

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ,
ПРАКТИКУМ

Л.Г. Комиссарова, М.Г. Силина, М.Г. Соколова,
А.Ф. Цомаева, А.А. Шукин

**СЦЕНИЧЕСКОЕ
ДВИЖЕНИЕ
И ОСНОВНЫЕ
ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ
ЭЛЕМЕНТЫ**



«Доразвить и подготовить наш телесный аппарат воплощения так, чтоб все его части отвечали предназначенному им природой делу».

К.С. Станиславский

ВВЕДЕНИЕ

Действие – основа основ актёрского искусства.

«Гармония физических и психических движений вам потому и нужна в спектакле, что сила воздействия на зрителя живет в умении раскрепостить в себе весь организм. Раскрепостить так, чтобы ничто в вашем теле не мешало отражать внутреннюю жизнь роли точно и четко» [1, с.116].

Константин Сергеевич Станиславский первым выявил двойственный характер действия, увидел в нем «слитный комплекс двух движений»: физического и психического. Он же первым сформулировал и вытекающую из этого определения важность, значимость достижения гармонии этих двух начал в творчестве актера.

В конце 30-х годов XX века педагоги И.С. Иванов и Е.С. Шишмарева, исходя из опыта работы с режиссерами самых различных направлений, разработали на базе физической культуры и различных систем движения предмет «Воспитание движения актера». Исходным и принципиальным его пунктом было признание того факта, что «движение – выразительное средство, поэтому не может быть раз и навсегда установленных приемов и форм сценического движения». Следовательно, «учить творческому применению движения нельзя, а можно лишь воспитать нервно-физический

аппарат в направлении, особенно выгодном для сценической работы» [2, с.5].

В это время в учебные планы многих театральных школ был введен предмет «Основы сценического движения». С тех пор он обогатился новыми идеями, новыми разделами, новыми упражнениями.

Традиционно в предмете «Основы сценического движения» выделяют два главных раздела: совершенствование телесного аппарата (подготовительно-тренировочный раздел) и освоение специальных сценических навыков (в каждой школе они могут носить разные названия и иметь разное содержание). Конечно, закономерности, лежащие в основе формирования двигательных навыков и развития двигательных качеств, являются общими и освоение навыков попутно совершенствует психофизические качества. Тем не менее, «практика последних лет убеждает, что целесообразно потратить большую часть времени на упражнения подготовительно-тренировочного раздела («Физический тренинг актёра» – рабочее название в практике мирового театра), особенно на первом этапе занятий», – как пишет А.Б. Дроздин, профессор Театрального института имени Бориса Щукина. «Прежде всего, именно высокий уровень развития психофизических качеств, а не владение некоторым количеством частных навыков, повышает вы-

разительные возможности актера, гарантирует ему мышечную свободу и богатство пластических форм...

Поскольку конечной целью творчества актера в системе Станиславского является перевоплощение в образ, целью физического

тренинга актера должна быть такая телесная подготовка, которая обеспечивала бы ему возможность осуществлять процесс перевоплощения. Не зря сам создатель системы назвал телесный аппарат актера «телесным аппаратом воплощения» [3, с.7].

РАЗДЕЛ 1. СЦЕНИЧЕСКОЕ ДВИЖЕНИЕ

Пластическая выразительность невозможна без физической подготовки.

К.С. Станиславский выделял сценическое движение в обособленную дисциплину театральной педагогики. Мэтр утверждал: «Учить творческому применению движения нельзя, а можно лишь воспитывать нервно-физический аппарат в направлении, особенно выгодном для сценической работы».

«Сценическое движение» – это базовый предмет с упражнениями, которые развивают мышечный аппарат и психофизические качества: чувство равновесия, координацию, статическую силу, гибкость и управление скоростью.

Профессор А.Б. Дроздин в своей книге «Физический тренинг актёра по методике А. Дроздина» пишет: «В пластическом воспитании будущего актёра предмет «Сценическое движение» является основным (базовым). Он создаёт первооснову для формирования актёрского «аппарата воплощения», напрямую

связан с предметом «актёрское мастерство», начиная с первых дней формирования психотехники будущего актёра.

Любой режиссер, актер или хореограф, берущий на себя функции педагога по предмету «сценическое движение», владеет хотя бы минимальным объемом тренировочных упражнений. Есть много книг, которые могут служить источником информации. Прежде всего, книга И. Иванова и Е. Шишмаревой «Воспитание движения актёра», в которой собраны около 1500 упражнений. Много упражнений в книге И.Э. Коха «Основы сценического движения», в учебно-методическом пособии «Основы сценического движения» А. Вербицкой и др. Много интересного можно почерпнуть из книг, описывающих подвижные игры стран и народов мира. Постепенно педагог может усложнять исходные и заимствованные упражнения, а затем придумывать новые» [4, с.29].

ФИЗИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ ПО МЕТОДИКЕ А.Б. ДРОЗДИНА

Часть I. КОРРЕКЦИЯ

Лечебно-педагогический и воспитательный процесс, направленный на решение двух задач:

во-первых, восстановление или компенсация физических возможностей и интеллектуальных способностей, повышение функционального состояния организма, улучшение физических качеств, психоэмоциональной

устойчивости и адаптационных резервов организма человека;

во-вторых, исправление индивидуальных физических и психофизических недостатков, врождённых и приобретённых, ухудшающих или отягощающих внешние данные, мешающих ему выявлять себя в ярких выразительных сценических формах.

Эта работа проводится на занятиях «сценического движения», частично самостоятельно дома, предварительно объяснив родителям проблему и ее решение.

Тема 1. КОРРЕКЦИЯ

«ЗНАКОМСТВО»

Ознакомление обучающегося с собственным телом: с его анатомией, с его физическими и психофизическими качествами, с его двигательными (биомеханическими и биодинамическими) возможностями и ограничениями. Вычленение индивидуальных проблем. При необходимости – консультация врача-специалиста по ФРИР («Физическая реабилитация и рекреация»).

КОРРЕКЦИЯ ВЕСА

Осуществляется с помощью рациональной диеты и с помощью физических нагрузок: бег, прыжки со скакалкой, динамические упражнения с отягощениями и без отягощений.

ВЫРАБОТКА УСТАНОВКИ НА ПОДДЕРЖАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ И ПОХОДКИ

Воспитание потребности в правильной осанке и походке.

Освоение приёмов и упражнений, необходимых для самостоятельной работы по совершенствованию осанки и походки.

Чувственное осознание правильной осанки и походки и закрепление его в мышечной памяти.

Выработка «мышечного контролёра» для периодического контроля за своей осанкой и походкой.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ ПО ТЕМЕ 1. КОРРЕКЦИЯ.

В ежедневной жизни наблюдать за своей походкой. Стремиться к устранению жёсткого удара пяткой о землю, приземления ноги на всю стопу, приземления стопы с носка, шлепая стопой, подпрыгивания, ходьбы на согнутых ногах, шаркающей походки, куцего шага,

Часть II. ПОВЫШЕНИЕ АКТИВНОСТИ ТЕЛА

«загребаящего» шага, вихляния бёдрами.

Задачей этой части практикума является целенаправленное интенсивное развитие основных физических и психофизических качеств (качеств нервно-мышечного аппарата) обучающегося, являющихся наиболее важными для восстановления и дальнейшего совершенствования функциональных возможностей его психофизического аппарата.

Тема 2. ГИБКОСТЬ

Цель упражнений – повышение подвижности отдельных частей тела и общей гибкости.

