**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ» С. БОЛЬШЕТРОИЦКОЕ ШЕБЕКИНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА**

В. Р. Блохина

e-mail: [vicka.100@yandex.ru](mailto:vicka.100@yandex.ru)

**Предметная область**

**ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ТВОРЧЕСТВО**

**НАРОДНЫЙ ТАНЕЦ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ ИСПОЛНИТЕЛЯ**

**с. Большетроицкое**

**2023 г.**

***СОДЕРЖАНИЕ***

[Народный танец как средство формирования танцевальной культуры исполнителя. 2](#_Toc149342933)

[1. Структура народного танца и влияние ее этапов на развитие танцевальности исполнителя 4](#_Toc149342934)

[*1.1. Экзерсис у станка 5*](#_Toc149342935)

[1.2. Тренаж на середине зала 7](#_Toc149342936)

[1.3. Исполнение сложных технических элементов 10](#_Toc149342937)

[1.4. Работа над, этюдами и танцами 11](#_Toc149342938)

[ЗАКЛЮЧЕНИЕ 13](#_Toc149342939)

[СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ: 16](#_Toc149342940)

**Народный танец как средство формирования танцевальной культуры исполнителя.**

Огромные возможности таят в себе народные песни и танцы — своеобразная энциклопедия жизни народов мира. Они раскрывают широчайшие перспективы для установления многообразных связей музыки со всеми звеньями изучаемой затем в школе истории человеческого общества.

В настоящее время хореографическое искусство охватывает и традиционное народное, и профессионально-сценическое. Не раз человек, приходя на какой-либо спектакль, концерт, или праздник, видит прекрасные танцевальные постановки. Танцоры в вихре движений затягивают и заманивают зрителя, он восхищается легкостью, изящностью, артистичностью исполнителя. Однако, чтобы добиться высокого профессионализма, танцовщики огромное количество часов посвящают работе у станка, отработке и наработке танцевальных и технических элементов. Не исключением стал и народный танец, методика изучения которого, непосредственно влияет на развитие танцевальности исполнителя.

Вопросы методики преподавания русского народного танца, его сценической обработки и воплощения требуют профессионального подхода к образовательному процессу в учебных заведениях всех уровней подготовки. При формировании основных образовательных программ в области хореографического искусства и хореографического любительского творчества учитывается профильная направленность. Изучение искусства русского народного танца, региональных особенностей его исполнения, манеры, характера, стиля дает возможность приобрести необходимую технику исполнения, развить координацию движений, артистизм, обогатить творческую фантазию, помогает естественному, органичному самочувствию на сцене. Наряду с изучением теоретического материала об истоках и жанровом разнообразии русского народного танца входит освоение основных движений русского народного танца для приобретения подвижности и ловкости, ориентировки в пространстве и в целом общей пластической культуры. Овладение методикой преподавания русского народного танца, с учетом местных танцевальных традиций, выявление творческой индивидуальности обучающихся способствуют воспитанию вкуса пластической культуры участников творческих коллективов. Будущие специалисты, изучая народную лексику, должны не только «пропустить» исполняемые движения через свое индивидуальное восприятие, но и почувствовать душой самые даже небольшие нюансы в характере танца.

На занятиях необходимо избегать механического заучивания движений, раскрывать перед исполнителями самую сущность танца – его природу, характер, манеру, содержание. Преподаватель должен не только объяснить студентам танцевальное движение, его происхождение, но и методически грамотно его показать как у станка, так и на середине зала в традиции исполнения определенного региона России. Балетмейстеру необходимо в первую очередь владеть выразительностью рук, головы, корпуса, мимикой лица, техникой исполнения дробных движений, ходов и проходок. Преподаватель обязан требовать от студентов понимания стиля, характера исполнения каждого движения, не только чисто технически, но и эмоционально. И главное при разработке фольклорного мотива – научить студентов находить достойную авторскую концепцию художественного решения, свой стиль. Очень важен и такой методический прием, как подбор музыкального материала для занятий.

