

**Технология обучения народному танцу в системе  
дополнительного образования**  
(методические рекомендации педагогу-хореографу)

*Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования» г. Балаково Саратовской области*  
**Сердюкова Н.Н., Баженова О.Ю.**

Работать с детьми – значить ежедневно, ежечасно, из года в год отдавать ребенку свой жизненный душевный опыт, формируя его личность, развитую всесторонне и гармонично.

Одним из звеньев воспитательного процесса в целом можно считать урок народно -сценического танца, в котором воспитание и обучение неразделимы.

Главные направления учебного процесса: учить нужно легко, приятно, основательно, учить нужно доступно и прочно.

Порядок упражнений у станка устанавливается по принципу чередования движений, тренирующих различные группы мышц.

Правильность, четкость, точность выполнения элементов народного танца должны войти в подсознание ребенка, зафиксироваться в его мускульной памяти, стать своего рода рефлексом. Только в этом случае можно создать нужные предпосылки к успешной работе над различными танцевальными номерами.

Музыкальное содержание урока – дело первостепенной важности. Именно в течение последовательного ряда уроков дети приучаются к своеобразному мелодическому мышлению. Музыкальное сопровождение на уроках должно быть органично связано с выполняемыми движениями, должно соответствовать характеру движений стилю и национальности, должно быть четко согласовано с ритмом.

Все вместе взятое воспитывает и музыкальную культуру, и вкус детей, что имеет не маловажное значение в будущем.

Точность исполнительского мастерства.

Точность – это не простой профессиональный педантизм, не шаблон, не самоцель, а прежде всего живое, поэтически вдохновенное чувство танца, которое определяет зрелость и совершенство исполнительского мастерства. Где нет точно отработанной техники танца, там не может быть подлинного искусства. Малейшая ритмическая и пластическая неточность движения, отступление от характера и интонации музыки, неубедительность танцевального жеста свидетельствуют о том, что исполнитель не владеет мастерством. И никакой высокохудожественный идейный замысел, и увлекательный сюжет не могут заменить собой точность исполнительской техники.

Изучение новых движений народного танца должно быть строго последовательным, систематическим и слагаться из ранее хорошо усвоенных элементов, к которым добавляется какая-либо новая хореографическая деталь. Это позволит мышцам учащихся работать гораздо активнее, точнее, экономнее

и свободнее, без лишней напряженности. Не менее важно добиваться того, чтобы учащиеся точно согласовывали ритм своих движений и музыки, точно распознавали характер и тональность музыки.

Периоды отдыха между выполнением учебных заданий должны быть нормальными, чтобы мышцы учащихся, отдыхая, не остывали, а весь организм не выходил бы из рабочего состояния. Если эти периоды окажутся кратковременными, то мышцы не успеют отдохнуть, обрести должной эластичности и будут в следующем упражнении непроизвольно перенапрягаться.

Дыхание.

Танцовщик должен уметь дышать непрерывно, равномерно и глубоко. При этом брюшное дыхание может свободно сочетаться с грудным. Это дает исполнителю большую силу и емкость, то есть те качества, при которых организм будет наиболее полно снабжаться кислородом и получит нужное количество жизненной энергии. Такое дыхание вырабатывается в процессе обучения, при исполнении простых, а затем длительных физически трудных и сложных упражнений, далее на репетициях и в сценической, концертной практике.

С начала обучения учащимся необходимо привыкать дышать носом, а не ртом. При выполнении технически трудных упражнений, которые вызывают учащенность дыхания, рекомендуется производить вдох ртом, а выдох носом, что позволяет в короткий промежуток времени осуществить более свободный и глубокий вдох, выровнять ритм дыхания.

Внимание – как особое необходимое качество исполнителя.

Многое зависит от хорошо развитого и воспитанного внимания.

Под вниманием ребенка следует понимать направленность и собранность его психической деятельности, связанной с исполнительским творчеством. Если исполнитель действует организованно, вдумчиво и уверенно, без технических «помарок» и творческих «срывов», значит, его внимание работает сосредоточенно. Способность одновременно охватывать все стороны своего исполнительского мастерства, проникать в замысел педагога означает, что внимание участника действует объемно. Умение рационально расходовать свои силы, быстро и точно переключаться из одного ритма в другой, менять характер сценического действия означает, что внимание танцовщика способно действовать гибко. Всесторонне развитое внимание позволяет участнику овладеть не только совершенной техникой движения, музыкальностью и актерским мастерством, но и найти себя, свою индивидуальность, определить исполнительские возможности.

