ударом работающей ноги полупальцами при опускании;

с двойным, тройным, пятерным переступанием ног после опускания работающей ноги;

с переступанием на каблук работающей ноги (вперед, в сторону или назад);

с поворотом и переступанием в повороте;

с выбиванием (после опускания работающей ноги) опорной ноги на 45° или 90° вбок или вперед;

можно комбинировать «веревочку» с «притопами», с «дробушками», с «хлопушками», с «ковырялочкой» и другими элементами танца.

Педагог задает различные варианты движений рук в зависимости от характера музыки и образа.

«Моталочка»

Внешне движение выглядит как «мотание», «болтание», «шарканье» одной или различными ногами вперед-назад, от себя – к себе.

Движение встречается не только в русских плясках, но и в танцах других народностей.

Пример «моталочки»

Музыкальный размер – 2/4.

Исходное положение: пятая «выворотная» позиция ног;

руки на поясе;

корпус прямой.

На музыкальное вступление работающая нога выводится вбок через вторую «выворотную» позицию на 45°.

На «раз - и» – работающая нога ударом-мазком подушечкой стопы по полу подводится к щиколотке опорной ноги (либо с сокращенной стопой, либо с вытянутым носком);

на «два - и» – работающая нога мазком-ударом подушечкой стопы по полу от себя возвращается вбок на 45°.

Более сложный пример «моталочки»

Музыкальный размер – 4/4 (или на два такта – 2/4).

Исходное положение: пятая «выворотная» позиция ног; руки на поясе; корпус прямой; голова – в сторону работающей ноги.

На музыкальное вступление работающая нога выводится вбок на 45°.

На «раз - и» – работающая нога ударом-мазком по полу подводится сзади к щиколотке опорной ноги;

на «два - и» – колено работающей ноги поворачивается в невыворотное положение и мазок-удар происходит по первой «прямой» позиции от себя «накрест» влево;

на «три - и» – работающая нога совершает мазок-удар к себе назад «накрест» за опорную ногу с ее внешней стороны (т. е. со стороны мизинца) до высоты щиколотки;

на «четыре ~ и» – колено работающей ноги поворачивается в выворотное положение и работающая нога, делая мазок-удар по пятой «выворотной» позиции, выводится вбок на 45° в исходное положение.

Далее движение может повторяться с той же ноги или, перескочив на работающую ногу, исполняться с другой ноги.

«Моталочка» может иметь различные варианты:

исполняться одной ногой по первой «прямой» позиции с «промахом» назад-вперед;

может делаться по первой «прямой» позиции с перескоком с одной ноги на другую, как бы сбивая работающей ногой опорную ногу;

работающая нога может исполнять замах кругообразно (рондом);

исполняться с подскоком на опорной ноге и перескоком на работающую ногу;

с подскоками «жесткими» или «мягкими» (на всей стопе или на полупальцах);

с синкопированными мазками-ударами;

с продвижением вперед, в сторону или с поворотом вокруг себя;

«моталочка» хорошо комбинируется с «притопами», «хлопушками», «дробями», «ковырялочками», «веревочками», различными вращениями, с присядками и т. п.

Руки могут быть самыми разнообразными по заданию педагога.

«Голубец»

Это движение напоминает «подбивку» одной ноги другой ногой, Музыкальный размер – 2/4.

Исходное положение: первая «прямая» позиция ног; руки на поясе; голова повернута в сторону работающей ноги (или в сторону движения).

На «и» – из небольшого приседания подскочить на двух ногах и сделать удар внутренними сторонами стоп вытянутых ног друг о друга;

на «раз» – опуститься на жесткие полупальцы правой стопы с присогнутым коленом, левая нога с «сокращенной» стопой находится у щиколотки правой стопы;

на «и» – левая стопа ударом полупальцев ставится рядом с правой стопой в первую «прямую» позицию, а правая стопа с «сокращенным» подъемом поднимается до щиколотки левой стопы;

на «два» – правая стопа жестким ударом полупальцев ставится во вторую «прямую» позицию;

на «и» – повторяется небольшой прыжок с ударом стопы о стопу (т. е. то, что было в самом начале движения); движение повторяется несколько раз подряд.