На теоретических занятиях по дисциплине обучающимся объясняются цели и задачи данного предмета, освещается история развития русского танца, его роль в жизни человека. На практических занятиях студенты осваивают позиции ног, рук, повороты и наклоны головы, умение держать жест и владеть им, разновидности поклонов. На середине зала изучаются основные элементы русского танца, которые встречаются в хороводах, плясках и кадрилях. Это ходы, проходки, притопы, бег, гармошка, припадание, ковырялочка, веревочка, переступание и т. д. Все движения изучаются в соответствии со стилем и характером областных особенностей русского танца, при этом уделяется внимание координации движения ног, корпуса, головы, рук с продвижением в заданном рисунке танца. С каждым годом упражнения технически усложняются по принципу от простого к сложному: добавляются различные положения рук, корпуса, головы, а также увеличивается темп музыкального сопровождения. Проученные танцевальные движения соединяются в небольшие этюды, которые должны быть органично связаны с мелодией, с ее ритмическим рисунком, характером.

Структура урока по русскому народному танцу включает следующие элементы: поклон, экзерсис у станка, экзерсис на середине зала, куда входит методика проучивания наиболее сложных танцевальных движений. Каждый элемент структуры урока народного танца влияет как на развитие комплексных данных, так и на отдельные качества танцовщика. Рассмотрим подробнее.

# 1. Структура народного танца и влияние ее этапов на развитие танцевальности исполнителя

В образовательных учреждениях в учебном процессе особое место отводится экзерсису у станка и на середине зала как одному из структурных компонентов урока. Экзерсис необходимо использовать для разучивания лишь трудных технических элементов, например, полных присядок, полу-присядок, некоторых больших прыжков и др. Для более последовательного и полного освоения этой части курса некоторые движения вначале следует учить у станка. Выполняя отдельные элементы и танцевальные комбинации у станка, студенты вырабатывают четкость и остроту, плавность и канительность исполнения, а также развивают те группы мышц, связок и суставов, которые меньше или лишь частично участвуют в работе при выполнении экзерсиса. Отработка движений русского танца у станка необходима для исполнения технически сложных элементов.

# ***Экзерсис у станка***

Экзерсис у станка в обучении русскому народному танцу играет немаловажную роль и преследует следующие цели: развить подвижность в суставах, укрепить эластичность связок, развить определенные группы мышц для всех уровней хореографического образования. Развивает опорно-двигательный аппарат учащихся, к которому относятся кости скелета и их соединения (суставы, связки, мышцы). Является подготовкой к усвоению этюдов и танцев на середине зала. Многолетняя практика в коллективах, работающих в области русского народного танца, показывает, что экзерсис у станка и набор его упражнений способствуют овладению техникой исполнения более сложных танцевальных движений, вырабатывают силу и гибкость исполнителей, мягкость и эластичность движений, подготавливают их к разучиванию движений русских народных танцев на середине зала, развивают выразительность, танцевальность. В результате исполнители могут выразить в танце его характерные особенности, свойственные той или иной области. Эти упражнения способствуют развитию мышц и связок, силы, амплитуды, быстроты, эластичности тех движений, выполнение которых связано с функцией того или другого сустава. Цель у станка - добиться четкости исполнения движений

Так, например, *малые приседания* – это базовое движение оно постепенно вводит в работу мышца и суставно-связочный аппарат и является неотлучным спутником прыжков: эластичным и сдержанным полуприседанием начинается и заканчивается любой прыжок, а так же является проходящим движением в исполнении дробей, приподаний, соскоков. *Большие приседания* – это основа для исполнения мужских присядок, «закладок» и трюков. Поэтому разделу приседания следует уделять особое внимание не только в позициях, но и в различных комбинациях движений.

*Упражнения на развитие подвижности стопы*. Упражнение этого раздела является основой всего танца. Ноги не только разогреваются этим движением, но и приводятся в состояние полной «воспитанности» для предстоящей им деятельности.

*Каблучные упражнения* выполняются на легком полуприседании без выпрямления ног до конца движения. Упражнения этого раздела способствуют развитию мышц голени, в частности укрепляют пяточное (ахиллесово) сухожилие опорной ноги. Каблучные упражнения выполняются в характере русского танца.

