

ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО НАРОДНОМУ ТАНЦУ

*Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования» г. Балаково Саратовской области
Педагог дополнительного образования **Касаткина Ю.С.***

Занятия народного танца строятся из упражнений у станка и на середине зала. Приступая к построению занятия, педагогу необходимо поставить перед собой вопросы: что нужно разучить? Какие упражнения следует дополнить или усложнить, а что из ранее пройденного материала – отработать?

Занятие у станка, особенно в начале обучения, выстраивается не сразу. Постепенно из отдельных элементов, движений складываются учебные комбинации. Занятия рекомендуется строить таким образом, чтобы количество упражнений не превышало 7-8, а нагрузка на различные мышцы ног, корпуса и головы была равномерной.

Рекомендуется первоначально отдельно изучить 3-5 элементов, из которых в дальнейшем составить небольшую комбинацию, а по мере переработки ее дополнить другими движениями и создать наиболее развернутый этюд или танец.

Занятие строится по принципу – от простого к сложному. Разработанный экзерсис является для студентов и руководителей самодеятельного хореографического коллектива примером логического построения комбинации, контрастного соединения целесообразности. При построении комбинации берется для примера лишь не большая часть хореографического наследия той или иной национальности, основные, самые характерные движения того или иного танца.

При проведении занятия педагог должен суметь донести до исполнителя все нюансы изучаемого хореографического материала. Здесь особенно важен практический показ каждого упражнения под музыку, четкая его метрическая раскладка. Не целесообразно проходить на одном занятии большое количество элементов различных танцев, так же как и изучать движения лишь одного танца.

Порядок упражнений у станка устанавливается по принципу чередования движений, тренирующих различные группы мышц. Упражнения (кроме приседаний) выполняются поочередно с правой и левой ноги. Перед каждым упражнением должна быть соответствующая подготовка к нему.

Музыкальное сопровождение на занятиях должно быть органически связано с выполняемым упражнением, должно соответствовать движению по

характеру, стилю и национальной окраске. Движение должно быть точно согласовано с ритмом музыки. Хорошее музыкальное сопровождение поможет развить у обучающихся не только ритм, слух, но и воспитать художественный вкус.

Учебные комбинации – это «кирпичики», из которых вырастает «здание» занятия. Движения, выстроенные в определенной последовательности – это форма, которую необходимо наполнить содержанием. Причем не достаточно собрать в одной комбинации, имеющиеся в данном разделе материал. Нужно дополнить его другими движениями, каждый раз усложняя комбинацию. Однако основой комбинации должен быть главный элемент.

При сочинении комбинации необходимо учитывать не только характер, что, конечно же, является важным, но и то, какую задачу мы решаем. Если, скажем, комбинация, основанная на элементах подготовки к «веревочке» будет исполняться в характере украинского, русского, венгерского или другого народного танца, где встречается это движение, это действительно послужит подготовкой к исполнению данного движения на середине зала. Нежелательна перезагрузка учебной комбинации танцевальными движениями, отходами от станка, многочисленными поворотами, прыжками и т.п. В сочинении учебной комбинации главным должен стать принцип – **от простого к сложному**.

В наше время сценический народный танец требует от интерпретатора максимальной выразительности всех частей тела: гибкости и подвижности корпуса, четкости и красоты рисунка рук, свободы и естественности, остроты движений ног. Поэтому упражнения, которые помимо тренировки ног помогают наиболее полному развитию всего тела танцовщика, ко всем движения у палки начиная с *plie* и кончая *grand battements*, активно присоединяется корпус, причем его подвижность разрабатывается не только в перегибах вперед и назад, но и в различных поворотах, наклонах в разные стороны и т.д.

Значение экзерсиса народного танца в развитии физических данных обучающихся:

1. Приседание (*plie*) – важный раздел «станка», поскольку он развивает мягкость, эластичность движения, главным образом в коленном суставе, а так же в тазобедренном, голеностопном суставах и суставах стопы, способствуют развитию прыжка.
2. Упражнение на развитие подвижности стопы (*battements tendu*) – развивают подвижность в голеностопном суставе, укрепляет пяточное (ахиллесово) сухожилие, икроножную мышцу и мышцы стопы.