Осуществляется с помощью всевозможных сгибаний и разгибаний, отведений и при-

ведений, поворотов вправо и влево (внутрь и наружу), круговых движений, «скручиваний» и «смещений» отдельных частей тела; чередования и сочетания этих движений в различных комбинациях.

В работу включаются:

- движения головы в сложном затылочном суставе;
- движения туловища (позвоночного столба) в шейном, грудном и поясничном отделах;
- движения верхних конечностей: между плечевым поясом и туловищем (движения лопаток), в плечевом суставе,

в локтевом суставе, движения кисти в лучезапястном суставе, движения большого и четырёх остальных пальцев в пястно-фаланговых суставах;

- движения нижних конечностей: в бедренном суставе, в коленном суставе, стопы в голеностопном суставе, пальцев в плюснефаланговых суставах [5, с.36].

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПАССИВНОЙ ГИБКОСТИ

1. Упражнения с использованием собственной силы – например, притягивание туловища к ногам.

2. Упражнения с использованием собственного веса – например, «вис сзади» (вис с вывернутыми назад руками).

3. Упражнения, выполняемые с помощью различных отягощений (штанга, гантели), – например, разведение прямых рук с гантелями в стороны лёжа спиной на скамейке.

4. Упражнения, при которых часть тела зафиксирована с помощью дополнительной внешней опоры, – например, сидя на стуле и зацепившись ногами за передние ножки, повернуться в сторону, наклониться и дотянуться до какого-то предмета на полу.

5. Упражнения, при которых часть тела зафиксирована с помощью «изолирующей» позиции, – например, повороты корпуса в стороны из положения сидя на полу между ступнями согнутых в коленях ног.

6. Статические упражнения, при которых производится удержание конечностей или корпуса в положении, требующем предельного проявления гибкости, – например, фиксированные наклоны или шпагаты.

7. Упражнения, выполняемые с активной помощью партнёра, в которых партнёр может выступать в любой из следующих функций: давящей, тянущей, изолирующей или фиксирующей силы, дополнительной внешней опоры и т. д.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ АКТИВНОЙ ГИБКОСТИ

1. Различного рода маховые, маятнико-

образные движения отдельными частями тела с постепенным увеличением амплитуды и скорости движения – например, маховые движения ног.

2. Пружинящие движения отдельными частями тела с постепенным увеличением амплитуды движений – например, пружинистые движения корпусом вверх-вниз в положении выпада

3. Рывковые движения – например, резкое разведение рук в стороны в горизонтальной плоскости.

4. Растяжение мышц за счёт медленного напряжения мышц-антагонистов – например, медленное разведение рук в стороны до предела.

5. Упражнения с использованием простейшего реквизита: скакалок, резиновых жгутов, гимнастических палок.

6. Локомоторные упражнения – например, ползание на спине за счёт поочерёдных перемещений плеч и бёдер – «гусеница».

7. Простейшие упражнения на изолированную работу отдельных частей тела [6, с.37].

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ ПО ТЕМЕ 2. ГИБКОСТЬ.

Комплекс зоологических упражнений («Ящерица», «Сфинкс», «Скорпион»).

В этих упражнениях задействованы практически все группы мышц. Передние и задние мышцы ног, а также мышцы спины.

«Ящерица» – сделать максимальный шаг правой ногой вперед, дальше согнуть правую ногу в колене до 90 градусов, должен получиться глубокий выпад, левую ногу желательнее держать вытянутой в колене параллельно полу. Левую руку ставим ладонью на пол, параллельно правой стопе, а правую руку, просовываем под колено правой ноги и ставим ее так же ладонью на пол рядом с правой стопой. Стопа должна оказаться между двух рук. Спину вытягиваем параллельно полу.

Повторить все с левой ноги.

«Сфинкс» – сделать максимальный шаг правой ногой вперед, дальше согнуть правую

ногу в колене до 90 градусов, должен получить глубокий выпад, левую ногу кладем коленом на пол. Обе руки сгибаем в локтях, кладем их ладонками на пол рядом с правой стопой, соединив при этом локти и растопырив пальцы. Спину стараемся вытянуть.

Повторить все с левой ноги. Для усложнения упражнения, можно левую ногу выпрямить в колене и поднять ее в воздух, опираясь на пальцы ступни.

«Скорпион» – сделать максимальный шаг правой ногой вперед, дальше согнуть правую ногу в колене до 90 градусов, должен получить глубокий выпад, левую ногу кладем коленом на пол.левой рукой мы беремся за правую щиколотку, опустив при этом локоть на пол. А правой рукой мы беремся за стопу правой ноги, предварительно подтянув ее к ягодичам. Помним, что правая нога лежит на полу, упираясь коленом. Корпус при этом стараемся развернуть к правой ноге.

Повторить все с левой руки.

Тема 3. СИЛА

Целью упражнений является укрепление мышц рук, плечевого пояса, шеи, спины, брюшного пресса и ног.

ДИНАМИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнения, в которых силовые качества проявляются при уменьшении длины мышц (преодолевающий характер работы) или при их увеличении (уступающий характер работы).

1. Различные виды отжиманий, подтягиваний, приседаний, отведений в сторону и приведений рук и ног, наклонов, прогибаний, поворотов и круговых движений корпусом:

- без отягощений;
- с отягощениями;
- с использованием снарядов.

2. Парные упражнения со всевозможными видами сопротивления движениям занимающегося со стороны партнёра:

- партнёр в качестве снаряда – например, подъём корпуса из положения лёжа на спине или лежа на животе (партнёр фиксирует положение ног занимающегося);

3. Локомоторные упражнения – например, ползти по дорожке из матов, подтягивая себя руками (без помощи ног).

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВЗРЫВНОЙ СИЛЫ

Упражнения, повышающие способность преодолевать сопротивление с высокой скоростью мышечного сокращения.

1. Упражнения для развития взрывной силы ног, так называемой прыгучести – например, опорные и безопорные прыжки.

2. Упражнения для развития взрывной силы рук – например, отжимания от пола с хлопками.

3. Упражнения для развития взрывной силы мышц живота – например, быстрый подъём ног из положения лёжа на спине с динамическим сопротивлением партнёра.

СТАТИЧЕСКИЕ (ИЗОМЕТРИЧЕСКИЕ) УПРАЖНЕНИЯ

Кратковременные напряжения ограниченных в движениях мышц и частей тела – например, упершись руками в стенку, пытаться отодвинуть её.

«ВОЛЕВАЯ ГИМНАСТИКА»

Произвольное напряжение и расслабление изолированных мышц и мышечных групп (упражнения без отягощений, имитирующие преодоление того или иного сопротивления):

1. Упражнения в динамическом режиме – например, медленное сгибание руки с волевым напряжением бицепса.

2. Упражнения в статическом режиме – например, напряжение бицепса при неподвижном положении руки.

СОЧЕТАНИЕ СИЛЫ И ГИБКОСТИ

1. Статические упражнения – например, равновесные позы и стойки типа «скорпион»

или «саранча».

2. Динамические упражнения – например, медленное силовое опускание в «мостик» и такой же медленный подъём.

3. Локомоторные упражнения, требующие сочетания гибкости и силы в сложных динамических условиях – например, проход под низко натянутой верёвкой с согнутыми коленями и сильно прогнутой спиной.

4. Упражнения, имитирующие (в биомеханическом и биодинамическом плане) движения животных – например, «крокодил».

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ ПО ТЕМЕ 3. СИЛА.

Различного характера отжимания руками от различных поверхностей, меняя угол воздействия на мышцы спины, рук, ног (от стола, стула, пола).