*Маленькие броски* - развивают мышцы голени опорной ноги, а также способствуют развитию движения в коленном суставе работающей ноги, которая то резко вытягивается «от себя», то сильно сгибается. Упражнения эти повышают также способность учащихся четко выполнять мелкие и сильные движения.

*Низкие и высокие развороты ноги* вырабатывают мягкость приседания и эластичность, необходимые в прыжках. Оно дополнительно развивает подвижность, мягкость, эластичность движения в тазобедренном и коленном суставах.

*Подготовка к «веревочке»* тренирует коленный и тазобедренный суставы и подготавливает обучающихся к выполнению на середине зала движения «веревочка», встречающегося в русском, украинском и других народных танцах.

*Раскрывание ноги на высоту 90º* - это самое трудное движение экзерсиса; оно исполняется на 90° и выше и требует всесторонней подготовки. Все силы здесь направлены на развитие шага и силы движения, на укрепление тазобедренных, икроножных и голеностопных мышц, а также на повышение подвижности в тазобедренном и коленном суставах

*Большие броски работающей ногой на высоту 90º* - упражнения направлены на развитие шага, укрепление тазобедренных, икроножных и голеностопных мышц. Броски выполняются с силой, но без напряжения.

*Круговращения ног*. Круговращательные движения тазобедренного сустава укрепляет его и разрабатывает выворотность.

*Упражнения с не напряженной стопой*. При упражнении этого раздела мышцы стопы и голеностопного сустава должны быть расслаблены. Эти упражнения подготавливают учащихся к чечеточным движениям, а также приучают то сокращать, то расслаблять мышцы в голеностопном суставе.

Таким образом, экзерсис у станка в народном танце формирует у исполнителя правильное построение мышц, учит их грамотному использованию. Такая цель экзерсиса способствует развитию пластичности, музыкальности, грамотному исполнению движений. Отсутствие тренировочных упражнений по народному уроку (станку), прежде всего, отражается на технике исполнения танца: движения рук исполнителей будут однообразными, скованными, лишенными выразительности. Неправильное поставленное дыхание помешает хорошо исполнить весь танец, потому что уже к его середине танцоры начнут уставать и выдыхаться, особенно если это быстрый танец, а к концу исполнения у танцоров неизбежен значительный спад в его эмоциональной насыщенности. Совершенно по-иному будет выглядеть танец в исполнении коллектива, в котором систематически проводится учебно-тренировочная работа по народному уроку (станку). Умение владеть своим телом, четкость исполнения, правильно поставленное дыхание и тренированное сердце дадут возможность танцорам исполнить танец со всеми его характерными особенностями, не только не снижая общего тонуса, но и, наоборот, повышая его до полной кульминации.

## *Тренаж на середине зала*

Упражнения на середине зала развивают технику ног, гибкость корпуса, пластичность рук. Несложные комбинации двух трёх движений подготавливают учащегося к овладению формой, и стилем народно-характерного танца и к усложнённым комбинациям, развивающим координацию движений всего тела и выразительность танца. В этой части урока проучиваются основные элементы русского народного танца – ковырялочка, верёвочка, моталочка, дроби, вращения и т.д., в чистом виде и комбинациях. А также движения и элементы танцев для использования в этюдной форме. Это помогает исполнителю раскрепоститься, создает свободу передвижения, способствует выявлению характера движения и его манеры, дает возможность усилить выразительность и усложнить координацию. Руки и корпус исполнителя при этом находятся в тех естественных условиях, в которых зарождался и бытовал данный элемент. Основной задачей раздела является постепенное и последовательное развитие и усложнение техники исполнения, силы и выносливости учащихся, приобретение навыков и умения передавать характерные особенности того или иного народного танца.

Изучение новых движений народного танца должно быть строго последовательным, систематическим и слагаться из ранее хорошо усвоенных элементов, к которым добавляется новая деталь. Это правило актуально, как для преподавания народного танца на первом году обучения, так и на протяжении всего срока, обусловленного программой обучения. При этом надо помнить, что движение только тогда развивается, когда учащиеся хорошо чувствуют меру своего мышечного напряжения.