«Голубцы» можно варьировать и сочетать с различными элементами танца:

можно делать подряд в одну сторону;

можно менять направление на противоположное;

добавлять «притопы» в конце;

исполнять «мягко» или «жестко», на полупальцах или на всей стопе;

исполнять с переступанием после ударов ноги об ногу;

можно исполнять «голубцы» на более низком приседании и по более широкой второй «прямой» позиции (это дает стремительность и размах движению в целом);

делать в повороте вокруг себя;

двигаться то правым, то левым боком по ходу движения, резко меняя ракурс, и т.п.

Руки могут варьироваться по заданию педагога.

Гармошка

Это своеобразное движение, вносящее особую окраску в танец, напоминает движение мехов у гармошки.

Исходное положение:

первая «свободная» позиция ног;

руки на поясе;

голова повернута в сторону движения.

На «и» – слегка приподнявшись на каблуке левой ноги и полупальцах правой ноги, перевести носок левой ноги, а пятку

на «раз» – соединив носки ног (пятки врозь), опустить стопы

на «и» – приподняться на полупальцах левой ноги и пятке правой ноги и перевести пятку левой ноги и носок правой ноги

на «два» – опустить стопы на пол, соединив пятки ног в «свободной первой позиции»

на «и» – движение повторяется вправо (делается то, что было исполнено на «и» в начале такта)

Движение «гармошка» выполняется плавно, без рывков, непринужденно, легко, что требует определенной координации и тренировки. Разнообразные переводы рук украшают это движение, создают особый колорит.

Движение может выполняться:

сидя в полуприседании в первой половине движения и

с опусканием на пол стоп ритмическими ударами;

в некоторых национальных танцах по второй «свободной» позиции.

с ритмическим опусканием не сразу обеих стоп, а чередуя, т. е. опуская то пятку одной ноги и носок другой, то наоборот, носок одной ноги и последовательно пятку другой (как бы выбивая дробь).

Движение «гармошка» комбинируется с «притопами», «ковырялочками», «веревочками», «припаданиями», «шагами»,

При исполнении «гармошки» надо следить за тем, чтобы корпус не совершал рефлекторных потрясываний.

Притопы

Одним из основных элементов русской пляски является «притоп».

«Притопы» – это удары ногами в пол. «Притопы» входят во все дробные движения, являясь их составной частью. Но «притоп» может быть и самостоятельным движением, окрашивающим танец.

«Притопы» могут выполняться легко, мягко, вкрадчиво, едва заметно или остро, четко, ярко, громко, открыто и «с вызовом».

Они могут быть исполнены одной ногой, разными ногами и двумя ногами вместе («печатка»), могут выполняться полупальцами, всей стопой или в сочетании с ударами каблучков.

«Притопы» могут происходить на высоких полупальцах, на вытянутых коленях, на всей стопе, на полуприседании, могут выполняться в любой позиции ног и с самыми разнообразными

«Притопы» могут совершаться на месте, с продвижением в любом направлении и в повороте, они могут начинаться или кончаться с подскоков, с прыжков.

«Притопы» могут делаться на сильную, слабую долю такта, синкопированно и в различных ритмических комбинациях.

Дроби

Из первоэлементов – «притопов» – складываются многочисленные комбинации «дробей».

Каждая пляска может иметь свои неповторимые, оригинальные «дроби», которые присущи той или иной местности, краю, селу.

Исполнение «дробей» может быть громким или тихим, но

«Дроби» исполняются и в мужских, и в женских танцах. В изучение программы по русскому танцу включены несколько основных «дробей», которые помогут учащимся освоить технику исполнения этих движений.

