

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ  
"ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ"  
г. БАЛАКОВО САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

# **МЕТОДИКА ОСВОЕНИЯ СЛОЖНЫХ ТЕХНИЧЕСКИХ ЭЛЕМЕНТОВ РУССКОГО НАРОДНОГО ТАНЦА**

**(методическое пособие для педагогов-хореографов)**

**Автор: Сердюкова Надежда Николаевна  
педагог дополнительного образования  
МАОУ ДОД ЦДОД г. Балаково**

**2015 г.**

## **Сложные технические элементы русского народного танца**

В течение долгого времени русский народ создал множество ярких изобразительных танцевальных движений, выработал манеру их исполнения и своеобразную пластику, отвечающие темпераменту, характеру и национальному духу русского человека. Эти отдельные движения - элементы - встречаются в различных русских танцах, составляя их основу, являясь своеобразным языком танца, его лексикой.

Трудно сосчитать все движения, бытующие в народе. Но при всем многообразии можно выделить ряд наиболее устойчивых и распространенных, являющихся, так сказать, алфавитом, из которого складываются танцевальные «слова» и «фразы». Это основные движения - элементы, прочно вошедшие в русский танец, ставшие традиционными и распространенными по всей России. Каждое такое отдельное движение носит национальную окраску, раскрывает особенности характера русского человека.

Основные элементы должны быть крепко и правильно освоены, поскольку это фундамент русского народного танца.

Каждый отдельный элемент или движение имеет определенное название. Одни названия связаны с бытом, жизнью русского человека - «веревочка», «гармошка», другие получили свое название исходя из названия движений - «припадание», «моталочка», присядка, но те и другие одинаково ярко и образно раскрывают суть элемента.

Глубокое овладение основными элементами - главное в процессе познания основ русского народного танца.

При изучении основных элементов необходимо требовать от учащихся согласованного движения ног, рук, корпуса и головы, то есть координации движений. Координация помогает исполнителю обрести свободу, мягкость, пластичность и больше подчеркнуть характер, настроение, манеру и выразительность движений.

Каждый освоенный элемент необходимо развивать и усложнять, не соединяя его с другими элементами: постепенно увеличивать темп музыкального сопровождения, усложнять координацию рук, корпуса и головы, видоизменять характер и манеру его исполнения, усложнять и разнообразить его ритмический рисунок. Усложняя и совершенствуя каждый отдельный элемент, раскрывая его технические и выразительные возможности, его многообразие учащиеся не только будут сознательно воспринимать основные элементы русского танца, но и творчески осваивать их.

По мере освоения элементов их можно соединять на первых порах в небольшие, а в дальнейшем в более сложные танцевальные комбинации. Если элементы хорошо и правильно усвоены и по технике исполнения и по характеру их подачи, то вся комбинация, составленная из них, будет исполняться в русской манере, в русском характере.

### **Дроби.**

Дроби - один из самых распространенных элементов русского народного танца.

Дроби любимы народом, их исполняют с большим удовольствием парни и девушки, мужчины и женщины. В них 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. Это зависит как от техники исполнения, так и от характера танца. Красота исполнения дробей - в их легкости. Дроби очень разнообразны в ритмическом отношении. Они могут быть и простыми и очень сложными. Этому способствовало ритмическое богатство русских народных песен и импровизационный талант народных мастеров - плясунов и плясуний, сочинявших новые дроби. Порой исполнитель не только выстукивает ритмический рисунок песни или музыки, сопровождающей танец, но и украшает, усложняет его своим ритмическим орнаментом, импровизируя непосредственно в момент исполнения.

Русская дробь имеет наиболее сложный и разнообразный ритмический орнамент по сравнению с дробными движениями, исполняемыми в танцах других народов.

В наши дни дроби еще больше усложнились. Они получили новые смелые ритмические сочетания, особенно в профессиональных и самодеятельных ансамблях.

Что же такое дробь? Это очень распространенное движение русского народного танца, которое в своей основе состоит из сильных и резких ударов ногами в пол - полной стопой, полупальцами и каблуком. Все удары сочетаются между собой в различных комбинациях и ритмических рисунках. Они могут быть одинарными и выполняться поочередно то правой, то левой ногой, двойными - два удара одной ногой и даже тройными - по три удара одной ногой. Все зависит от технического мастерства исполнителя, от его творческой фантазии.

Все эти удары могут исполняться на каждую четверть, на каждую восьмую, на шестнадцатую и даже на тридцать вторую долю такта. На этой основе создается огромное количество простых и сложных ритмических композиций и орнаментов, разнообразных дробей. Все удары и выстукивания в дробях должны быть четкими, ритмичными, легкими и короткими.

В женской дроби удар должен быть более острым, а звук тише, нежели у мужчин, и работающая нога поднимается не так высоко.

Дробь может сочиняться, и исполняться на музыкальную фразу любой длительности.

Все дроби могут на месте, с продвижением вперед или назад, с поворотами. Дроби легко комбинируются со всеми элементами русского танца.

Существуют целые пляски, состоящие из одних дробей, которые так и называются «Дробушечка», «Топтуша», «Дроботуха», «Топотуха», «Дробач», «Оттопы» и другие.