Так, например, такие элементы народного танца как ковырялочка, маятник, подбивка, веревочка развивают скорость грамотного исполнения, физическую выносливость, музыкальность и ритмичность исполнителя.  
Особое место и внимание в народном танце занимают ходы. Танцевальные шаги наиболее характерный элемент народной хореографии. Они являются основой всех танцев, особенно русских как старинных, традиционных так и современных. Чаще всего шаги встречаются в хороводах, в медленных и плавных плясках, в таких случаях шаг развивает пластичность, плавность, амплитудность, танцевальность, музыкальность, мягкость движения. Когда тем увеличивается, и шаг переход в бег, он развивает техничность исполнителя, мышечный каркас.

*Дроби* - один из самых распространенных элементов русского народного танца. Все удары и выстукивание, в дробях должны быть четкими, ритмичными, легкими и короткими. В дробных выстукиваниях выражается удаль и нежность, они показывают мастерство, ловкость и доносят тонкую музыкальность исполнителя, его характер. По исполнению дроби должны быть четкими, острыми, громкими - стучащими, но они могут быть и тихими - журчащими. Чем мельче, бисернее удары в дробях и замысловатее их ритмический рисунок, чем виртуознее исполнение, тем интереснее дробь. Русская дробь очень разнообразна по своему исполнению. Дроби исполняются в различных темпах и характерах. В дробные выстукивания можно добавить игровые элементы, позировки, комбинировать с другими танцевальными элементами, сделать в форме перепляса; тем самым развить у исполнителей актерское мастерство, повысить их танцевальную культуру, развить технические и физические данные.

*Мужские хлопушки* - являются одним из основных и распространенных элементов русского народного танца. Они состоят из различного количества и разнообразных сочетаний из хлопков и ударов. Хлопок и удар выполняются на сильную или слабую долю такта. При выполнении “хлопушек” как удар, так и хлопок должны быть сильными и четкими, а ладонь при этом крепкой и напряженной. При исполнении “хлопушек” локти отведены от корпуса, после удара или хлопка руки быстро и “ широко разводятся в стороны, локти не должны быть “привязаны” к корпусу, они не прикасаются к нему.

*Присядки*  являются одним из самых сложных элементов в мужском танце. Он требует систематических тренировок. Большой выносливости, крепости мышц ног и коленных связок, хорошей физической подготовки. Мужские присядки и хлопушки вырабатывают физическую выносливость и улучшают физические данные, увеличивают паховую выворотность, развивают музыкальность, ритмичность, техничность. Подготавливают исполнителя к сложным техническим элементам.

## *Исполнение сложных технических элементов*

*Женские и мужские вращения* важны и незаменимы в народном танце. Видов этой народной техники необычайно много: на месте, по диагонали, по кругу; на двух ногах, на одной, с прыжками и перескоками. Народные вращения требуют от танцора хорошей подготовки: грамотное и максимальное владение мышцами, развитый контроль тела в пространстве. Мужские и женские вращения способствуют развитию координации и пространственному ощущению в танце, учат максимально собирать и группировать мышцы, координировать их движения.

*Прыжок* - очень характерный элемент русской мужской пляски, ее украшение. В нем выражается сила, ловкость, удаль. Красота прыжка в легкости и высоте полета. «Взвился соколом», - говорили о мастере-плясуне в народе. Основа исполнения большого, высокого прыжка - толчок полу пальцами обеих ног от пола с небольшого приседания на полной стопе и возвращение - приземление после прыжка на полу пальцы обеих ног с небольшим приседанием и последующим опусканием на полную стопу. Приземление должно быть легким, бесшумным. Небольшое приседание дает возможность смягчить удар ног об пол и подготовиться к следующему прыжку. Руки при выполнении высокого прыжка всегда крепкие, сильные, помогающие исполнителю выше взлететь на воздух.