3. Каблучные упражнения – вводят в работу пятку опорной ноги, которая то отделяется от пола, то опускается на пол. Способствуют развитию мышц в голени, в частности укрепляет пяточное (ахиллесово) сухожилие опорной ноги.
4. Маленькие броски (*petite battement jete*) – развивают мышцы голени опорной ноги, а так же способствуют развитию движения в коленном суставе работающей ноги. Повышает способность обучающихся четко выполнять мелкие и сильные движения.
5. Упражнения с ненапряженной стопой (*flic-flac*) – эти упражнения подготавливают обучающихся к чечеточным движениям, а так же приучают то сокращать, то расслаблять мышцы в голеностопном суставе.
6. Подготовка к «веревочке» - эти движения вводят в работу коленный тазобедренный суставы и подготавливают обучающихся к выполнению «веревочки» на середине зала.
7. Низкий и высокий развороты (*battement fondu*) – упражнения развивают подвижность, мягкость, эластичность движения в тазобедренном и коленном суставах.
8. Дробные выстукивания – выполняются всей ступней или попеременно пяткой подушечкой стопы на слегка присогнутых коленях. Упражнение развивает силу ударов, четкость и ритмическую четкость движений.
9. Вращательные движения (*rond de jambe*) – упражнения развивают подвижность в тазобедренном, голеностопном и коленном суставе, а также суставах стопы.
10. Раскрывание ноги на 90° (*develope*) – упражнение направленно на развитие шага и силы движения, на укрепление тазобедренных, икроножных и голеностопных мышц, так же на повышение подвижности в тазобедренном и коленном суставах.
11. Зигзаги (*pas tortille*) – повороты стопы из выворотного в невыворотное положение и обратно. Развивает подвижность в голеностопном суставе.
12. Удары, проскальзывания и опускания на колени – этот раздел подготавливает к выполнению на середине движений грузинского танца.
13. Большие броски работающей ногой на высоту 90° (*grand battement jete*) – развивает шаг, способствует укреплению тазобедренных, икроножных мышц.
14. Прыжки с двух ног на две ноги, с одной ноги на одну ногу, с ударами в воздухе внутренней стороной стопы о стопу выполняются лицом к станку. Развивают прыжок, тренируют четырехглавые мышцы бедра и задние мышцы голени обеих ног.

Музыкальное сопровождение на занятиях должно быть органически связано с выполняемым упражнением, должно соответствовать движению по

характеру, стилю и национальной окраске. Движение должно быть точно согласовано с ритмом музыки.

А теперь конкретно остановимся на методике проведения занятий по народному танцу.

На первых практических занятиях по данному предмету обучающимся надо правильно показать позиции ног и рук, применяемые в народном танце, объяснить, в каком положении должны быть корпус и голова. Занятие всегда начинается с упражнений у станка, необходимых для развития суставно-связочного аппарата обучающихся.

В младших группах упражнениям у станка отводится примерно 1/3 занятия, после чего обучающиеся переходят на «середину». В занятиях на «середине» большое внимание уделяется координации движений ног с движениями корпуса, рук и головы.

С первых же занятий на «середине» обучающиеся приступают к изучению основных ходов и движений народного танца, имеющегося в программе соответствующего года обучения.

В более старших группах время, отведенное для занятий на «середине», постепенно увеличиваются за счет сокращения упражнения у станка. Упражнения, как у станка, так и на «середине» видоизменяются сообразно с новыми разделами программы, убыстряется темп их выполнения, этюды становятся более сложными.

А теперь определим, что входит в задачи педагога:

- по возможности готовить высококвалифицированных исполнителей народного танца, способных выражать имеющееся в танце идейно-образное содержание, передавать национальный характер танца;
- должен добиваясь точности и четкости в выполнении каждого движения, стремиться повысить техническую сторону танца, обязан так же требовать от обучающихся понимания стиля, характера исполнения каждого танца, приучать их уже на занятиях выполнять движения не чисто технически, а эмоционально, развивать выразительность, умение выявлять и подчеркивать национальный характер танца;
- педагог должен познакомить обучающихся с историей, и бытом и национальной культурой народа, которым создан разучиваемый танец;
- педагог должен хорошо разбираться, какие движения характерны для изучаемого танца, не допускать смешения стилей, не засорять танец надуманными движениями, не имеющими к этому танцу никакого отношения.