Крепкая воля – неотъемлемая часть внимания.

Развитие внимания учащегося неразрывно связано с воспитанием воли. Слабая, неустойчивая воля ученика не способна удерживать его внимание в нужном направлении.

Основой воспитания воли ученика является сознательная дисциплина, именно она вырабатывает твердость характера, трудолюбие, настойчивость, упорство, умение выдерживать разные степени физического и нервного

напряжения. Закаленная воля способна направлять и удерживать внимание ученика во всех его исполнительских действиях. Если вполне здоровый ученик на уроке рассеян, значит, он просто ленится, а это уже распушенность, которая, как известно, противоположна воле. Учащихся надо научить уважать и любить свой труд, свое искусство, верить в свои силы и всегда честно и с полной отдачей стремиться к достижению наивысших результатов.

Память исполнителя.

Если ребенок способен воспроизводить хранящийся в его сознании запас впечатлений и опыта, если он умеет твердо запомнить все стороны создаваемой им роли и сценического действия, значит, память его хорошо развита, что позволяет достичь высокой исполнительской техники и актерского мастерства. Слабая память ограничивает его действия, вызывая самые неожиданные исполнительские оплошности.

Память воспитанника можно подразделить на слуховую, зрительную и моторную. Слуховая память фиксирует в сознание все то, что он слышал и слышит от своих педагогов, репетиторов, балетмейстеров, все то, что «говорит» ему музыка, концертмейстер. Зрительная память фиксирует в сознании исполнителя все то, что ему показывали и показывают педагог, репетитор, балетмейстер, и весь ход событий сценического действия, в котором он участвует. Моторная память фиксирует в сознание танцора все исполнительские приемы техники движения, приобретенные за годы обучения, на репетициях и на концертных выступлениях. Моторная память ученика отрабатывается, развивается и крепнет на основе точной исполнительской техники. Опыт показывает, что переучивать всегда значительно труднее, чем научить сначала.

Все свойства памяти неразрывно связаны между собой в единое целое. Они позволяют исполнителю действовать верно, и в технике движения, и в создании образа.

Важной задачей работы балетмейстера-педагога с детьми является создание дружного коллектива. Всем известно, что настоящий детский коллектив рождается только в процессе совместного труда и появления у всех его участников общих интересов.

Экзерсис у станка

Народно-сценический экзерсис развивает у танцовщика те мышцы, суставы и связки, которые были, не полностью развиты упражнениями классического экзерсиса. В первую очередь это относится к голеностопному суставу и соответствующим мышцам. Важнейшей особенностью народно-сценического экзерсиса является активность движения на опорной ноге, это касается коленного сустава, мышц голени и мышц, приводящих в движение суставы стопы. Кроме того, происходит значительное совершенствование функций нижних конечностей как опорного, рессорного и толкательного аппарата мышц, приводящих в движение плечевой пояс и верхние конечности (характерные *port de bras*). В народно-сценическом экзерсисе применяется принцип контрастности, то есть чередование различных по нагрузке упражнений и элементов, что позволяет развивать танцевальность,

выразительность исполнения в воспроизведении манеры и стиля народных танцев.

#### *Приседания. Demi u grand plie*

В народном танце приседания подготавливают учащихся к освоению прыжковых движений. Полуприседания и полные приседания подразделяются на медленные (мягкие, плавные) и быстрые (резкие, отрывистые), с наклонами корпуса, с подъёмом на полупальцы и наклонами корпуса. *Приседания* – встречаются практически в каждом танцевальном движении. Плие развивает мышцы, сухожилия и связки, производящие движения тазобедренного, коленного и голеностопного суставов. Мышцы ног растягиваются и сокращаются в медленных скоростях. Поэтому начинать урок народного танца нужно именно с этих упражнений. Таким образом, происходит подготовка тела обучающегося к народным танцам.

#### *Упражнения на развитие подвижности стопы. Battement tendu*

Упражнения способствуют развитию подвижности голеностопного сустава. Движение заключается в переводе стопы с носка на пятку и обратно, при этом колени обеих ног вытянуты. Исполняются варианты упражнения, включающие в себя сочетания основного движения с другими. Полуприседанием на опорной ноге в момент перевода работающей ноги с носка на пятку; полуприседанием в момент возвращения работающей ноги в позицию; подъёмом пятки опорной ноги при возвращении работающей ноги в позицию; ударом работающей ногой об пол и полуприседанием на обе ноги; с двойным ударом работающей ногой об пол проведением работающей ногой по полукругу и переводом её с носка на пятку и обратно. Упражнение на развитие подвижности стопы можно комбинировать с «маленькими бросками», «каблучными» упражнениями.