Дробный ход

Музыкальный размер – 2/4.

Исходное положение:

ноги в первой «прямой» позиции; руки на поясе; голова - прямо по ходу движения.

На «раз» – из небольшого приседания на двух ногах перескочить вперед на правую ногу с одновременным подъемом левой ноги с сокращенной стопой до уровня щиколотки опорной ноги;

на «и» – удар каблуком левой ноги в пол около опорной ноги;

на «два» – перескок вперед на всю стопу левой ноги с одновременным подъемом правой ноги с сокращенным подъемом до уровня щиколотки опорной ноги;

на «и» – удар каблуком правой ноги в пол рядом с левой ногой.

«Дробный ход» может исполняться на месте в характере «притопов», может быть исполнен с продвижением вперед или вокруг себя, в медленном или быстром темпе, ритмично в такт или синкопированно.

«Дробный ход» может быть исполнен с двойным ударом, т. е. с начала происходит подскок на опорной ноге, удар каблуком работающей ноги, а затем перескок на другую ногу. И все повторяется с другой ноги.

Дробь в «три ножки»

Музыкальный размер – 2/4.

Исходное положение:

ноги в первой «прямой» позиции; руки на поясе; голова прямо.

На «и» (затакт) – небольшой шаг правой ногой вперед, ударяя каблуком в пол сверху и, не отрывая каблука от пола, ударом поставить всю стопу на пол;

на «раз» – левая нога ударом ставится рядом с правой стопой в первую «прямую» позицию.

Дробь обычно выполняется подряд с одной ноги. Может исполняться в любом темпе и в различных ракурсах. Может сочетаться с «притопами», переступаниями, с другими движениями.

Тройная дробь

Музыкальный размер – 2/4.

Исходное положение:

первая «прямая» позиция ног; руки на поясе; голова прямо. Движение выполняется на слегка присогнутых ногах.

На «и» (затакт) – перескок на правую ногу с одновременным отрывом левой ноги с сокращенной стопой и сразу же перескок на левую ногу с одновременным отрывом правой ноги с сокращенной стопой;

на «раз» – перескок на правую ногу с одновременным отрывом левой ноги с сокращенным подъемом до уровня щиколотки

на «и - два» - движение повторяется с другой ноги.

«Тройная дробь» характерна для танцев многих областей России. Руки, корпус, бедра, движения плеч и головы придают различный характер, манеру, колорит этой дроби, делают ее «многоцветной», разнообразной в каждом отдельном танце.

«Тройная дробь» может быть исполнена «степенно», «важно», «гордо» или «устремленно», «бойко», «задорно», «с вызовом», в зависимости от характера музыки и образа танца.

«Тройная дробь» может быть исполнена не только на всей стопе, но и на подушечках стоп, с чередованием ударов стоп и подушечек; синкопированно; с углублением приседания; в различных направлениях и с поворотами; с различными ритмическими ударами в комбинациях и с прищелкиваниями пальцев, с ударами в ладони и т.п.

Уальская дробь

Музыкальный размер – 2/4.

Исходное положение:

«выворотная» пятая позиция ног на высоких полупальцах; руки открыты по-русски на вторую позицию (правая нога впереди).

На «и» – подскок на полупальцах левой ноги с одновременным ударом каблука правой ноги по первой «прямой» позиции

на «раз» – вернув правое колено в выворотное положение, ударить полупальцами правой ноги впереди по четвертой выворотной позиции

на «и» – удар полупальцами левой ноги по пятой выворотной позиции сзади.

на «два» – удар полупальцами правой ноги по пятой выворотной позиции впереди.

Далее движение повторяется с другой ноги, начиная с подскока на полупальцах правой ноги.

Эта дробь может сочетаться с «ковырялочками», «веревочками», переступаниями и многими другими движениями.