### **«Хлопушки»**

Для русской народной пляски истари характерен ударный звуковой аккомпанемент бубен, трещотка, трензель, колотушка, рубель, ложки и разного рода хлопки в ладоши, называемые летописцами «битием в ладони», «рукоплесканием». «Не поет, так свищет, не пляшет, так прихлопывает», - говорится в народной поговорке хлопках. Но кроме хлопков в ладоши в русской пляски существовали еще различные удары ладонями по корпусу, бедру, голенищу сапога т.д. в старину это называли «плесканием».

Со временем хлопки в ладоши, соединившись с «плесканием», достигли виртуозного характера и из аккомпанемента превратились в существенную часть самой пляски, главным образом мужской, и получили название «хлопушки».

«Хлопушки» являются одним из основных и очень распространенных элементов русского народного танца. Они состоят из различного количества и разнообразных сочетаний из хлопков и ударов. Хлопок делается ладонью одной руки о ладонь другой, а удар - ладонью по голенищу, бедру или подошве и т.д. 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.

«Хлопушки» сложны по исполнению, богаты и разнообразны по ритмическому орнаменту. Исполняются они сильно, четко, в среднем и быстром темпах. Они хорошо сочетаются и комбинируются почти со всеми элементами русского танца.

### **Присядки**

Разнообразные и многочисленные приседания занимают значительное место в русском народном танце. Русский историк Н.М. Карамзин в книге «История Государства Российского», описывая древний игрищный пляс, наряду со многими движениями, из которых он состоял, называет и приседание. Русские плясуны любят исполнять различные присядки, хотя они и требуют большой физической подготовки, силы, выносливости и крепких мышц ног. Это, действительно, трудный элемент русского танца, и некоторые боятся исполнять присядки. Но если

присядки начать разучивать постепенно, делать их правильно и исполнять регулярно, то мышцы ног и связки коленного сустава станут крепче.

Присядка - элемент мужского танца и исполняется только в мужской пляске. В основе всех присядок лежит глубокое приседание. Присядки делятся на два вида: полуприсядка - когда исполнитель после каждого глубокого приседания поднимается или же сочетает это движение с другим, исполняющимся в полный рост, и полная присядка - когда исполнитель находится в положении глубокого приседания и исполняет все движение, не поднимаясь из этого положения.

Полуприсядки и присядки можно исполнять на месте, с продвижением вперед или в сторону, с поворотами. Они могут сочетаться и выполняться вместе с другими элементами - «ковырлячкой», «хлопушками», прыжками и рядом других.

## **Прыжки**

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 полупальцами обеих ног от пола с небольшого приседания на полной стопе и возвращение - приземление после прыжка на полупальцы 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. Они могут раскрываться в сторону, подниматься вверх, делать удары по ногам и т.д. Большие прыжки и их названия отличаются друг от друга по положению ног и рук на взлете.

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.

Все большие прыжки могут исполняться как на месте, так и с разбега. Прыжок с разбега по исполнению более сложный, чем на месте. В этом виде прыжков встречаются такие, где исполнитель отталкивается от пола не только двумя, но и одной ногой.

Встречаются прыжки и без приседаний. Отталкивание в них происходит за счет силы стоп ног. Толчок и приземление совершаются на полупальцах без приседаний и опусканий с полупальцев на полную стопу. Такие прыжки выполняются на крепких, вытянутых в коленях ногах. Это малые прыжки - подскоки. Они могут исполняться как на двух, так и на одной ноге, чаще всего несколько раз подряд. Иногда подскоки называют маленькими трамплинными прыжками.

Если большие, высокие прыжки - элемент только мужской пляски, то малые прыжки - подскоки часто встречаются и в плясках девушек. Подскоки,

соединившись с дробями и с вращением, стали занимать большое место в пляске девушек и парней, особенно в современных постановках.

### **Верчение.**

Вращение, кружение, верчение, повороты, «крутка», разнообразны «вертушки» родились из старинных народных игр и празднеств. Все эти элементы объединяются одним словом «верчение».

Одна из особенностей верчений состоит в том, что они вбирают в себя почти все основные движения русского народного танца. «Уральские молоточки» или бег на каждую четверть, «дробная дорожка» или дробь с подскоком, присядки или «хлопушки» и т. д., объединившись с разнообразными видами верчения, становятся техничнее, виртуознее, приобретают новые исполнительские краски и превращаются в самостоятельное своеобразное движение, в новый элемент русского народного танца.

Верчение имеет несколько разновидностей исполнения.

*Вращение* чаще всего не связано и не объединено с другими элементами. Оно исполняется на месте на полупальцах одной ноги. Оттолкнувшись один раз от пола другой ногой, танцор может вращаться на одной ноге вокруг своей оси любое количество тактов. Длительность и количество вращений зависят от мастерства исполнителя. Вначале вращения руки находятся во 2-й позиции, после начала движения они постепенно переходят в 1-ю позицию, прижимаясь к корпусу, усиливая тем самым еще больше вращение корпуса. Часто вращение на одном месте на полупальцах или пятке одной ноги выполняется с несколькими периодическими отталкиваниями другой ногой (такое вращение часто называют «циркулем»). Исполняется оно также неопределенное количество тактов. Руки во вращении с периодическим отталкиванием одной ногой чаще всего находятся во 2-й позиции. В момент этого или другого вращения корпус необходимо держать вертикально и строго следить за его равновесием.