Существуют ряд сложных по технике исполнения больших прыжков: «щучка», «разножка», прыжок через платочек, через ногу, через шашку, с ударами ладонями по одной или двум ногам и много других. Если большие, высокие прыжки - элемент только мужской пляски, то малые прыжки - подскоки часто встречаются и в плясках девушек. Прыжок в народном танце развивает танцевальную культуру исполнителя, развивает его выносливость и физические данные, учит правильно распределять энергию и дыхание, развивают и увеличивают профессионализм танцовщика и его владение техникой народного танца.

## *1.4. Работа над, этюдами и танцами*

Работа над комбинациями на середине зала тесно связана с этюдной работой, т. к. танцевальные комбинации складываются впоследствии в этюды, (которые, в свою очередь, в любительском коллективе должны составить основу будущих постановок).

*Этюды* – это небольшие танцевальные композиции, способствующие развитию исполнительской техники, выразительности, эмоциональности; выявлению внутреннего темперамента, освоению манеры национальных танцев. Также этюды знакомят с особенностями композиционного построения народных танцев, элементами костюма, от которого зависит народная хореография, атрибутами, которые используются в танцах. Каждый этюд должен представлять собой небольшой народный танец. Основной задачей раздела является закрепление полученных знаний и умений упражнений у станка и на середине зала, развитие и совершенствование техники танца, актерского мастерства. Сначала идёт разучивание отдельных, входящих в этот танец, движений ног; затем необходимо "ввести" руки, работать над позами и положениями в парном танце. В заключение разучивается соединение танцевальных движений, поз, переходов, рисунка в танцевальные комбинации, фигуры и целый танец. Когда основные движения, позы, рисунок разучены, приступают к соединению их в танцевальные комбинации, которые разучиваются и отрабатываются. Фигуры танца и весь танец многократно повторяются учащимися и в целях запоминания, и для достижения более грамотного музыкального и выразительного исполнения.

С разучиванием движений танца, начинается основная работа над танцевальным образом. Точный показ педагога должен помочь ученикам увидеть типичные черты образа. Таким образом, чтобы весь процесс обучения танцу был плодотворным, следует сочетать наглядность, осмысленность с творческим поиском учащихся. Движения, применяемые в танце, не должны опережать программу первого года обучения, они должны быть направлены на закрепление, повторение, отработку выученных элементов.

В настоящее время народный сценический танец требует от исполнителя максимальной выразительности всех частей тела: гибкости и подвижности корпуса, чёткости и красоты рисунка рук, свободы и естественности положений головы, эластичности и остроты движений ног. Поэтому большое значение в этюдной работе следует уделять развитию движенческой координации, которая превращает технику в подлинное искусство. Следовательно, помимо упражнений, тренирующих ноги, необходимо включать в этюды движения, способствующие наиболее полному развитию всего тела, (это могут быть всевозможные перегибы, наклоны, повороты корпуса, головы в характерах различных народных танцев). В работе над этюдами необходимо развивать у исполнителей творческое мышление, а также стремление к выразительности каждого исполняемого движения.

Таким образом, работа над этюдами дает исполнителю всестороннее развитие. Танцовщик, изучая этюд, работает над пластичностью, артистизмом, музыкальностью, танцевальной культурой, над грамотным исполнением танцевальных движений, что в целом развивает его танцевальность и профессионализм.

Учитывая все сказанное, сделаем вывод, что все этапы урока народного танца развивают исполнителя во всех аспектах, начиная с грамотного распоряжения мышцами, заканчивая работой над артистизмом, которые в свою очередь определяют профессионально растанцованного и раскрепощенного исполнителя.

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

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

Освоение народных танцев, как и любого другого вида хореографии, связано с определенной тренировкой тела. Поэтому обучение предполагает специальные тренировочные занятия, построенные на основных положениях, позициях и элементах народного танца. Эти тренировочные занятия и собственно исполнение народного танца дают значительную спортивно - физическую нагрузку. Особенностью танца является гармоническое развитие тела. Систематические занятия танцев соразмерно развивают фигуру, способствуют устранению ряда физических недостатков, вырабатывают правильную и красивую осанку, предают внешнему облику человека собранность, элегантность. Танец учит логическому, целесообразно организованному, а поэтому грациозному движению. Эти качества танца поднимают значение преподавания народной хореографии в системе воспитания.