Хлопушки

Ритмическое сопровождение ударов рук в ладони, по корпусу, ногам характерно для русских танцев (особенно в мужских плясках).

«Хлопушки» исполняются ритмически четко, свободно, непринужденно, т. е. без мышечных зажимов и напряжения в каких-либо частях тела. «Хлопушки» могут быть исполнены в любом заданном темпе. Хлопки ладонями могут быть произведены на разных высотах: внизу, перед грудью, над головой, за спиной или сбоку на уровне плеча.

Удары ладонями могут происходить одновременно с ударами ног или поочередно: по бедрам, по плечам, по голенищам, по подъемам или подошвам ног (перед собой или сзади), по полу в наклоне или в присядке. Удары ладонями могут быть произведены и самой ладонью, и тыльной ее стороной, по направлению к «себе» и от «себя»

«Хлопушки» могут сочетаться с любыми ритмическими движениями, с переступаниями, с «дробушками», с присядками, вращениями, прыжками. Многообразие и разнообразие «хлопушек» по формам и ритмам велико и зависит от фантазии сочинителей и исполнителей.

Удары могут быть «фиксирующими» и «скользящими» («проходящими»), но ритм ударов рук и ног всегда должен быть четким и слышным.

Ключи

«Ключи» в русском танце – это обычно двухтактовые ритмические комбинации с сильными, четкими ударами ног в сопровождении хлопков и ударов рук.

«Ключи» могут исполняться в начале танца в качестве «заявки», в середине танца как лихой трюк, в конце танца как завершение или вызов кого-либо на пляску.

«Ключи» могут быть простыми, т. е. с незамысловатыми притопами и прихлопами, и сложными, исполненными с замысловатыми ритмическими рисунками.

«Ключи» (или «отбои») всегда исполняются четко, темпераментно, выразительно (без рефлекторных подергиваний плечами, руками, головой, без мышечного зажима).

Одинарный ключ

Музыкальный размер – 2/4 (исполняется на два такта).

Исходное положение:

первая «прямая» позиция ног; руки на поясе; корпус прямой

На «раз» – подскок на левой ноге с одновременным подъемом правой ноги с сокращенной стопой до уровня щиколотки левой ноги.

на «и» – удар всей стопой правой ноги по первой «прямой»

на «два» – подскок на правой ноге;

на «и» – удар левой ногой в пол рядом с правой ногой;

На «раз» – подскок на левой ноге;

на «и» – удар правой ногой;

на «два» – удар левой ногой;

на «и» – пауза

Двойной ключ

Музыкальный размер – 2/4 (исполняется на два такта).

Исходное положение:

первая «прямая» позиция ног; руки на поясе; корпус прямой

На «раз» – подскок на левой ноге;

на «и» – удар правой ногой рядом с левой ногой;

На «два» – подскок на правой ноге;

на «и» – удар левой ногой;

На «раз» – подскок на левой ноге;

на «и» – двойной удар правой стопой с переходом на правую ногу;

На «два» – удар левой ногой;

на «и» – удар правой ногой

Присядки

«Присядки», т. е. опускание корпуса вниз в глубокое приседание, – это технические элементы танца, которые существенно его украшают и разнообразят.

«Присядки» свойственны не только русскому танцу, но и многим народностям мира. Это силовые движения, требующие специальной тренировки, достаточной выучки и физически крепких мышц не только ног, но и корпуса, спины.

Тренируются «присядки» сначала у «станка», а затем исполняются на середине зала.

Условно «присядки» можно разделить на два вида:

«присядки» с вставанием (т. е. с возвращением на вытянутые ноги)

«присядки», исполняемые на двух ногах без возвращения на вытянутые ноги.

В свою очередь каждый из двух видов «присядок» имеет две формы исполнения;

а) «присядки» на двух ногах

б) «присядки» с переходом с одной ноги на другую ногу.

Из огромного разнообразия «присядок» педагог выбирает основные, т. е. те, которые необходимы для освоения программы.