*Кружение* чаще всего встречается в групповых плясках, в кадрилях, лансье и др., где исполнители пляшут парами - парень и девушка. Во многих плясках кружатся парень с парнем или девушка с девушкой. Кружение может исполняться как на одном месте, так и с небольшим продвижением в различных направлениях.

*Повороты* исполняются на месте вправо или влево вокруг себя, вокруг своей оси, по четверти или половине круга. Полный поворот можно исполнить, например, за четыре или восемь простых или переменных шагов, за четыре или восемь припаданий, за два или четыре подскока как на одной, так и на двух ногах и т.д.

В «крутке» и различных «вертушках» объединяются несколько элементов. И «крутку» и «вертушки» можно исполнять как на месте, так и в продвижении в различных направлениях.

В мужской «крутке», в движении «волчок», соединяются три элемента: вращение, присядка и «хлопушка» - удар по голенищу. В другом движении объединяются прыжок, «хлопушка» - удар по голенищу сапога - и поворот.

В женской «крутке» и многочисленных «вертушках» в одном движении могут соединиться подскок и разнообразные дробные комбинации - или бег, подскоки и дробь, или молоточки и бег и т.д.

Техника женской пляски шагнула вперед, и некоторые девушки, как в профессиональных, так и в самодеятельных коллективах, сегодня не уступают парням в сложности и виртуозности «крутки».

Разнообразных сочетаний основных элементов с различными видами верчения очень и очень много. В верчении исполнитель может лишней раз показать свои технические возможности, свое мастерство.

### **Основные составляющие элементы грамотного исполнения технически сложных движений**

Воспитание исполнителя народного танца - процесс длительный, требующий от педагога и от тех, с кем он проводит занятия, большого каждодневного труда. Надо сказать, что процесс подготовки исполнителя народного танца является сложным по той причине, что передача хореографического материала от учителя ученику происходит «с ноги».

Важным в процессе подготовке исполнителя является формирование его двигательного аппарата, развитие актерских способностей, освоение характера и манеры исполнения движений, чтобы в дальнейшем легко, без напряжения передавать на сцене яркую палитру того или иного народного танца.

Движения народно-характерного танца, подкрепленные исполнительской техникой классического танца, обретают большую виртуозность, пластичность, силу, благородство, образность и характерность художественного выражения. Словом, все жанры театральной хореографии пользуются в той или иной мере исполнительской техникой классического танца, что помогает им обрести более высокий и совершенный исполнительский уровень.

#### Точность исполнительского мастерства.

Содержание и глубина хореографического произведения могут быть верно, и полно раскрыты только с помощью точной исполнительской техники танца. 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.

Точность позволяет танцовщику обрести не только пластическую стройность, отчетливую фразировку движения, уверенность в своих силах, но и творческую активность. Где нет точно отработанной техники танца, там не может быть

подлинного искусства. И никакой высокохудожественный идейный замысел, и увлекательный сюжет не могут заменить собой точность исполнительской техники.

Понятия «около», «рядом», «приблизительно» несовместимы с техникой танца. Малейшая ритмическая и пластическая неточность движения, отступление от характера и интонации музыки, неубедительность танцевального жеста свидетельствуют о том, что исполнитель не владеет мастерством.

Проникновение во все «тайны» точной техники танца начинается с первых шагов обучения на основе строжайшего принципа - от простого к сложному. Поэтому приступать к изучению каждого последующего, более сложного движения можно только тогда, когда все предшествующее будет достаточно точно освоено и отработано учащимися. Необходимо крайне внимательно следить за тем, чтобы все элементы, из которых складывается новое движение, были тщательно подготовлены в своей первооснове. **Изучать новое движение, указанное в программе, без предварительных «заготовок» - значит нарушить правильный рост точности исполнительской техники.**

Не менее важно добиваться того, чтобы учащиеся точно согласовывали ритм своих движений и музыки, точно распознавали характер и тональность музыки, то есть точно ориентировались не только в пространственных, но и во временных закономерностях техники танца.

Мышцы - как прочный инструмент будущего исполнителя.

Известно, что действиями человека управляют интеллект и эмоции. Не менее активные функции в движениях человека выполняют его мышцы, при помощи которых он совершает свои физические действия. Мышцы обучаемого должны обладать достаточной силой, выносливостью, эластичностью и подвижностью, только тогда они будут выполнять свою работу экономно и целесообразно, без чрезмерной напряженности, которая ведет к скованности, а не свободе физического действия. Чем более развиты двигательные способности мышц, тем свободнее участник может действовать на сцене.

Для правильного развития мышечной свободы движения не нужны особые уроки. На основе обычного построения учебных заданий надо неуклонно отрабатывать у учащихся стремление двигаться экономно, целесообразно, без лишнего мышечного напряжения. Иначе никакие, даже самые квалифицированные уроки актерского мастерства не помогут учащимся обрести подлинную свободу действия.