Народный танец оказывает также большое влияние и на формирование внутренней культуры человека. Занятия народной хореографией органически связаны с усвоением норм этики, немыслимы без выработки высокой культуры общения между людьми. Выдержка, безупречная вежливость, чувство меры, простота, скромность. Внимание к окружающим, их настроению, доброжелательность, приветливость - вот те черты, которые воспитываются у учащихся в процессе занятий танцем и становятся неотъемлемыми в повседневной жизни. Так занятия танцем помогают воспитывать характер человека. Народный танец - одно из средств эстетического воспитания и воспитания творческого начала в человеке. Как и всякое искусство, народный танец способен приносить глубокое эстетическое удовольствие. Человек, который хорошо танцует, испытывает неповторимые ощущения от свободы и легкости своих движений, от умения владеть своим телом. Его радуют точность, красота, пластичность, с которыми он исполняет сложные танцевальные движения. Исполнение народного танца несет в себе элементы художественного творчества. Танцующий стремится в красивой, эстетически совершенной форме танца выразить свое настроение, эмоции, проявляет свои внутренние качества, выражает свое мировоззрение. Активным, творческим, пробуждающим в человеке художественное начало является и сам процесс обучения танцу. Осваивая танцевальную лексику, человек не просто пассивно воспринимает красивое, он преодолевает определенные трудности, проделывает определенную немалую работу для того, чтобы эта красота стала ему доступна. Познав красоту в процессе творчества, человек глубже чувствует прекрасное во всех его проявлениях: и в искусстве и в жизни. Его художественный вкус утончается, а эстетические оценки явлений жизни и искусства становятся более зрелыми. Занятия по народному танцу оказывают воспитательное воздействие: у учащихся вырабатываются такие качества как трудолюбие, целеустремленность, творческая дисциплина, коллективизм. Также народный танец прививает доброту,  честность, порядочность, чувство ответственности и самостоятельности, учит выдержке, вежливости, чувству меры, скромности и доброжелательности, что является основами эстетического воспитания.

Народный танец, как предмет обучения, является составной частью художественно-эстетического образования и воспитания, способствует формированию и развитию учащихся необходимых качеств. От урока к уроку исполнитель приобретает уверенность в себе, добиваясь красоты и выразительности танцевальных движений. Занятия хореографией помогают избавиться от стеснительности, зажатости, комплексов - тем самым, раскрыть творческие способности и укрепить здоровье. В процессе обучения учащиеся развивают свой суставно-связочный аппарат, эластичность и силу мышц, координацию и выразительность движений, подготавливаются к восприятию и усвоению любого рисунка танца, развивают свою артистическую составляющую, увеличивают свой танцевальный опыт. Народный танец способствует к развитию пластичности, образности и выразительности движений - тем самым развивает танцевальность исполнителя.

# СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Устинова Т. «Русский народный танец» /Т. Устинова. - М.: Издательство «Искусство», 1976
2. Климов А.А. «Основы русского народного танца» / А.А. Климов. - М.: Издательство «Искусство», 1981
3. Волков, И.П. Воспитание творчеством // И.П. Волков. - М.,: Знание, 1989
4. Захаров, Р. Слово о танце.// Р. Захаров. - М.,: Молодая гвардия, 1989.
5. Пасынкова, Н.Б. Влияние музыкального движения на эмоциональную сферу личности. Психол. журнал. Н.Б. Пасынкова. - 2002. - №4
6. Фомин, А.С. Танец: понятие, структура, функции.//А.С. Фомин.- М.,: Книга, 1990
7. Бочкарева, Н. И. Русский народный танец. Теория и методика : учебное пособие для студентов вузов культуры и искусств / Н. И. Бочкарева. — Кемерово : Кемеровский государственный институт культуры, 2006
8. Палилей, А. В. Танец и методика его преподавания. Русский народный танец : учебное пособие для обучающихся по направлению подготовки 51.03.02 «Народная художественная культура», профиль «Руководство хореографическим любительским коллективом», квалификация (степень) выпускника «бакалавр» / А. В. Палилей. — Кемерово : Кемеровский государственный институт культуры, 2016.