Тема 4. ВЫНОСЛИВОСТЬ

Повышение выносливости и устойчивости по отношению к интенсивным или длительным нагрузкам.

1. Повышение выносливости с помощью упражнений анаэробного, аэробного или смешанного характера:

- бег без отягощений и с отягощениями;
- прыжки без отягощений, с отягощениями, со скакалками;

2. Подвижные игры с неоднократными повторениями активных, энергично выполняемых действий, связанных с непрерывными, интенсивными движениями.

3. Повышение плотности и интенсивности уроков по сценическому движению.

4. Выработка психической устойчивости по отношению к чувству усталости.

5. Восстановления сил после интенсивных физических нагрузок:

- лечь на спину, закрыть глаза и переключить свое внимание на дыхание [7, с.38-39].

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ ПО ТЕМЕ 4. ВЫНОСЛИВОСТЬ.

Локомоторные упражнения («Крокодил», «Прыгающий крокодил», «Лягушка», «Кенгуру»).

«Крокодил» – сделать небольшой выпад с правой ноги вперед. Правую руку ставим рядом с правой стопой, а левую руку выставляем максимально далеко вперед, т.е. у Вас правая сторона должна сомкнуться, а левая максимально растянуться. Задача двигаться, шагая рукой и ногой параллельно полу. Следите за координацией. Одновременное движение создают всегда правая рука-левая нога или левая рука-правая нога. Чем дальше ставим руку, тем легче двигаться. Важно понимать, что всегда одноименная сторона должна быть сомкнута, а другая – растянута.

«Прыгающий крокодил» – принять позу «упор лежа», т.е. опереться на руки и стопы параллельно полу. Варианты: ноги вместе, руки на ширине плеч, согнуты в локтях; ноги на ширине плеч, руки на ширине плеч и согнуты в локтях; ноги на ширине плеч, руки на ширине плеч, но не согнутые в локтях и кисти точно под плечами.

Задача прыгать вперед, параллельно полу, за счет 4-х опорных точек, одновременно отталкиваясь руками и ногами от пола.

«Лягушка» – сесть на корточки, при этом соединить пятки и развести колени в сторону. Руки кладем на пол ладонками ближе к стопам. Отталкиваясь ногами, предварительно вытянув руки вперед, пробуем прыгнуть как можно дальше. Но.... Мы должны понимать, что прыжок дугообразный, т.е. отталкиваемся ногами, руки тянутся вперед и первыми приземляются на пол, затем, когда отрываются ноги от пола, они должны успеть раскрыться в стороны и быстро собраться в исходное положение при приземлении на пол (пятки вместе, колени врозь).

Задача прыгать за счет взрывной техники ног.

«Кенгуру» – прыжок в длину. Ставим ноги на ширине плеч, руки кладем на живот. Отталкиваясь ногами (сгибая их в коленях, немного приседаем) прыгаем как можно дальше вперед. Но.... При прыжке мы должны успеть прогнуться назад. В воздухе живот и руки максимально выдвигаем вперед. Приземляемся на мягкие ноги и успеваем вернуть корпус в исходное положение.

Тема 5. СКОРОСТНАЯ ПОДГОТОВКА

Совершенствование скоростных возможностей тела, повышение чувства времени, освоение понятий темпа и ритма.

ПОВЫШЕНИЕ РЕАКТИВНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

1. Упражнения на простую двигательную реакцию (реагирование на одиночный сигнал) – повышение скорости развития возбуждения в исполнительном органе (мышце) и преодоление инерции покоя соответствующего звена тела.

2. Упражнения на сложную двигательную реакцию (ориентировочную реакцию) – сокращение времени, уходящего на обработку сигнала, его распознавание и принятие решения о целесообразности той или иной ответной реакции:

- дифференцированные реакции – на один сигнал следует реагировать, а на другой не следует;
- реакции выбора – на каждый сигнал следует реагировать строго определенным образом.
- реакция точная – успеть хлопнуть одновременно с педагогом.

3. Упражнения для совершенствования реакции на движущийся объект (с экстраполированием его движения) – тренировка своевременности реагирования.

4. Имитационная реакция – реакция на вымышленный сигнал.

РАСШИРЕНИЕ ДИАПАЗОНА СКОРОСТЕЙ

1. Упражнения для развития быстроты движений:

- многократное повторение заданного движения или комплекса движений, в результате которого занимающиеся добиваются максимальной скорости выполнения задания.

2. Упражнения на изменение скорости движения:

- сохранение заданной скорости;
- замедление и ускорение движений;
- контрастная смена скоростей.

3. Подвижные игры соревновательного характера, требующие преодоления небольших расстояний в кратчайший срок.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

ПО ТЕМЕ 5. СКОРОСТНАЯ ПОДГОТОВКА.

Локомоторные упражнения в различных темпах («Поход гномов», «Гуси»).

«Поход гномов» – садимся на пол, ноги вытягиваем вдоль пола, стопы натягиваем на себя. Двигаемся вперед за счет приподнимания ягодиц. Ноги в коленях не сгибаются, приподнимаем ногу и переставляем ее вдоль пола. Спину стараемся держать ровной.

«Гуси» – сесть на корточки, захватив руками щиколотки. Задача: шагать вперед, не разрушая собранную конструкцию.

Тема 6. ЛОВКОСТЬ

Приобретение опыта интегрирования различных физических и психофизических качеств при решении сложных двигательных и действенных задач.

ТЕЛЕСНАЯ ЛОВКОСТЬ

Интегральное проявление физических и психофизических качеств.

1. Сочетание высокого уровня гибкости,

силовой подготовки и хорошей координации движений – например, ходьба ногами по кругу вокруг «приклеенных» к полу ладоней, либо вокруг одной ладони, «приклеенной» к полу.

2. Чёткая координация мышечных усилий различных частей тела в короткие промежутки времени:

а) упражнения, базирующиеся на взрывной силе и чувстве равновесия, – например, подъём разгибом из положения лёжа на спине или опорные прыжки через препятствие с устойчивым приземлением;

б) упражнения, базирующиеся на чувстве равновесия и скорости ориентировочных реакций, – например, всевозможные виды балансировки на неустойчивой опоре.

3. Точность учёта пространственных параметров движения:

а) упражнения, базирующиеся на гибкости и координации движений, – например, все возможные ползания между преградами, подлезания под преграды, перелезания через преграды с предельно возможной скоростью;

б) упражнения, базирующиеся на чувстве динамического равновесия и координации движений, – например, бег и прыжки по сложным пространственным конструкциям из столов, стульев, кубов, скамеек, ступенек, пандусов и т. д.;

в) упражнения, базирующиеся на чувстве пространства и координации движений рук, – например, упражнения на меткость (броски мячами в цель и т.д.).

4. Точный учёт сочетания пространственных и временных параметров движения:

а) упражнения, базирующиеся на сенсорно–мышечной координации, требующие согласования движений во времени и в пространстве в соответствии с движениями спортивного снаряда и партнёра – например, подвижные парные или групповые игры с мячами;

5. Воспитание способности приспособляться к фактору новизны.

Достигается выполнением ранее освоенных упражнений, усложнённых с помощью следующих приёмов:

а) изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение (как в сторону уменьшения, так и в сторону расширения);

б) применение необычных исходных положений;

в) изменение скорости движений;

г) введение в упражнение дополнительных задач;

д) выполнение упражнений левой рукой (если он правша или наоборот)

е) периодическая смена партнёров в парных упражнениях.