Занятия с пропусками не дают возможности овладеть всеми тонкостями техники народного танца, так как мышцы будут развиваться неравномерно, с резкими спадами и чрезмерным напряжением. Если пропустить несколько уроков подряд или вразбивку, это отрицательно сказывается на исполнительской технике. Мышцы слабеют, становятся недостаточно послушными в своем движении. Чтобы вновь обрести необходимую эластичность и выносливость мышц, точность и свободу движения, приходится приложить немало сил и времени.

Только регулярный, достаточный по времени, объему, сложности и интенсивности труд позволит исполнителю овладеть средствами высокой техники народного танца, то есть пользоваться силой и выносливостью своих мышц свободно, экономно, без перенапряжения, с должным чувством меры.

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.

Каждое движение народного танца имеет определенный пространственный рисунок и исполнительскую протяженность, которая, однако, может замедляться или ускоряться в зависимости от стадии его изучения, от степени технического совершенства, от согласования с общим ритмом того или иного комбинированного задания.

Если в начальном периоде изучения какого-либо движения взять слишком быстрый исполнительский темп, это, как правило, приведет к перенапряжению и скованной работе мышц. Надо сначала научиться сокращать мышцы не до полного напряжения, а замедленно, с должной выдержкой в каждой составной части движения. Это позволяет учащимся лучше понять и почувствовать рациональную меру напряжения своих мышц по отношению к исполнительским трудностям техники движения. Слишком «затягивать» учебный темп движений тоже не следует, но и «поспешать надо медленно» в освоении нормальной силовой работы мышц.

Учиться соединять отдельные движения в комбинированные упражнения надо тоже сначала в несколько замедленном темпе. Когда все элементы движений и их связь получают известную устойчивость, точность и эластичность исполнения, можно перейти к нормальному темпу работы мышц.

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**

Любой воспитанник, и особенно исполнитель сольных и ведущих партий, должен обладать сильным и выносливым дыханием.

Ритм сценического дыхания - это не только техника правильного газообмена, но и выражение эмоциональной жизни танцора, связанное с содержанием и характером сценического действия. Поэтому нельзя установить неизменные исполнительские формулы дыхания для каждого отдельного движения, ибо их композиционное сочетание безгранично в своем музыкально-пластическом многообразии. Следовательно, дыхание исполнителя должно не только непрерывно восстанавливать его работоспособность, но и служить средством актерской выразительности.

Техника (механизм) дыхания обучающегося должна быть хорошо поставлена и отработана. Он 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 снабжать 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.

Организм учащегося не может быть сильным и выносливым при плохо поставленном и малоразвитом дыхании. В самом деле, как можно хорошо слышать музыку, верно, ориентироваться в пространстве, чувствовать партнера и ансамбль, образность и стиль сценического действия, если исполнитель выдохся, а значит, ослабли его мышцы и воля. Полностью выдержать правильный и равномерный ритм дыхания невозможно, ибо в искусстве народного танца есть чрезвычайно сложные и виртуозные движения, которые требуют от исполнителя максимального напряжения всех сил. Это вызывает временную задержку дыхания (например, при выполнении таких движений, как большие прыжки, многократные вращения на полу и в воздухе и т. д.). Технически сложные и длительные сценические композиции вызывают учащенность дыхания и сокращение его глубины, особенно у ведущих исполнителей.

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.

Особое внимание надо уделять умению усилием воли преодолевать наивысшую степень физического утомления, так называемую «мертвую точку», после которой появляется как бы «второе дыхание», позволяющее в период наибольшего физического утомления сохранять работоспособность организма. Преодолев «барьер» предельного утомления, участник может выдерживать дальнейшее высокое мышечное и нервное напряжение.

### **Внимание - как особое профессиональное качество исполнителя.**

Многое в мастерстве обучающихся зависит от хорошо развитого и воспитанного внимания.

Под вниманием следует понимать направленность и собранность их психической деятельности, связанной с исполнительским творчеством.

Без внимания ученика не получится ни в учебной работе, ни в сценическом творчестве по-настоящему увлечься исполнительскими действиями и достичь художественных результатов.

Если учащийся 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 обучаемого действует объемно. О концентрации внимания говорит и умение рационально расходовать свои силы, быстро и точно переключаться из одного ритма в другой, менять характер сценического действия.

Вместе с тем нельзя внимание участника искусственно разделять на моторное и творческое. Техника движения - это не простой физический автоматизм, в ней всегда есть доля творчества, но сравнивать ее с процессом создания образа невозможно. Здесь внимание связано со многими сложнейшими, глубокими, подчас неуловимыми психологическими процессами, из которых рождаются и воображение, и образность, и музыкальность, и правда, и поэтическая эмоциональность действия.

Процесс создания образа - всегда поиск, всегда внутренняя импровизация. Актерская увлеченность при этом должна как бы заслонять собой все физические тяготы исполнительства. Творческое вдохновение дается ценой тяжелого физического труда, который все же приносит огромную исполнительскую радость преодоления, если намеченная цель достигнута успешно.

Культура внимания - это сильнейшее оружие исполнителя. Она окрыляет мысль, пробуждает к творчеству, совершенствует и облагораживает исполнительскую технику.