#### *Маленькие броски. Battement tendu jete*

Упражнения развивают подвижность в коленном и голеностопном суставах, укрепляют икроножные мышцы. Маленькие броски исполняются резко, чётко, с небольшой фиксацией работающей ноги в воздухе. Возможно исполнение маленьких бросков по производным направлениям.

*С касанием пола вытянутым носком работающей ноги.*

*Маленькие «сквозные» броски*

*С проскальзыванием на опорной ноге.*

*С подскоком на опорной ноге.*

#### *Круговые движения ногой (стопой) по полу или по воздуху. Rond de jambe par terre u rond de pied*

Данные движения являются важной составной частью урока народного танца у станка. При исполнении круговых движений ступня работающей ноги проводится ребром внешней стороны от пятки до носка опорной ноги (положение скошенного подъёма) и далее вытянутым подъёмом проводится по полукругу до II позиции или назад. В результате попеременного сокращения мышц внутренней и наружной стороны голеностопного сустава развиваются и укрепляются мышцы стопы. Вырабатывается подвижность в голеностопном и тазобедренном суставах. Круговые движения ногой исполняются по полу

носком или пяткой, тяжесть корпуса – на вытянутой в колене опорной ноге. Движения могут усложняться полуприседанием на опорной ноге, поворотом пятки опорной ноги, «восьмёркой», «растяжкой». Круговые движения ногой по воздуху исполняются с вытянутым подъёмом, с сокращённым подъёмом, с добавлением полуприседания на опорной ноге, с поворотом пятки опорной ноги, с подъёмом на полу пальцы, с подскоком, с подскоком и поворотом пятки опорной ноги.

#### *Каблучные упражнения*

Упражнения выполняются на полуприседании. При этом участие в выполнении упражнения принимают обе ноги. Работающая нога раскрывается на пятку и возвращается в позицию, а пятка опорной ноги то опускается на пол, то вновь поднимается над полом (т. е. ступня переводится на полу пальцы). Каблучные упражнения можно разделить на низкие, средние и высокие. Они развивают подвижность в коленных, тазобедренных суставах, укрепляют голеностоп, ахиллесово сухожилие, икроножную мышцу, мышцы бедра. Каблучные движения в основном выполняются из III или V открытых позиций, но возможно выполнение упражнения и по VI позиции. Могут сочетаться с переступанием, «ковырялочкой», прыжком. Упражнения можно комбинировать, исполняя движения с одним ударом ступнёй или двумя.

#### *Низкие и высокие развороты ноги. Battement fondu*

По характеру и темпу исполнения низкие и высокие развороты ноги можно разделить на медленные и быстрые упражнения, которые развивают – плавность движений, подвижность в коленных и тазобедренных суставах, укрепляют икроножные мышцы, мышцы бедра. Каждое упражнение может исполняться отдельно по нескольку раз или комбинироваться с другими. Важным является чередование медленных и быстрых разворотов ноги, которые могут усложняться подъёмом на полу пальцы, наклонами и перегибами корпуса, «растяжками», прыжком. На уроке низкие и высокие развороты ноги, комбинируются с «круговыми движениями», с «раскрыванием ноги на 90°».

#### *Дробные выстукивания*

Упражнения подготавливают учащихся к исполнению дроби на середине зала. Дробные выстукивания исполняются всей ступнёй, каблуком, ребром каблука, либо в сочетании ударов каблуком и полу пальцами и, как правило, на присогнутых в колене ногах. Движения развивают чёткость, ритмичность, силу ног, укрепляют мышцы стопы, икроножные мышцы. Дробные выстукивания исполняются по VI и III открытой позициям. Могут комбинироваться с каблучными упражнениями, исполняться в сочетании с подъёмом на полу пальцы, с подскоком, переступанием.

#### *Упражнения с ненапряжённой стопой. flic-flac*

Упражнения подготавливают учащихся к исполнению на середине зала чётких движений. Развивают подвижность в голеностопном и коленном суставах, укрепляют икроножные мышцы. Движения исполняются на вытянутой в колене опорной ноге в сочетании с полуприседанием, подскоком, переступанием на работающую ногу, с акцентом «от себя» и «к себе».