ж) работа с “неудобным” партнёром (по росту, по весу) и т. д.

6. Воспитание мобильности – легкости включения психофизического аппарата в действие и переключения на новые действия:

а) упражнения, базирующиеся на управлении инерциями тела при больших скоростях движения и частых сменах направления, – например, бег с резкой сменой направлений (по команде педагога или самостоятельно);

б) упражнения, предполагающие изменение структуры, – например, характера движений – по внезапной команде педагога;

в) подвижные игры с постоянным, в значительной мере случайным, изменением ситуации на игровой площадке.

РУЧНАЯ ЛОВКОСТЬ

«Ручная (или предметная) ловкость» выделена в самостоятельный раздел, исходя из концепции ловкости, принадлежащей Н.А. Бернштейну.

1. Моторные упражнения для развития гибкости и подвижности рук, особенно кистей.

2. Координационные упражнения для развития автономности движений каждого пальца и взаимного согласования движений пальцев в различных сочетаниях.

3. Упражнения с мелкими предметами действиями типа, базирующиеся на высоком уровне координации движений рук, обострённом суставно-мышечном чувстве и гибкости суставов, – например, завязывание узлов на шнурке одной рукой [8, с.40-41].

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ ПО ТЕМЕ 6. ЛОВКОСТЬ.

«Гусеница», «Летающая гусеница», «Восточный кувырок».

«Гусеница» – лечь на пол на живот, поставив ладони рядом с плечами, стопы упираем пальцами в пол. Подтягиваем колени к себе не отрывая их от пола, в этот момент стопы опускаем на подъемную часть и одновременно ягодичные поднимаем в воздух. Волнообразным движением мы поочередно приподнимаем части спины: поясница, грудной отдел, плечи. Как только волна доходит до плечевой части спины, мы подключаем руки, начинаем ими отжиматься от пола, медленно выпрямляя их в локтях. В этот момент подбородок прижимаем к грудной клетке. Как только в процесс включились руки, поясница опускается снова на пол, затем грудная клетка. Дальше волна переходит к голове, мы опускаем плечи на пол, и кладем подбородок. Движение закончилось. Для того чтобы начать заново, нужно переставить ладони к плечам и упереться пальцами стоп в пол.

«Летающая гусеница» – исходное положение, как в упражнении «Гусеница». Согнув ноги в коленях, подтянув их к ягодичным, маховым движением поставить их максимально близко к себе на пол упираясь пальцами, тем самым подняв в воздух ягодичные. Дальше волнообразное движение спины. Важно сохранить процесс движения, который был описан в упражнении «Гусеница». Задача, почувствовать инерцию движения и подхватить ее.

«Восточный кувырок» – иначе **«Диагональный кувырок»**. Опустился на левое колено, а правую ногу поставить на стопу вперед под углом в 90 градусов. Левую руку поставить параллельно правой стопе, на ширине плеч. В данной конструкции, правая нога заменяет функцию правой руки. Представьте, что держите правой рукой большой шар и вместе с ним пытаетесь протиснуться вдоль пола в проем между правой ногой и левой ру-

кой и выходите в проем между левой рукой и левой ногой, т. е. по диагонали. В этот же момент голова кладется ухом на левое плечо, тем самым освобождая правую сторону для дальнейшего движения. Дальше делаете два движения одновременно: положить правую лопатку на пол и оторвать левое колено от пола. Кладем правую лопатку, отталкиваемся левой стопой, левая нога маховым движением за спину (назад) поднимается в воздух, за ней поднимается правая нога, в этот момент в воздухе идет смена ног, т.е. прямая левая нога, становится согнутой (стопу прижимаем к себе), а согнутая правая нога, выпрямляется. Благодаря этой смене, мы выкатываемся на левую ягодицу. Обратите внимание! В момент кувырка происходит смена в воздухе. Кладем правую лопатку, выкатываемся на левую ягодицу. Вы должны прийти в исходное положение (начало и конец движения совершенно одинаковые).

Тема 7. ДЫХАНИЕ

Укрепление дыхательной мускулатуры. Восстановление естественной формы дыхания. Повышение устойчивости дыхания при физических нагрузках. Во время выполнения упражнений, необходимо следить за дыханием. Спокойное и ровное дыхание способствует выносливости и координации в движениях.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Выработать навыки необходимые для успокоения дыхательного аппарата, освободить тело от напряжения.

- лечь на спину, поочередно переключать внимание на отдельные части тела и медленно выдыхать, расслабляя эту точку.

2. Укрепить, развить выносливость и подвижность мышц дыхательного аппарата.

3. Освоение фаз дыхания:

- короткий вдох;
- короткий выдох;

- упругий выдох;
- пауза (ожидание);
- естественный вдох;
- длинный вдох;
- длинный выдох.

Дыхательные упражнения по принципу их выполнения разбиты на четыре группы:

1. Упражнения, отличающиеся повышенной интенсивностью выдоха (выдох толчком):

- динамические упражнения, вовлекающие в дыхательный акт некоторые дополнительные группы мышц – например, «рубка дров»;
- короткий и резкий вдох и выдох ртом;

2. Упражнения, характеризующиеся углу-

блённым вдохом и выдохом:

- сочетание грудного и брюшного дыхания – например, «надувание шарика»;

3. Упражнения, характеризующиеся определённым ритмом (стабильным, замедленным или ускоренным):

- короткие вдохи через нос, и длинный выдох ртом, или наоборот;

- ознакомление с системой дыхательных упражнений К.П. Бутейко.

4. Упражнения для просвета в воздухоносных путях:

- «дыхание через одну ноздрю»;
- ознакомление с «Парадоксальной дыхательной гимнастикой» А.Н. Стрельниковой.

Часть III. ОСОЗНАНИЕ ТЕЛА

Задачей данной части практикума является, повышение чувствительности всех органов чувств, совершенствование работы всех сенсорных систем человека, обострение самоощущения обучающегося, восстановление его психофизической целостности, а в результате – повышение качества (прежде всего яркости) его реакций на изменения предлагаемых сценических обстоятельств, совершенствование его выразительных возможностей.

Тема 8. ОСВОБОЖДЕНИЕ МЫШЦ

ПРОИЗВОЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ С МЫШЕЧНЫМ НАПРЯЖЕНИЕМ

Осознание разницы в ощущении растянутой, напряжённой и расслабленной мышцы, целой группы мышц или всего тела.

Воспитание умения снять излишнее напряжение, рассчитать то количество энергии,

которое необходимо для выполнения данной двигательной задачи.

Развитие тонкого и мастерского владения работой всех мышц.

Выработка «мышечного контролёра», внедрение его в «физическую природу» актёра (К.С. Станиславский).

СТАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Расслабление мышц после силовых нагрузок с помощью самомассажа.

2. Попеременное напряжение и расслабление отдельных групп мышц и частей тела в различных положениях.

3. Расслабление отдельных групп мышц без предварительного их напряжения.

ДИНАМИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Изолированные движения отдельных частей тела без напряжения других (лёжа, сидя, стоя).

2. Расслабление мышц с помощью встряхи-

вания и раскачивания рук, ног, головы и корпуса (собственными усилиями).

3. Потягивание и следующее за ним расслабление отдельных групп мышц и частей тела (лёжа, сидя на полу или на стуле, стоя).

4. Движения отдельных частей тела и простейшие действия с контролируемым поочерёдным напряжением и расслаблением мышц (зажать кулак и расслабить и т.д.).

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

ПО ТЕМЕ 8. ОСВОБОЖДЕНИЕ МЫШЦ.