### **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 высокую степень физического и нервного напряжения. Закаленная воля способна направлять и удерживать внимание ученика во всех его исполнительских действиях.

Если внимание ученика развито недостаточно или односторонне, значит, преподаватель что-то упустил в своей работе. Если вполне здоровый ученик на уроке рассеян, значит, он просто ленится, а это уже распушенность, которая, как известно, противоположна воле. Обучающихся 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 ученик 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. Если она «отказывает» даже на самый короткий момент, действия танцора могут стать неясными, сбивчивыми, не музыкальными, не правдивыми.

Память учащегося можно подразделить на слуховую, зрительную и моторную. Слуховая память фиксирует в сознание все то, что он слышал и слышит от своих учителей, репетиторов, балетмейстеров, все то, что «говорит» ему музыка. Зрительная память фиксирует в сознании все то, что ему показывали и показывают учителя, репетитор, балетмейстер, и весь ход событий сценического действия, в котором он участвует. Моторная память фиксирует в сознание все исполнительские приемы техники движения, приобретенные за годы обучения, на репетициях и на концертных выступлениях.

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

### **Профессиональная моторная память.**

Совершенствовать память учащегося необходимо регулярно, последовательно, систематически с первых шагов обучения. Какова бы ни была природная память, она не может иначе крепнуть и развиваться.

Моторная память ученика отрабатывается, развивается и крепнет на основе точной исполнительской техники. Опыт показывает, что переучивать всегда значительно труднее, чем научить сначала.

Развитие моторной памяти учащихся требует от преподавателя тонкой ювелирной работы, большой выдержки и самое главное - отличного знания методики проучивания и исполнения народного танца. Поспешность, несистематичность, нерегулярность занятий здесь совершенно недопустимы.

Моторная память закрепляется трудно, путем многократно повторяемых упражнений на протяжении всего курса обучения. Без хорошо развитой моторной памяти у обучающегося не может быть хорошей устойчивости, гибкости, легкости, мягкости, простоты и свободы движения. Естественно, что ни одно из этих качеств невозможно без хорошо развитой физической силы, выносливости, воли, выдержки, внимания, музыкальности, правильного обучения и профессиональных способностей ученика.

Хорошо отработанная моторная память позволяет участнику действовать творчески наиболее свободно, по-настоящему музыкально и технически совершенно.

## **Методика проучивания и исполнения сложных технических элементов в народной хореографии.**

### **1. Подготовительные движения к дробям**

Прежде чем начинать исполнять различные дроби, необходимо усвоить выполнение ударов - всей стопой, полупальцами и каблуком, так как они являются не только их составной частью, но и подготовкой к исполнению различных видов дробей.

#### **Притопы.**

Сильный удар ногой в пол всей стопой называется притопом, иногда пристуком. Притопы входят почти в любое дробное движение, они являются одной из составных частей дроби.

Притоп можно исполнять из любого основного положения ног. Руки также могут находиться в любом основном положении.

Музыкальный размер 2/4. Движение занимает 1/2 такта.

«И» - правая нога, сокращенная в подъеме, сгибаясь в колене, слегка приподнимается над полом.

«Раз» - резкий удар всей стопой в пол. Ноги в коленях вытянуты.

«И» - пауза.

Бывают и другие виды притопов: с полуприседанием, с подскоком, с одновременным притопом двумя ногами («печатка»). Все притопы могут исполняться как на сильную, так и на слабую долю такта - синкопа.

#### **Удары полупальцами.**

Поочередные выстукивания полупальцами обеих ног на каждую четверть или каждую восьмую в различных темпах дают возможность отрабатывать и нарабатывать технику исполнения дробей. Удары выполняются как на сильную, так и на слабую долю такта.

Из одних ударов полупальцами можно составить интересные по рисунку и ритму движения. Например «Переборы».

Исходное положение 3-я позиция ног, руки на поясе.

Музыкальный размер 2/4.

«И» - удар полупальцами правой ноги в пол в 3-й позиции.

«Раз» - перескок на правую ногу с акцентированным ударом полупальцами в пол. Одновременно левая, сгибаясь в колене, слегка поднимается над полом с сокращенным подъемом в свободном положении назад.

«И» - удар полупальцами левой ногой в пол в 3-й позиции сзади правой.

«Два» - перескок на левую ногу с акцентированным ударом полупальцами в пол. Одновременно правая нога, сгибаясь в колене, слегка приподнимается вперед с сокращенным подъемом в свободном положении.

«И» - пауза.

Это движение можно выполнять на месте, с продвижением в стороны и с поворотом вокруг своей оси. Положение рук может меняться.

### **Удары каблуком.**

Удары каблуком также являются составной частью дроби, хотя они могут быть в танце и самостоятельным движением. Из одних ударов каблуком можно составить интересные комбинации.

Например: поочередные удары каблуками на каждую четверть или восьмую долю такта с небольшим продвижением вперед. Ноги с «сокращенными» стопами находятся в 6-й позиции. Корпус наклонен вперед. Руки постепенно раскрываются из положения «подбоченившись» в положение 2-й позиции. В движении «переборы», описанном выше, вместо ударов полупальцами можно выполнять удары каблуками.