Комбинируются с «подготовке к верёвочке», с «зигзагами», «большими бросками».

#### *Подготовка к «верёвочке»*

Упражнение выполняется на вытянутой в колене опорной ноге, с полуприседанием, с прыжком. Есть и другие: повороты работающей ноги из выворотного положения в невыворотное и обратно (также на вытянутой в колене опорной ноге с подъёмом на полупальцы, с полуприседанием). Повороты согнутой в колене ноги к станку и от станка, (тоже с подъёмом на полупальцы), повороты ноги из невыворотного положения в выворотное на вытянутой в колене опорной ноге, с подъёмом на полупальцы, с поуприседанием с прыжком.

#### *Зигзаги (змейка)*

Упражнения развивают в основном подвижность в голеностопном суставе, подготавливают учащихся к исполнению на середине класса. Разучиваются два основных вида упражнения: зигзаги одинарные и двойные, которые усложняются в дальнейшем ударами всей стопой. Могут выполняться в различных темпах и комбинироваться из разных движений, а также сочетаться с другими упражнениями, такими, как «маленькие броски», «упражнения с ненапряжённой стопой», «дробные выстукивания» усложняются подъёмом на полу пальцы, прыжком и т.д.

*Перегибы корпуса.* В народном танце являются важными упражнения для развития гибкости и пластичности корпуса. Сюда входят не только перегибы, но и наклоны, и повороты корпуса. Исполнение этих движений позволяет научиться, свободно владеть телом, что придаёт движениям красоту и выразительность.

#### *Раскрывание ноги на 90°. Battement developpe*

Упражнение развивает силу ног, подвижность в тазобедренном и коленном суставах, укрепляют икроножные мышцы. Выполнять движение ноги можно как в медленном, так и в быстром темпе – на вытянутой опорной ноге в сочетании с полу приседанием или подъёмом на полупальцы опорной ноги с ударом пятки с прыжком. Комбинируются с другими упражнениями: «подготовкой к верёвочке», «наклонами и перегибами корпуса», «большими бросками».

#### *Большие броски. Grand battement jete*

Большие броски, как правило, исполняются в заключении комплекса упражнений, они завершают урок у станка. Эти упражнения развивают «шаг, подвижность в тазобедренном суставе, силу ног. Выполняются из VI, III или V открытых позиций. Кроме основного вида больших бросков на уроке народного танца могут выполняться броски ногой с сокращённым подъёмом с наклонами корпуса, в сочетании с круговым движением ноги, с опусканием на колено, с прыжком, с растяжкой.

*Прыжки* – с первых занятий следует подготавливать детей к прыжкам. Необходимо следить за корпусом, руками; животом и ягодичными мышцами, которые должны быть подтянуты. Необходимо вырабатывать правильный толчок пятками от пола, учить в момент прыжка вытягивать колени, подъём,

пальцы. При изучении нельзя наваливаться на станок. Во время прыжков корпус прямой, спокойный, руки не дёргаются, спина, поясница крепкие.

Основные движения на середине зала

В народном танце огромная роль принадлежит постановке рук – они являются одним из основных выразительных средств и придают завершённость исполнению.

*Позиции рук.*

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

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

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

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

Помимо перечисленных трех основных позиций в народно-характерном танце очень распространенным является также положение рук на талии (либо одной руки на талии). В этом случае руки лежат на бедрах, согнутые в запястьях, четыре пальца собраны вместе и находятся впереди, пятый (большой) — сзади. Ладони опираются на талию, локти направлены в стороны. Положение одной руки на талии является основным положением и народно-характерного экзерсиса (вторая лежит на станке), но не является позицией.

Очень распространенными в народно-характерном танце положениями рук являются также следующие положения: руки, собранные перед грудью (русские, украинские, венгерские танцы), положение одной руки на груди (русские, украинские, цыганские, татарские танцы), положение рук, заведенных назад (испанские танцы) и т. д. В целом же существует очень много самых разнообразных положений рук, которые пришли в характерный танец из танцев разных народностей.

*Ходы* – шаг или бег является составной частью той или иной пляски различных народных танцев, приобретая особое значение.