Произвольное управление мышечным напряжением.

Расслабление мышц с помощью встряхивания и раскачивания рук, ног, головы и корпуса (собственными усилиями, с помощью партнёра).

Тема 9. СУСТАВНО-МЫШЕЧНОЕ ЧУВСТВО. СУСТАВНО-МЫШЕЧНАЯ ПАМЯТЬ

1. Упражнения на повышение различительных способностей мышечно-двигательных (суставно-мышечных) анализаторов – например, равномерный подъем плеч на 4 счёта, на 8, на 16, или на 3, на 5 и т. д.

2. Упражнения с закрытыми глазами на ощущение плоскостей движения (фронтальной, сагиттальной, горизонтальной), на ощущение основных направлений – вертикали, горизонтали, диагонали – в положении рук, ног и их частей.

3. Упражнения типа «мёртвая точка», при

выполнении которой какая-то часть тела – например, кисть руки – фиксируется на воображаемом неподвижном объекте, а все остальные звенья тела смещаются относительно этой точки.

4. Повторение (через временной интервал) собственной позы, зафиксированной по хлопку педагога в ходе выполнения других упражнений.

5. Воспроизведение по памяти предложенной партнёром позы.

6. Точное повторение за партнёром его движений – «дублёр», «зеркало».

7. Упражнения на запоминание двигательной композиции, постепенно удлиняющейся или усложняющейся.

8. Групповые упражнения на синхронность движений.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

ПО ТЕМЕ 9. СУСТАВНО-МЫШЕЧНОЕ ЧУВСТВО.

УПРАЖНЕНИЕ 1

«Волна туловищем» – например вперед, направо, налево.

УПРАЖНЕНИЕ 2

Работа с закрытыми глазами на ощущение плоскостей движения (фронтальной, сагиттальной, горизонтальной), на ощущение основных направлений – вертикали, горизонтали, диагонали – в положении рук, ног и их частей [9, с.42-43].

Часть IV. КООРДИНАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ

Целью данной части практикума является повышение точности организации движений во времени и пространстве, совершенствование многоплоскостного внимания, повышение скорости освоения новых движений, умений и навыков, тренировка двига-

тельной памяти, совершенствование ритмичности.

Тема 10. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА КООРДИНАЦИЮ ДВИЖЕНИЙ

1. Координационные упражнения для рук,

выполняемые в одной, двух, трёх плоскостях и со сменой плоскостей:

а) упражнения циклического характера с перекрёстной координацией, т.е. движения с одновременной работой мышц-антагонистов двух рук при циклическом повторении таких двигательных сочетаний;

б) упражнения поочерёдные, т.е. выполняемые с поочерёдной работой одноимённых мышц двух рук – движения с асимметричной координацией из симметричных исходных положений.

2. Противовращения различных частей тела.

АВТОРСКАЯ МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА А.Б. ДРОЗНИНА

1. Базовые упражнения: координационные упражнения для рук, одновременно разнонаправленные, т.е. выполняемые одновременно двумя руками в разных направлениях с одновременной работой неоднородных мышц – движения с асимметричной координацией из асимметричных исходных положений, выполняемые в одной, двух, трёх плоскостях и со сменой плоскостей:

2. Усложнённые упражнения:

а) упражнения, при которых правая и левая рука одновременно выполняют разные базовые упражнения (например – одна рисует в воздухе круг, др. квадрат);

б) разноритмичные движения, во время выполнения которых одна рука прекращает движение, а потом включается в него снова – движения с нарушением ритма, как с симметричными, так и асимметричными движениями и исходными положениями.

3. Сочетание освоенных движений рук с движениями других частей тела:

а) со сгибаниями и разгибаниями рук в локтевых суставах;

б) с движениями кистей рук.

4. Сочетание освоенных движений рук и других частей тела с движениями ног:

а) шагами, бегом и прыжками на месте;

б) шагами и бегом с перемещением в пространстве.

Движения ног осуществляются:

а) в одном ритмическом рисунке (ритмически синхронизированы с движениями рук);

б) в разных ритмических рисунках (ритмически десинхронизированы).

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ ПО ТЕМЕ 10. КООРДИНАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ.

УПРАЖНЕНИЕ 1

«Противовращение руками».

УПРАЖНЕНИЕ 2

Блок упражнений на координацию.

Сочетание освоенных движений рук с движениями других частей тела:

а) со сгибаниями и разгибаниями рук в локтевых суставах;

б) с движениями кистей рук.

ТЕМА 11. КООРДИНАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ–ТЕСТЫ

Используются в ходе занятий по координации движений в двух целях:

- перед началом занятий – для оценки уровня координационных возможностей занимающихся;
- после прохождения раздела «координация движений» – для оценки достигнутого уровня.

1. Одновременно выполняемые движения обеих рук, различные по характеру, направлению и ритму – например, правая рука рисует на три счёта во фронтальной плоскости треугольник, а левая рука рисует на четыре счёта в горизонтальной плоскости круг.

2. Одновременно выполняемые движения рук и ног, различные по характеру, направлению и ритму.

3. Одновременное шагать на месте и рисовать руками круги перед собой, в разном направлении (противовращение).

Тема 12. РАВНОВЕСИЕ

Цель тренинга – обострение чувства равновесия (повышение чувствительности вестибулярного аппарата) и повышение устойчивости тела.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЧУВСТВА РАВНОВЕСИЯ

1. Тренировка подвесных (амортизирующих) систем мозга – всевозможные резкие движения головой (рывки, встряхивания, раскачивания) в различных плоскостях и направлениях.

2. Тренировка вестибулярного анализатора:

а) Упражнения с преимущественным воздействием на полукружные каналы (с угловыми замедлениями и ускорениями):

- наклоны головы и корпуса вперёд и назад, повороты направо и налево, круговые и маятниковые движения;
- обороты тела вокруг вертикальной оси на 360;
- прыжки с оборотами, перекаты (лёжа на полу) влево и вправо;
- кувырки вперёд и назад.

б) Упражнения с воздействием на отолитовый отдел вестибулярного аппарата (с элементами прямолинейного движения, ускорениями и замедлениями):

- ходьба и бег с ускорениями и внезапными остановками;
- прыжки на месте и с продвижением в различных направлениях;
- быстрые приседания из основной стойки в упор «присев»;
- ходьба приставным шагом лицом вперёд, спиной вперёд, правым и левым боком вперёд и т. д.

ПОВЫШЕНИЕ УСТОЙЧИВОСТИ ТЕЛА (ОПЕРИРОВАНИЕ ЦЕНТРОМ ТЯЖЕСТИ)

1. Статическое равновесие (с открытыми

или закрытыми глазами).

Удержание равновесия:

- на уменьшенной опоре (стоя на носках, стоя на одной ноге);
- на возвышении (кубы, стулья, скамейки, столы);
- на неустойчивой опоре («катушке», бутылке);
- при значительных смещениях частей тела относительно площади опоры;
- упражнения с использованием «перевёрнутых» позиций (стойки на голове и на руках);
- упражнения с использованием равновесных поз («птица», «павлин»).

2. Динамическое равновесие – произвольное управление инерциями тела и его частей:

- упражнения на сохранение равновесия при перемене позы или действии возмущающих сил за счёт компенсаторных движений, нейтрализующих действие возмущающих сил на центр тяжести тела – например, парные упражнения на сталкивание партнёра с места или перетягивании его;
- упражнения на сохранение устойчивости за счёт амортизирующих движений, тормозящих движение тела по направлению к опорам, замедляющим начавшееся отклонение – например, всевозможные прыжки вперёд, в сторону, в глубину с мгновенной остановкой движения в устойчивой позе;
- упражнения на сохранение устойчивости за счёт восстанавливающих движений, направленных на возвращение центра тяжести в зону сохранения положения путём перемещения точки опоры, «подведения» её под центр тяжести

тела – например, опускание на пол и подъём с пола без помощи рук.