## **2. Подготовительные движения к сложному техническому элементу «Разножка»**

К каждому сложному техническому элементу есть подготовительные движения.

Часто встречающийся сложный технический элемент в народной хореографии, так называемое «разножка». «Разножка» - прыжок с одновременным раскрытием ног в стороны в воздухе, с наклоном корпуса к ногам и касанием руками носков вытянутых ног.

Рассмотрим подготовительные движения.

Для исполнения данного технического элемента требуется: растяжка ног, складка (умение наклонять корпус к прямым натянутым ногам), прыжок.

### **Первый этап.**

Выработка гибкости. Исполнители учатся складываться к ногам.

Резкие наклоны корпуса к соединенным ногам.

Музыкальный размер 4/4.

Исполнитель сидит на полу. Две соединенные, прямые, натянутые ноги прижаты к полу. Ноги параллельны полу, пятки касаются пола в первой параллельной позиции. Корпус прямой, перпендикулярен полу. Руки находятся в позиции близкой к третьей, то есть, параллельны друг другу.

«И» - корпус подтягивается вверх, следить за прямой спиной.

«Раз» - корпус с прямыми руками складывается к ногам, голова смотрит вперед, руки в третьей свободной позиции. Ноги без изменений.

«И» - корпус поднимается от ног на 15-20°.

«Два» - корпус рывком наклоняется к ногам пытаюсь увеличить предыдущий наклон.

«И» - корпус поднимается от ног на 15-20°.

«Три» - корпус рывком приводится к ногам, пытаюсь еще больше уменьшить угол наклона, голова смотрит вперед, руки в третьей свободной.

«И» - корпус поднимается в исходное положение, перпендикулярно полу, угол между корпусом и ногам 90°. Ноги без изменений.

«Четыре» - пауза.

Проверяется ровность корпуса, натянутость ног, сохранение параллельности ног.

На протяжении движения следует следить за прямой поясницей, натянутыми коленями и стопами.

Движение выполняется три-четыре раза.

Резкие наклоны к разведенным в сторону ногам.

При проучивании этого движения, у исполнителя развивается не только гибкость, но и выворотность ног.

Исходное положение:

Исполнитель сидит на полу. Ноги прижаты к полу в раскрытом положении, угол между ними 90°, пятки лежат выворотно на полу, носки вытянуты. Корпус перпендикулярен ногам. Руки в позиции близкой к третьей, т.е. параллельны друг другу.

Музыкальный размер 4/4.

«И» - корпус подтягивается вверх.

«Раз» - наклон вперед, исполнитель стремится грудью лечь на пол. Руки параллельны полу.

«И» - корпус поднимается на 15-20°.

«Два» - резкий наклон вперед, корпус стремится лечь на пол.

«И» - корпус поднимается на 15-20°.

«Три» - резкий наклон вперед. Голова смотрит вперед.

«И» - корпус возвращается в исходное положение. Ноги без изменений.

«Четыре» - пауза.

Проверяется прямая спина, сохранение параллельности рук.

Упражнение повторяется три-четыре раза.

Это упражнение помогает исполнителю прочувствовать положение, в котором его ноги будут находиться во время прыжка.

Наклоны с паузой, к соединенным ногам.

Упражнение служит для развития гибкости.

Музыкальный размер 4/4.

Исходное положение:

Исполнитель сидит на полу. Корпус перпендикулярен полу, угол между корпусом и ногами 90°. Две соединенные, натянутые ноги прижаты к полу. Стопы в первой параллельной позиции, пятки касаются пола, носки натянуты. Руки в позиции близкой к третьей, т.е. параллельны друг другу. Голова смотрит вперед.

«И» - исполнитель подтягивает корпус наверх.

«Раз» - наклон вперед, корпус стремится лечь на ноги, голова смотрит вперед. Руки в третьей - свободной, параллельной полу.

«И Два И Три» - пауза.

Следить за вытянутыми коленями, натянутыми стопами.

«И» - корпус поднимается в исходное положение. Ноги без изменений.

«Четыре» - пауза.

Наклоны с паузой, к разведенным в стороны ногами.

Музыкальный размер 4/4.

Исходное положение:

Исполнитель сидит на полу. Ноги разведены в стороны, прижаты к полу. Пятки касаются пола, носки натянуты. Корпус перпендикулярен полу, руки в свободной - третьей.

«И» - корпус подтягивается наверх.

«Раз» - наклон вперед, грудь стремится лечь на пол. Руки, направляясь вперед, разводятся в стороны до прикосновения к натянутым стопам (правая рука к правой ноге). Ноги без изменений.

«И Два, И Три» - пауза.

«И» - корпус поднимается в исходное положение, руки приводятся в свободную - третью. Ноги остаются без изменений.

«Четыре» - пауза.

Движение выполняется три - четыре раза.

Движение служит для лучшего прочувствования положения складки в воздухе, для улучшения гибкости и выворотности.

Одновременно с этим в исполнителях нужно нарабатывать силу ног для прыжка. Упражнением для этого могут быть высокие прыжки вверх из плие, с поджатием колен к груди.

### Упражнение для выработки прыжка.

Музыкальный размер 4/4.

Исходное положение:

Ноги первая - свободная, руки на поясе. Корпус подается вперед на 15-20°.