Вращения на середине зала

Сочетания вращений plie-retere с вращением полуприседание-каблочки (с выходом на двойное вращение на каблочках).

Двойное и тройное («скоростное») вращение (шенэ) в качестве концовки того или иного вращения.

Вращение на одной ноге с открытой в сторону другой на 45⁰, подъем сокращен – 1-е полугодие, на 90 градусов – второе полугодие.

Вращения с использованием движений из национальных танцев.

Вращения мужского характера в сочетании с изученными движениями народного танца.

Вращения по диагонали зала

Вращение (шенэ):

шенэ в сочетании с шагом на полупальцы рабочей ноги и вращением на полуприседании на одной ноге, вторая согнута в колене невыворотом;

то же, с двойным вращением – 2-е полугодие;

мелкие переборы каблочками («триоли») в повороте.

Маленькие «блинчики» в сочетании с воздушной прокруткой и большой бросок с кругом ноги по воздуху, приемом «обертас» с высотой на 45 градусов – 1-е полугодие и 90 градусов – 2-е полугодие.

Вращение на переборах с ударами по 1-й прямой позиции (стремительное).

Вращения, комбинированные с использованием «молоточков», «моталочек», воздушных «ковырялочек», «подбивочек», переборов, отскоков, отведением ноги в сторону и назад.

Вращения в характере пройденных национальных танцев.

Вращения мужские с использованием трюковых элементов.

Вращения по кругу зала

Отработка концовок во вращениях соответственно пройденным приемам вращений на середине зала, с остановками в различные позы, соответствующие изучаемым народным танцам, используя предметы атрибутики данного танца.

Вращения в различных сочетаниях и в различных музыкальных ритмах активной работой рук и резкой сменой направления вращения.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГИЧЕСКИМ РАБОТНИКАМ

Начинать изучение народного танца нужно после того, как учащиеся освоили основы классики. Урок народно-сценического танца строится таким образом, чтобы движения чередовались правильно и гармонично, переключая нагрузку с одних групп мышц и связок на другие. Особое внимание обращается на необходимость чередования движений, которые выполняются на согнутых и вытянутых ногах. Урок народно-сценического танца должен стать основой совершенствования техники исполнения движений, помочь овладеть стилистикой народной хореографии, умением передать ее национальные особенности и характерную манеру исполнения. Настоящая программа включает в себя огромный арсенал народного танца, давая учащимся большой объем знаний и навыков. В конце каждого года обучения необходимо использовать развернутую композицию или небольшой законченный танец, где, наряду с усвоением элементов, можно было бы проследить за воспитанием чувства ансамбля и созданием сценического образа у детей.

В работе с учащимися преподаватель должен следовать принципам последовательности, постепенности, доступности, наглядности в освоении материала. Весь процесс обучения должен быть построен от простого к сложному и учитывать индивидуальные особенности ученика: интеллектуальные, физические, музыкальные и эмоциональные данные, уровень его подготовки.

При работе над программным материалом преподаватель должен опираться на следующие основные принципы:

- целенаправленность учебного процесса;
- систематичность и регулярность занятий;
- постепенность в развитии танцевальных возможностей учащихся;
- строгая последовательность в процессе освоения танцевальной лексики и технических приемов танца.

С каждым годом обучения усложняется и становится разнообразнее танцевальная лексика различных народностей, изучаемая в соответствии с программой, вводится ряд новых приемов в изучении техники вращений на середине класса, по диагонали и по кругу класса.

Урок по народно-сценическому танцу состоит из трех частей:

Преподавание народно-сценического танца заключается в его поэтапном освоении, которое включает ознакомление с историей возникновения и ходом развития техники народно-сценического танца, практической работой у станка и на середине зала, работой над этюдами и освоении методики танцевальных движений.

10. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Богданов, Г. Ф. Русский народный танец : теория и история : учебник для студентов вузов культуры и искусства / Г. Ф. Богданов. – Москва : Юрайт, 2019. – 167 с. – Текст : непосредственный.
2. Бурнаев, А. Г. Мордовский танец : история, методика, практика : учебное пособие для учащихся училищ и студентов вузов искусств и культуры / А. Г. Бурнаев. – Саранск : Издательство Мордовского университета, 2002. – 230 с. – Текст : непосредственный.
3. Власенко, Г. Я. Танцы народов Поволжья / Г. Я. Власенко. – Самара : СГУ, 1992. – 194 с. – Текст : непосредственный.
4. Есаулов, И. Г. Народно-сценический танец : учебное пособие / И. Г. Есаулов, К. А. Есаулова. – 2-е изд., стер. – Санкт-Петербург : Лань : Планета музыки, 2014. – 208 с. – (Учебники для вузов. Специальная литература.) – Текст : непосредственный.
5. Заикин, Н. И. Областные особенности русского народного танца : учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 053000 «Народное художественное творчество». Ч. 2 / Н. И. Заикин, Н. А. Заикина. – Орел : ОГИИК, 2004. – 687 с. – Текст : непосредственный.
6. Калугина, О. Г. Методика преподавания хореографических дисциплин : учебно-методическое пособие / О. Г. Калугина. – Киров : КИПК и ПРО, 2010. – 123 с. – Текст : непосредственный.
7. Лопухов, А. В. Основы характерного танца / А. В. Лопухов, А. В. Ширяев, А. И. Бочаров ; [вступ. ст. Ю. Слонимского]. – Изд. 4-е, стер. – Санкт-Петербург [и др.] : Лань : Планета музыки, 2010. – 344 с. – Текст : непосредственный.
8. Лопухов, А. В. Основы характерного танца / А. В. Лопухов, А. В. Ширяев, А. И. Бочаров. – 2-е изд. – Санкт-Петербург ; Москва ; Краснодар : Лань, 2006. – 343 с. – (Мир культуры, истории и философии). – Текст : непосредственный.
9. Мальми, В. В. Народные танцы Карелии / В. В. Мальми. – Петрозаводск : Карелия, 1978. – 206 с. – Текст : непосредственный.
10. Надеждина, Н. С. Русские танцы : [описание танцев из репертуара «Березка»] / Н. С. Надеждина. – Москва : Госкультпросветиздат, 1951. – 158 с. – (Библиотечка «Художественная самодеятельность» ; № 28-29). – Текст : непосредственный.
11. Народно-сценический танец : учебно-методическое пособие для средних специальных и высших учебных заведений искусств и культуры. Ч. 1 / К. Зацепина [и др.]. – Москва : Искусство, 1976. – 224 с. – Текст : непосредственный.

12. Суна, Х. Ю. Латышский народный танец / Х. Ю. Суна ; предисл. В. И. Уральской. – Москва : Искусство, 1983. – 206 с. – (Самодеятельный театр : репертуар и методика ; № 9). – Текст : непосредственный.
13. Ткаченко, Т. С. Народный танец : учебное пособие для театральных и хореографических учебных заведений / Т. С. Ткаченко. – 2-е изд. – Москва : Искусство, 1967. – 655 с. – Текст : непосредственный.

Олейник Юрий Иванович

**НАРОДНО-СЦЕНИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ
И ОСОБЕННОСТИ ЕГО ПРЕПОДАВАНИЯ**

**Методические рекомендации
для педагогов детских школ искусств**

ISBN 978-5-94825-435-7



ISBN 978-5-94825-435-7

**УДК 793.31(072)
ББК 85.325р**

Отпечатано в отделе информационных технологий и печати
Краснодарского государственного института культуры
350901, г. Краснодар, ул. 40-летия Победы, 33

Гарнитура шрифта «Times New Roman».
Объем 4,4 п.л. Тираж 50 экз. Заказ № 576