*Шаги* - для ощущения прямой спины и развёрнутой грудной клетки дети обхватывают себя руками за спиной (так называемый «замок», т. е ладонью и пальцами правой руки обхватить локоть левой руки, а ладонью и пальцами левой руки обхватить локоть правой руки). Такое положение рук за спиной рекомендуется использовать в тех случаях, когда дети отвлекутся или устанут. Внешне это проявляется сутуловатостью (приподнятые плечи и немного сторбленная спина). При изучении танцевального шага с вытянутой стопы также полезно обхватное положение рук за спиной, ибо дети от усердия часто наклоняют голову вперёд и разглядывают собственные ноги. Работа вестибулярного аппарата заключается в том, чтобы контролировать движение и ориентироваться в пространстве. Подтянутость корпуса обеспечивает свободу тазобедренного сустава, облегчая тем самым развитие выворотности. Умение держать корпус подтянутым, становится одним из важных навыков. Это позволяет сохранять устойчивость, фиксируя позу и не потерять её после большого прыжка и при пируэтах.

Шаги делятся на простые и переменные: с помощью шагов можно передать удаль, задушевность, гордость, лихость.

Переменные шаги: - это комбинация из трёх простых шагов. Меняется нога, отсюда и название.

*Переменный шаг вперед. Переменный шаг назад.*

*Ход с подскоком и ударом носка. Русский ход с каблука.*

*Танцевальный бег.*

*«Гармошка»*

*«Припадание»*

*«Моталочка»*

*«Молоточки» (двойные)*

*Подбивки* – всегда исполняются при согнутых коленях – на полупальцах, иногда на целой стопе, на месте и с продвижением в сторону. Ноги подбиваются внутренними сторонами стоп.

Подготовка к *«Качалке»* развивает координацию и ловкость. Цель этого упражнения - научить равномерному переходу с одной ноги на другую с одновременным покачиванием корпуса (наклонами вправо и влево).

*«Верёвочка»*

Движение *«верёвочка»* является внешней формой движения ног, которые как бы заплетают верёвочку. Это упражнение является одним из основных тренировочных движений. Оно развивает выворотность ног в тазобедренном суставе, а также вырабатывающих силу четырехглавой мышцы бедра, требуя наибольшей подтянутости корпуса. В уроке движения могут исполняться в различных сочетаниях между собой, а также комбинироваться с *«раскрыванием ноги на 90°»*, *«большими бросками»*.

*Подготовительные движения к дробям*

*Притопы* – перед изучением дробей необходимо освоить выполнение ударов всей стопой, полупальцами и каблуком. Притопы могут быть и самостоятельным элементом в танце. Являясь составной частью дроби, поочередные выстукивания полупальцами обеих ног в пол. При разучивании



основных видов дробей необходимо обратить внимание на различное положение ног и коленей.

#### *Дробные выстукивания*

Упражнения подготавливают учащихся к исполнению дроби на середине зала. Дробные выстукивания исполняются всей ступнёй, каблуком, ребром каблука, либо в сочетании ударов каблуком и полу пальцами и, как правило, на присогнутых в колене ногах. Движения развивают чёткость, ритмичность, силу ног, укрепляют мышцы стопы, икроножные мышцы. Дробные выстукивания исполняются по VI и III открытой позициям. Могут комбинироваться с каблучными упражнениями, исполняться в сочетании с подъёмом на полу пальцы, с подскоком, переступанием.

*Дробный «ключ»* является концовкой исполнения танца. Как правило, «ключ» исполняется один раз после (или в начале) какой – либо танцевальной комбинации. «Ключи» бывают дробные, хлопучечные и комбинированные, различаются количеством притопов, ударов и хлопков и делятся на простые и сложные.

#### *Прыжки*

Все виды прыжков следует начинать с короткого трамплинного толчка от пола. Мышцы ног напряжены как при приседании, так и при подъёме (ощущение преодоления сопротивления). При исполнении прыжков следует требовать от учащихся максимального напряжения всех частей ноги. Только при таком условии в работу будут включены все мышцы, связки и суставы ног. Важным координационным моментом является подъём пяток от пола, а затем опускания пяток на пол. Нужно следить за тем, чтобы корпус во время приземления сохранял подтянутость.

*Вращение* – кружение, повороты, крутка, вертушка. Кружение может исполняться как на одном месте, так и с небольшим продвижением в различных направлениях.

Разучивание «шэнэ» нужно начинать по прямой линии. За тем можно перейти на диагональ. Вначале повороты делать медленно, затем повороты ускоряются.

*Вращение* из «дробной дорожки» с притопами для девочек. При исполнении вертушек, состоящих из «дробных» элементов, рекомендуется разучивать отдельно «дробную» комбинацию на месте и только потом начинать делать её в повороте.