«Раз» - исполнить соскок по первой - свободной позиции в небольшое плие. Руки приводятся в подготовительную позицию. Корпус подается вперед.

«И» - руки начинают подниматься вверх, колени выпрямляются, давая толчок ногам и корпусу вверх.

«Два» - исполнитель в воздухе фиксирует руки в третьей - свободной позиции, ноги поднимаются вперед. Соединенные вместе колени, сгибаются, стремятся к груди.

«И» - колени выпрямляются в воздухе. Происходит приземление через стопы, постепенно углубляя плие.

«Три» - ноги выпрямляются. Руки приводятся в подготовительное положение.

«И Четыре» - пауза.

Проверяется исходное положение. Корпус подается вперед, колени соединены, руки на поясе.

Движение выполняется по восемь - десять раз, по три -четыре подхода.

### **Второй этап.**

Небольшие прыжки с раскрытием ног в стороны на 50°.

Музыкальный размер 4/4.

Исходное положение:

Ноги в первой - свободной позиции, руки на поясе, корпус подается вперед на 15-20°.

«Раз» - соскок двух соединенных ног в первой - свободной позиции в плие, руки в подготовительной.

«И» - толчок из плие вверх. Руки приводятся в третью - свободную позицию.

«Два» - ноги раскрываются в стороны на  $50^\circ$ .

«И» - фиксация ног в раскрытом положении, руки в третьей - свободной позиции.

«Три» - ноги сгибаются вместе.

«И» - приземление через пальцы ног, углубление в плие. Корпус подается вперед, руки в подготовительной позиции.

«Четыре» - выход из плие, руки приводятся на пояс.

Упражнение выполняется восемь - десять раз.

С освоением данного упражнения исполнитель делает прыжок с большим раскрытием ног - на  $90^\circ$ ,  $180^\circ$ . Движения эти выполняются по тем же раскладкам, что и прыжок с раскрытием ног в стороны на  $50^\circ$ .

Одновременно с этим на занятиях уделяется время для упражнений на растяжку мышц ног.

Приведем несколько примеров таких упражнений.

Растяжка с использованием хореографического станка.

Музыкальный размер 4/4.

Исходное положение:

Нога лежит на станке, два бедра ровные, подаются вперед. Пятка рабочей ноги стремится вверх, носок рабочей ноги - сильно натянут. Опорная стопа выворотна, параллельна станку.

«Раз, Два» - деми плие.

Следует следить за тем, чтобы два бедра оставались ровными и происходила растяжка под коленной мышцей.

«Три, Четыре» - пауза.

«Раз, Два» - выход из плие.

«Три, Четыре» - пауза.

Исполняется медленно, легатированно.

Исполнить три - четыре раза.

Перегиб корпуса к ноге.

Музыкальный размер 4/4.

Исходное положение:

Нога лежит на «станке», противоположная рука в третьей позиции. Бедра ровные, подаются вперед. Опорная нога выворотна, пятка рабочей ноги стремиться вверх, носок рабочей ноги - сильно натянут.

«Раз, Два, Три, Четыре» - перегиб корпуса к ноге с рукой в третьей позиции.

«Раз, Два, Три, Четыре» - пауза.

«Раз, Два, Три, Четыре» - возвращение в исходное положение.

«Раз, Два, Три, Четыре» - пауза.

Проверить ровность бедер, прямое положение спины.

Движение выполняется три - четыре раза.

Скольжение ноги по станку.

Музыкальный размер 4/4.

Исходное положение:

Нога лежит на «станке». Бедра ровные подаются вперед. Опорная нога выворотна, пятка рабочей стремиться вверх, носок рабочей - вниз.

«Раз, Два, Три, Четыре» - нога, скользя по станку, проезжает вперед. Опорная нога на месте, рабочее бедро уходит за ногой.

«Раз, Два, Три, Четыре» - пауза. Корпус провисает между ног.

«Раз, Два, Три, Четыре» - исполнитель возвращается в исходное положение.

«Раз, Два, Три, Четыре» - пауза.

Движение выполняется три - четыре раза с каждой ноги.

Так же для улучшения растяжки используются разъезд ног в шпагат.

Раскрытие ног в продольный шпагат.

Исходное положение:

Ноги в широкой четвертой позиции. Правая нога впереди пяткой прижата к полу, носок натянут. Левая нога с заде прижата к полу подъемом стопы. Обе ноги прямые, образуют прямую линию. Руки опираются в пол. Правая рука справа от ног. Левая рука слева от ног. Руки параллельны бедрам.

Движение происходит благодаря тому, что тяжесть корпуса постоянно придавливает ноги в пол. Постепенно мышцы ног расслабляются, и происходит разъезд ног: одной - вперед, другой - назад.

Во время движения следить за неподвижностью бедер. Выполняется движение с двух ног.

Продолжительность движения с каждой ноги 3 -5 минут.

Растяжка ног в поперечный шпагат.

Исходное положение:

Ноги максимально разведены в стороны, пятка и носок прижимаются к полу. Руки согнуты в локтях, лежат на полу впереди корпуса. Упор на руки производится от локтя до кончиков пальцев рук. Таз провисает между ногами и стремится лечь на пол.

