МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА “РАДУГА”

МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА СТЕРЛИТАМАКСКИЙ РАЙОН

РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

**“ТЕХНИКА ВРАЩЕНИЙ В НАРОДНОМ ТАНЦЕ”**

**Автор-составитель:**

**Афанасьева Валерия Владиславовна**

**педагог дополнительного образования первой категории**

**2024**

*Аннотация.*Статья посвящена технике вращений в народном танце. В ней рассматривается классификация вращений, техника их исполнения и упражнения для развития соответствующих навыков. Актуальность исследования обусловлена возрождением интереса к народной культуре и танцам, а также сложностью и разнообразием вращений в народных танцах. Изучение этой техники необходимо для преподавателей хореографии, танцоров и любителей народного танца

*Ключевые слова.*Народный танец, вращения, классификация вращений, техника исполнения вращений, развитие техники вращений, упражнения для развития техники вращений.

*Актуальность.*В настоящее время наблюдается возрождение интереса к народной культуре и танцам. Многие танцевальные коллективы включают в свои программы народные танцы, которые отличаются сложностью и разнообразием вращений. Поэтому изучение техники вращений в народном танце является актуальной задачей для преподавателей хореографии, танцоров и любителей народного танца.

*Введение.*Вращения являются одним из основных элементов народного танца, придавая ему динамичность и выразительность. Они требуют от танцора высокой координации, выносливости и техники исполнения. Освоение техники вращений имеет важное значение для развития танцевального мастерства и исполнения народных танцев.

*Классификация вращений.*Вращения в народном танце можно классифицировать по различным признакам:

\* По направлению: вправо, влево, по часовой стрелке, против часовой стрелки.

\* По оси: на месте, с продвижением вперед, назад, в сторону.

\* По количеству оборотов: одинарные, двойные, тройные и т.д.

\* По способу исполнения: с поддержкой партнера, без поддержки, с предметом (платком, лентой).

*Техника исполнения вращений.*Техника исполнения вращений в народном танце включает в себя следующие этапы:

1. Подготовка: приседание, выведение рук в стороны или вверх, взгляд в направлении вращения.

2. Замах: поворот корпуса и головы в сторону вращения, перенос веса на одну ногу.

3. Отталкивание: сильное отталкивание от опорной ноги, которое запускает вращение.

4. Выполнение вращения: удержание равновесия и координации, контроль за центром тяжести.

5. Выход из вращения: остановка вращения с помощью смены опорной ноги, выведения рук и поворота корпуса.

*Развитие техники вращений.* Развитие техники вращений требует регулярных и последовательных тренировок. Начинать обучение следует с простых вращений на месте, постепенно увеличивая их сложность. Важно обращать внимание на правильное выполнение каждого этапа техники, а также на физическую подготовку танцора

*Упражнения для развития техники вращений.*

\* Вращения на месте с разным количеством оборотов.

\* Вращения с продвижением вперед, назад, в сторону.

\* Вращения с поддержкой партнера.

\* Вращения с предметом.

\* Упражнения на равновесие и координацию.

*Заключение.* Техника вращений в народном танце является важным элементом, который придает танцу динамичность и выразительность. Освоение этой техники требует от танцора высокой координации, выносливости и регулярных тренировок. Изучение техники вращений позволяет танцорам совершенствовать свое мастерство, исполнять сложные танцевальные композиции и передавать красоту и богатство народного танца.

**Список литературы:**

1. Базарова Н.Ф. Народно-сценический танец. - М.: Искусство, 1983.

2. Голейзовский К.Я. Теория и практика народно-сценического танца. - М.: Искусство, 1974.

3. Захаров Р.В. Народный танец. - М.: Искусство, 1966.

4. Лопухов А.А. Техника классического танца. - М.: Искусство, 1983.

5. Тихомиров Г.А. Народный танец. - М.: Искусство, 1975.