*Вращение* из дроби с подскоком и притопом (для девочек). Эта вертушка делается на неглубоком приседании – для более свободного исполнения дробных элементов. Выполняется с продвижением по диагонали или по кругу.

*Вращение «ковырялочка»* с подскоком в повороте и «блинчиком». Это *вертушка* исполняется девочками с продвижением по кругу. Усложненный дробный ключ.

*Хлопушки* (для мальчиков) – состоят из различного количества хлопков и ударов. Хлопок делается ладонью одной руки о ладонь другой, а удар – ладонью по голенищу сапога, бедро или подошве. При выполнении хлопучек удар, также, как и хлопок должны быть сильными и чёткими, а ладонь крепкой

и напряжённой, локти отведены от корпуса; после удара или хлопка руки быстро и широко разводятся в стороны, локти не прикасаются к корпусу. Хлопушки исполняются и в женском парном танце, но девочки исполняют их мягче, приглушённые, чем мальчики.

*Присядки* (для мальчиков) – требуют большой физической подготовки, силы, выносливости, крепких мышц ног и исполняются только в мужских танцах. Присядки делятся на II вида: полу присядки «мячик».

В глубоком приседании ученик подпрыгивает, выполняя движения легко, не разгибая при этом ног; прыжок совершается за счёт силы мышц ног, напоминая движение мяча.

Полные присядки – ученик находится в положении глубокого приседания и исполняет всё движение, не поднимаясь из этого положения.

Упражнения полуприсядки и присядки требуют хорошо подготовленных ног (связок, мышц, суставов). Особенно сильное напряжение приходится на коленный сустав, поэтому к выполнению присядок и полуприсядок необходимо подходить осторожно. Задача этих упражнений состоит в том, чтобы закрепить правильное положение всех частей ноги, а также разработать ноги для исполнения присядок.

*Поклоны* – существуют различные виды поклонов. Форма или вид поклона зависят от его назначения. Занятия следует начинать поклоном – приветствием, а заканчивать поклоном, который имеет выражение благодарности педагогу.

Позы, положения движения и их комбинации взаимосвязаны. Когда танцевальное движение выучено и почувствовано, вырабатывается динамический стереотип данного танцевального движения.

Образованию танцевального стереотипа каждого двигательного навыка способствуют условные раздражители. Многократно повторяясь, танцевальные движения становятся сигналами для мышц и других систем и органов. Поэтому, стоит принять определённое положение или позу, услышать знакомый ритм, мелодию, как дальше сработает мышечная память и движения возникнут сами собой. Каждое новое движение или танцевальная комбинация – это новый двигательный стереотип. Многие знают, как трудно переучивать даже самые не сложные движения. Поэтому следует сразу же добиваться правильного выполнения любого движения, не надеясь на то, что потом можно будет легко его поправить.

Принципиальный подход подготовки детей к танцам таков: движение, исполненное многократно, становится простым и доступным.

В процессе формирования танцевального навыка выполнение упражнений ускоряется, действие становится более точным, ряд элементов танцевальных автоматизируется.

Главное в подготовке детей к народному танцу - использование правильно подобранных музыкальных произведений. С их помощью можно научить детей чувствовать движения и выражать своё состояние

### **Список литературы**

1. Васильева Е.Л. Танец. – М.: Искусство, 1968. - 248 с.
2. Захаров Р.В. Сочинение танца. Страницы педагогического опыта. - М.: Искусство, 1989. - 237 с.
3. Звягин Д.Е. Цикл методических пособий по методике преподавания народно-характерного танца. – СПб.: Изд-во СПбГУ - КиИ, 1999-2000. - 328 с.
4. Стуколкина Н. Четыре экзерсиса. Уроки характерного танца. - М.: Всероссийское театральное общество, 1972. - 400 с.
5. «Основы характерного танца» – Л.- М.: Искусство, 1939.
6. «Народные танцы» – М.: Искусство, 1975
7. «Азбука хореографии» – СПб: Респекс Люкси, 1996.
8. К. Зацепина, А. Климов, К. Рихтер, Н. Толстая, Е. Фарманянц «Народно-сценический танец» – М.: Искусство, 1976.
9. «Танец» – М.: Искусство, 1968.
10. «Работа с танцевальным коллективом» — М.: Искусство, 1958.
11. «Методика обучения танцевальным движениям» — СПб: ГДОИФК, 1991.

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