3. Подвижные игры – например, «салочки» на одной ноге.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ ПО ТЕМЕ 12. РАВНОВЕСИЕ.

Статическое равновесие на одной ноге с закрытыми глазами («Ласточка», «Обратная ласточка») [10, с.44-45].

Часть V. РАЗЛИЧНЫЕ СПОСОБЫ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ И ПРЕОДОЛЕНИЯ ПРЕПЯТСТВИЙ

Цель: совершенствование биомеханики основных локомоторных движений. Освоение приёмов трансформации «правильных» форм перемещений для придания им характерных черт.

ХОДЬБА

а) базовое обеспечение – слагаемые походки:

положение ступни, характер приземления ступни, работа коленей, движения бедер, постановка корпуса и т. д.;

б) биомеханика правильной походки;

в) трансформации походки; различные характеры походки;

г) ходьба в различных сочетаниях пространства и времени;

д) ходьба по конструкциям.

БЕГ

Разные виды бега. Бег со сменой направлений. Бег по конструкциям.

ПРЫЖКИ

Прыжки в длину, высоту, глубину, через препятствия (опорные и безопорные).

РАЗЛИЧНЫЕ ПРИЕМЫ ЛАЗАНИЯ, ПОЛЗАНИЯ, ПОДЛЕЗАНИЯ, ПРОЛЕЗАНИЯ; ВИСЫ, УПОРЫ.

ПЕРЕДВИЖЕНИЯ С РАЗЛИЧНЫМИ ТЕХНИЧЕСКИМИ ЗАДАЧАМИ.

АФФЕКТИВНАЯ ХОДЬБА – ходьба по вымышленной поверхности.

ОРИЕНТАЦИЯ НА ПЛОСКОСТИ ПО НАПРАВЛЕНИЮ

Ходьба с закрытыми глазами:

- по зафиксированному в зрительной памяти направлению;
- с заранее оговорённой сменой направлений;
- со сменой направлений по словесному диктанту;
- с ориентацией по звуку – т.е. менять направление по оговоренному звуку и каждый раз с последующей проверкой соответствия внутреннего ощущения пространства реальному пространству.

ОРИЕНТАЦИЯ НА ПЛОСКОСТИ ПО РАССТОЯНИЮ

Понятие **дистанции**, выработка **чувства дистанции**.

Определение расстояний на глаз (в метрах, в шагах), проход заданного расстояния определённым количеством шагов, проход с закрытыми глазами в заданную точку пространства, простейшие парные перемещения с сохранением дистанции.

ОРИЕНТИРОВКА ПО НАПРАВЛЕНИЮ И РАССТОЯНИЮ

Например, ходьба с закрытыми глазами по заданному маршруту со сменой направлений в контрольных точках.

ОРИЕНТАЦИЯ В ПРОСТРАНСТВЕ ПО ВЫСОТЕ (ГЛУБИНЕ)

Например, подъём на различные возвышения (стулья, столы, конструкции) и спуск с

них с закрытыми глазами.

ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ТЕЛА В ТРЁХМЕРНОМ ПРОСТРАНСТВЕ СЦЕНЫ

Ходьба и бег по составленным из разно-высотных элементов (с открытыми и закрытыми глазами):

- с предварительной фиксацией «баррикады» в зрительной памяти;
- с предварительной фиксацией «баррикады» в суставно-мышечной памяти – т.е. с предварительным проходом по данной «баррикаде»;
- по незнакомой «баррикаде» на ощупь босиком за счёт активного осязания.

ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИЖЕНИЯ ВО ВРЕМЕНИ И ПРОСТРАНСТВЕ

Различные сочетания пространственных перемещений и временных отрезков:

- индивидуальные упражнения;
- парные упражнения;
- групповые упражнения.

УПРАЖНЕНИЯ И ЭТЮДЫ НА ВОСПИТАНИЕ ЧУВСТВА ПРОСТРАНСТВЕННОЙ КОМПОЗИЦИИ

Упражнения, позволяющие ориентироваться в пространстве, чувствовать направле-

ние и дистанцию между учащимися.

Ходьба с закрытыми глазами:

- по зафиксированному в зрительной памяти направлению;
- с заранее оговорённой сменой направлений;
- со сменой направлений по словесному диктанту;
- с ориентацией по звуку – каждый раз с последующей проверкой соответствия внутреннего ощущения пространства реальному пространству.
- проход заданного расстояния с определенным количеством шагов и возвратом в исходную точку;
- парные перемещения по пространству, с сохранением заданных задач – преодоление полосы препятствий, которые задает педагог (они могут быть выстроенными или воображаемыми). Для начала попробовать их пройти с открытыми глазами, а потом с закрытыми.

Дать возможность так же пофантазировать учащимся и позволить им поруководить процессом.

Можно менять пространство, время суток и времени года. Все это позволит развить память и

Часть VI. ЭЛЕМЕНТЫ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ АКРОБАТИКИ

тактильные ощущения учащихся [11, с.46-47].

СТРАТЕГИЧЕСКИЕ ЗАДАЧИ:

1. Развить способности обучающегося.
2. Дать опыт **преодоления своих ограничений**, сомнений, страхов, стереотипов, – всего того, что ограничивает его свободу, сдерживает его в творческой работе;
3. Повысить **уровень самооценки**, веры в

свои возможности.

4. Выработать интерес и уважительное отношение к технике как таковой.

ПРИКЛАДНЫЕ ЗАДАЧИ:

1. Расширить динамический диапазон движений.
2. Дать занимающимся контролируемый опыт комплексного использования всех психо-

физических качеств, наработанных в ходе физического тренинга.

3. Приобрести ряд прикладных умений и навыков.

4. Создать базу своих навыков.

ТЕМА 13. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Цель: Освоение основных элементов индивидуальной акробатики.

СТАТИЧЕСКИЕ ПОЛОЖЕНИЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Специальные упражнения, которые служат дополнением к общему физическому развитию, подготавливая к акробатическому движению.

Элементарные акробатические упражнения в группировке, балансе и темповых поскоках.

Шпагаты – седы с предельно разведенными ногами:

- шпагат левой (правой) ногой;
- шпагат прямой;
- полушпагат;
- шпагат с кольцом (захват согнутой ноги в колене, одновременно прогнуться);

Мосты – дугообразные, максимально прогнутые положения исполнителя с опорой на ноги и руки спиной вниз:

- мост с согнутыми коленями;
- мост с выпрямленными коленями;
- мост на коленях (стоя на коленях, прогнуться назад)
- мост на трех конечностях (поднять ногу или руку в воздух);

УПРАЖНЕНИЯ В БАЛАНСИРОВАНИИ

Равновесие тела в различных положениях и на различных точках опоры.

Упоры – вертикальные или горизонтальные статические положения с опорой на руки и

расположением плеч выше точек опоры:

- упор на локтях коленями согнутых ног – «птица», «лягушка»;
- горизонтальный упор на одном локте – «павлин».

Стойки – статические вертикальные положения, при которых исполнитель находится вверх ногами:

- стойка на лопатках (иначе березка);
- стойка на голове;
- стойка на руках.

ВРАЩАТЕЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

Перекаты – вращательные движения тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову.

Перекаты в сторону:

- в группировке;
- выпрямившись.

Кувырки – вращательные движения тела через голову вперёд или назад с последовательным касанием опоры.

Кувырки вперёд:

- из упора присев толчком ног;
- длинный кувырок – с более далёкой постановкой рук;

Кувырки назад:

- из упора присев;
- согнувшись из положения седа с выпрямленными ногами;
- через плечо с перекатом назад прогнувшись;

Перевороты колесом – вращение тела вперёд, назад или в сторону через стойку на руках с последовательной и равномерной опорой каждой рукой и ногой:

- колесо;
- колесо через одну руку – разноимённую

или одноимённую с толчковой ногой.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ ПО ТЕМЕ 13. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнение 1.

Колесо с опорой на две руки.

Упражнение 2.

Стойка на лопатках (березка).

Упражнение 3.

Мост с опорой на три точки (одну конечность отрывать от пола попеременно). [12, с. 53-55].

РАЗДЕЛ 2. ОСНОВНЫЕ (БАЗОВЫЕ) ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

В работе с детьми важное место занимает изучение танцевальных элементов и несложных танцев. Удовлетворяя естественную потребность в двигательной активности, танцы способствуют гармоничному развитию личности. В изящных или задорных движениях танца каждый ребёнок имеет возможность выразить себя, раскрыть свою индивидуальность, передать чувства, настроение, мысли, проявить характер.

Танцевальные движения могут включаться и в отдельные упражнения, игры и даже гимнастические комплексы [13, с.59].

Соприкасаясь с танцевальным искусством в доступной для них форме, учащиеся постепенно приобщаются к миру прекрасного. Через танец у них развивается эмоциональная восприимчивость к музыке, совершенствуются музыкальные способности, прививается хороший эстетический вкус.

Приобретая знания и навыки в области танца, ученики начинают понимать, что каждый танец имеет свои содержание, характер, образ. Чтобы передать выразительность танцевальных образов, необходимо запомнить не только движения и их последовательность (что само по себе положительно влияет на развитие внимания и памяти), но и мобилизовать воображение, наблюдательность, творческие возможности.

Танец приучает к нормам культурного общения, воспитывает доброжелательность, приветливость, скромность, чувство взаимопо-

мощи. Партнер вежливо приглашает партнершу на танец, подает ей руку, во время танца бережно к ней относится, провожает ее на место после совместного исполнительства. Все проникается общим настроением, участие в коллективных действиях объединяет и сплачивает. Танец становится одним из средств не только эстетического, но и нравственного воспитания.

Систематические занятия танцами очень полезны для физического развития, улучшается осанка, устраняется ряд физических недостатков, укрепляются мышцы и связки, становятся подвижными суставы, совершенствуются движения. Постепенно все начинают легче и грациознее двигаться, становятся раскованными, приобретают свободу, координированность, выразительность движений.

Все это требует известных усилий, но и доставляет большую радость, удовлетворяя потребность в эстетических переживаниях и впечатлениях.

Обучение танцам расширяет кругозор. Обучающиеся знакомятся с разными видами танцев, начинают различать их особенности.

В народных танцах и хороводах выражен народный темперамент, смелый и вольный дух, широта натуры, гуманизм и оптимизм. Народные танцы помогают формировать чувство национальной гордости, приобщают к фольклору и художественным традициям разных народов.

Историко-бытовые танцы отражают особенности отдельных исторических эпох. Мно-

гие из них, будучи принадлежностью какой-либо народности или страны, распространялись по всей Европе и быстро становились международными. Так было с менуэтом, полонезом, вальсом, полькой, мазуркой. Особенности танцевальной культуры, характер и темперамент народа накладывали на исполнение свой отпечаток [14, с.59].

Бальные танцы, как один из разделов массовой танцевальной культуры, являются активной формой самовыражения, настоящей школой общения, приобретения изящных манер и красивых жестов.

Современные танцы развивают свободную пластику, эмоциональность, живость, раскрепощенность движений, они отличаются импровизационным характером, оригинальностью подбора разнообразных современных танцевальных ритмов и стилей.

ОСНОВНЫЕ ПОЗИЦИИ НОГ И РУК

Эти позиции являются основными для изучения на занятиях ритмики.

ПОЗИЦИИ РУК В КЛАССИЧЕСКОМ ТАНЦЕ

1. Подготовительная позиция.

Руки вниз, округленные в локтях и запястьях, ладонью вверх. Большой палец внутри ладони. Пальцы ладоней не соприкасаются между собой и не должны касаться корпуса, руки образуют эллипс.

2. Первая позиция.

Руки вперед, округленные в локтях и запястьях, находятся примерно на высоте диафрагмы (как бы обнимают надутый шарик). Ладони обращены к корпусу, локти не провисают.

3. Вторая позиция.

Руки вперед и разведены в стороны (несколько ниже уровня плеч) и находятся немного впереди корпуса. Локти обращены назад, при этом следить, чтобы они не провисали вниз. Руки, округленные в локтях и запястьях, ладони повернуты внутрь.

4. Третья позиция.

Руки, округленные в локтях и запястьях,

подняты вверх таким образом, чтобы можно было видеть повернутые вниз ладони, не поднимая головы. Пальцы не соприкасаются, кисть является продолжением руки.

ПОЗИЦИИ НОГ В КЛАССИЧЕСКОМ ТАНЦЕ

1. Первая позиция.

Пятки сомкнуты, носки направлены в стороны по линии плеч, стопы образуют прямую линию. Тяжесть корпуса равномерно распределяется на обе ступни.

Условная первая позиция. Пятки вместе, носки врозь под углом 45° .

2. Вторая позиция.

Ноги стоят на расстоянии стопы друг от друга по одной линии, носки развернуты в стороны. Равномерное распределение центра тяжести между стопами.

3. Третья позиция.

Ноги сомкнуты, носки развернуты в стороны. Пятка правой ноги приставлена к середине левой стопы.

4. Четвертая позиция.

Стойка ноги врозь, правая перед левой (на расстоянии одной стопы) носки наружу (выполняется с обеих ног).

5. Пятая позиция. Сомкнутая стойка правая перед левой, носки наружу (правая пятка сомкнута с носком левой, выполняется с обеих ног).

Четвертая и пятая позиции не изучаются, так как являются сложными.

6. Шестая позиция.

Сомкнутая стойка: пятки и носки соприкасаются друг с другом.

При разучивании позиций необходимо следить за тем, чтобы ноги были предельно вытянуты в коленях, корпус подтянут, а тяжесть тела распределялась на обе ноги.

«Plié» и «Battement tendu»

Plié – общепринятое в танце французское название для движения ног, которое обозначает «приседание».

Plié выполняется на пяти позициях, сначала оно делается в половинном размере –

demi-plié, а затем переходят на grand-plié, или «большое приседание».

Plié присуще всем танцевальным движениям. При изучении plié необходимо соблюдать следующие правила: распределять тяжесть тела не только равномерно на обе ноги, но и на обе ступни.

1. Сначала нужно тщательно изучить demi-plié, которое исполняют не отрывая пятки от пола – за этим надо внимательно следить, т.к. именно удерживание пяток на полу прекрасно развивает сухожилия и связки голеностопного сустава.

2. Как при demi-plié так и при большом plié, важно усиленно открывать колени, т.е. соблюдать полную выворотность всей ноги.