В таком положении исполнитель находится 5-7 минут. За счет тяжести корпуса происходит разъезд ног в стороны.

Для улучшения растяжки можно исполнить следующее движение.

Смена шпагатов.

Музыкальный размер 4/4.

Исходное положение:

Правая нога пяткой прижата к полу, носок натянут. Левая нога прижата к полу подъемом стопы. Обе ноги прямые, образуют прямую линию. Руки упираются в пол, не давая ногам резко разъехаться в стороны - это снижает травмоопасность при движении.

«Раз, Два» - исполнитель перемещает корпус в положение поперечного шпагата. В этом положении он задерживается на два такта.

«Три, Четыре» - исполнитель перемещает корпус в параллельный шпагат. Левая нога пяткой прижата к полу, носок натянут. Правая нога прижата к полу подъемом стопы. Обе ноги прямые, образуют прямую линию. Руки упираются в пол правая рука - справа от бедер, левая рука - слева от бедер. Руки и бедра находятся на одной линии. В этом положении он задерживается на два такта.

Движение исполняется три - четыре раза.

Следующий момент в обучении - это научить исполнителя максимально выпрыгивать и в самой верхней точке складываться к натянутым ногам, разведенными в стороны.

Для наилучшего прочувствования момента складывания исполнителю стоит исполнить прыжок с трамплина или с небольшой возвышенности. Это делается для того, чтобы исполнитель мог больше находиться в воздухе, благодаря этому у него появится больше времени для осуществления складки.

Для снижения риска получения травмы пол должен быть оснащен мягким покрытием или матами.

После того как исполнитель прочувствовал момент складки прыжки можно производить с пола.

### Движение для выработки момента раскрытия ног в воздухе.

Для движения требуется «шведская стенка».

Музыкальный размер 4/4.

Исходное положение:

Корпус прямой. Руки подняты вверх, держатся за перекладину. Ноги натянуты и не касаются пола, опущены вниз.

«Раз» - соединенные, натянутые ноги поднимаются вверх, образуя между ногами и корпусом угол  $90^\circ$ .

«И» - ноги фиксируются в данном положении.

«Два» - ноги раскрываются максимально в стороны.

«И» - фиксируем положение.

«Три» - ноги собираются вместе на высоте, образуя угол между ногами и корпусом в  $90^\circ$ .

«И» - фиксируем положение.

«Четыре» - ноги опускаются вниз.

Во время движения следить за прямыми коленями, натянутыми носками.

Исполняется 15-20 раз. Для достижения лучшего результата стоит делать по три подхода.

Последним этапом является исполнение движения в чистом виде.

### Третий этап.

Для того чтобы лучше понять принцип исполнения сложного технического элемента, условно разделим тело исполнителя на две части. Так как нижняя часть (ноги, начиная от талии), больше чем верхняя, то мы стараемся удлинить верхнюю часть корпуса при помощи вытянутых, выпрямленных и направленных вверх рук. Руки поднимаются вверх в момент отталкивания ногами от пола. Это помогает увеличить амплитуду движения. Корпус в полете в вертикальном положении. В последний момент корпус наклоняется вперед (параллельно полу), ноги поднимаются вверх, в стороны (параллельно полу). Этот момент должен произойти резко, чтобы преодолеть сопротивление силы тяжести. Тело как бы ложится на ноги. Таз подается вперед для удержания равновесия в воздухе. Спина удерживается прямой. После складки и фиксации положения в воздухе ноги опускаются вниз. Приземление должно быть мягким, что происходит за счет углубления в плие и приход через пальцы стопы.

Исполнение движения в законченном виде.

Музыкальный размер 4/4.

Исходное положение:

Ноги в первой - свободной позиции, руки на поясе. Корпус подается вперед.

«И» - плие двух соединенных ног, руки приводятся в подготовительное положение.

«Раз» - руки поднимаем вверх, в третью - свободную позицию. Толчок ногами от пола.

«И» - натянутый корпус стремится вверх, ноги отрываются от пола.

«Два» - ноги поднимаются вверх и разводятся в стороны (параллельно полу). Руки и корпус складываются к ногам. Голова смотрит вперед.

«И» - фиксация вышеописанного положения.

«Три» - корпус выпрямляется, ноги соединяются, опускаются вниз.

«И» - приземление через полупальцы ног в плие. Руки на пояс.

Сложный технический элемент может исполняться как после препарасьона, так и подряд.

Рассмотрим один из видов препарасьона.

Музыкальный размер 2/4.

Исходное положение:

Встать в первую свободную позицию. Руки на поясе.

«И» - согнуть правую ногу в колене, подводя ступню к щиколотке (кудепье) левой ноги сзади и чуть приседая. Раскрыть руки в первую позицию.

«Раз» - шагнуть на всю ступню правой ноги назад, сгибая левую в колене и подводя вытянутым носком к щиколотке опорной спереди. Колено правой ноги вытянуть. Левую руку раскрыть во вторую позицию ладонью вверх, а правую во вторую позицию.

«И» - исполнить скользящее движение внешним ребром левой ступни по полу, приподнимая ее не высоко вперед. Корпус отклонить назад. Голову повернуть влево.