3. При большом plié надо как можно дольше удерживать, не отрывая от пола, пятки. Когда дальше уже невозможно растягивать сухожилия ног, отрывать пятки от пола не сразу толчком, а поднять их мягко и постепенно. Долго задерживать пятки, поднятыми от пола нельзя; начиная подниматься, следует опустить пятки без всякой задержки.

4. На II позиции пятки не отрываются от пола. Когда plié делается на середине зала, к нему присоединяются следующие движения рук: перед тем как начать делать plié – открыть руки на II позицию, по общему правилу через подготовительное положение и I позицию.

Начиная plié, кисти рук чуть вскинуть и

опускать руки вниз. Когда plié доходит до своей предельной точки, руки сходятся внизу. Поднимаясь, открывать через I на II позицию так же равномерно, как двигаются ноги, нигде не передерживая и не спеша.

Слово «battement» обозначает в танцевальной терминологии «отведение и приведение ноги».

«Battement tendu» – основа всего танца.

Для первоначального изучения нужно battement делать с I позиции, т.к. это менее сложно. Упор и тяжесть всего тела на левой ноге, правая действует свободно. Правая нога скользит вперёд, не отрывая носка от пола. Движение начинается всей вытянутой ногой, сохраняя выворотной пятку.

То же движение делается в сторону II позиции и назад. Когда движение делается в сторону, на II позицию, надо следить за тем, чтобы нога чертила прямую линию, продолжающую линию выворотной левой ноги.

При движении в сторону – нога возвращается в V позицию вперёд и назад поочередно.

Ведя ногу назад, надо особенно поддерживать колено и бедро ноги, чтобы колено не наклонялось, и сохранялась полная выворотность. Также необходимо следить, чтобы нога находилась на одной линии с ногой, стоящей на полу [15, с.24].

ОТДЕЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ БАЛЬНОГО (ИСТОРИКО-БЫТОВОГО) ТАНЦА

Танцевальный шаг.

Исходное положение: III позиция ног, шаг с носка. Партнерша придерживает края юбки, у партнера руки за спиной.

Па галопа. Состоят из pas glissé, исполняемых вперёд и назад.

(музыкальный размер 2/4)

Исходное положение: III позиция.

Затакт – полупальцы. Непрерывное pas

glissé вперёд. Если движение начинает правая нога, то левая быстро придвигается к правой в III позицию назад. Движение можно делать назад с левой ноги.

Пример: два такта с правой ноги вперёд, два такта с левой ноги назад.

Боковой галоп. Упрощённый вариант описания элемента

Разучивается на счет «раз и, два и». Дви-

жения легкие, полетные, пружинящие.

На счет «раз» делается небольшой шаг с подскоком правой ноги в сторону, на «и» скользящим движением подтягивается левая нога к правой в естественную позицию. Правая нога тотчас же отводится в сторону (левая нога как бы выбивает правую в сторону).

На счет «два и» следует выполнить то же, что и на счет «раз и». Затем движение начинается сначала. Таким образом танцующий продвигается вправо. Галоп можно исполнять и влево. В этом случае движение начинается с левой ноги.

Па польки (вперёд и назад).

(музыкальный размер 2/4)

Движение занимает два такта.

Исходное положение: III позиция, правая нога впереди.

Затакт – небольшой подскок на левой ноге, правая нога вытянута вперед в IV позицию, носок не касается пола.

1-й такт:

На «раз» правая нога, делая небольшой шаг вперед, ставится на полупальцы.

На «и» левая нога подставляется к правой.

На «два» правая нога, делая небольшой шаг вперёд, ставится на полупальцы, одновременно левая нога подносится к правой, прикасаясь пяткой к щиколотке (колено левой ноги слегка согнуто и отведено в бок).

На «и» подскок на правой ноге.

2-й такт:

На «раз» левая нога делает небольшой шаг назад в IV позицию.

На «и» правая нога подставляется к левой ноге.

На «два» левая нога делает небольшой шаг назад в IV позицию.

На «и» правая нога подставляется к левой ноге.

Движение выполняется на низких полупальцах, не касаясь пятками пола. В той же последовательности исполнять движение с левой ноги.

Па польки (боковое).

Исходное положение: III позиция, правая нога впереди.

Затакт – небольшой подскок на левой ноге.

1-й такт:

На «раз» правая нога делает небольшой шаг во II позицию на полупальцы.

На «и» левая нога подносится к правой назад в III позицию.

На «два» правая опять делает шаг во II позицию, левая подтягивается к правой назад.

На «и» подскок на правой ноге, одновременно левая переносится в III позицию, чтобы начать движение влево.

У исполнителей, начинающих боковое па польки с правой ноги, голова повернута к левому плечу; у начинающих с левой ноги – к правому плечу.

Па польки (с продвижением вперед)

Движение занимает четыре такта. Исполняется с правой – левой ноги.

Исходное положение: III позиция, правая нога впереди.

Затакт – прыжок на левой ноге, одновременно правая вытягивается вперед в IV позицию.

На «раз» правая ставится на полупальцы, делая шаг вперед.

На «и» левая подносится к правой ноге.

На «два» правая опять делает шаг вперёд.

На «и» прыжок на правой ноге, одновременно левая нога проводится через I позицию в IV позицию вперед, чтобы начать движение с левой ноги.

Движение назад делается по тем же правилам, что и вперед, и занимает четыре такта.

Па польки (с продвижением назад)

Затакт – прыжок на левой ноге.

На «раз» правая нога делает шаг назад в IV позицию.

На «и» левая нога подносится к правой в III позицию.

На «два» правая нога делает шаг в IV позицию, левая подносится к правой вперед в III позицию.

На «и» прыжок на правой ноге, одновременно левая переносится назад, прикасаясь пяткой к щиколотке правой ноги, чтобы начать движение назад с левой ноги.

Примечание. Необходимо начинать движение назад «от ноги» (от щиколотки), не вынося ногу прямо в IV позицию.

Па польки по кругу в правую сторону (для девочек)

Исходное положение: III позиция, правая нога впереди.

Девочки стоят лицом к середине круга.

Затакт – прыжок на левой ноге, одновременно правая вытягивается во II позицию.

1-й такт:

На «раз» правая нога ставится на полупальцы.

На «и» левая нога подносится к правой назад.

На «два» правая нога опять делает шаг во II позицию.

На «и» прыжок на правой ноге, одновременно поворот вправо, то есть левым плечом. Левая нога подносится к правой назад, прикасаясь пяткой к щиколотке. Колено слегка согнуто. Все девочки после этого движения должны оказаться спиной к середине круга.

2-й такт:

На «раз» левая нога делает шаг во II позицию.

На «и» правая нога подносится к левой назад в III позицию.

На «два» левая нога снова делает шаг во II позицию.

На «и» прыжок на левой ноге, одновременно поворот вправо. Правая нога подносится к левой назад в III позицию вперед и выносится во II позицию. Все девочки должны снова оказаться лицом к середине круга. Таким образом, полный поворот польки занимает два такта.

Примечание. Необходимо следить, чтобы во время исполнения польки учащиеся правильно выполняли позиции и придавали бы движениям отрывистый, стaccатирующий характер.

Па польки по кругу в правую сторону (для мальчиков)

Исходное положение: III позиция, левая нога впереди.

Мальчики стоят спиной к середине круга.

Исполняют те же движения, что и девочки, но начинают с движений второго такта, за которым идут движения первого такта, заканчивая полный тур, принимают свое исходное положение.

Полька в парах

Только после тщательного изучения элементов польки учащихся ставят в пары, лицом друг к другу. Мальчики правой рукой держат девочек за талию, кисть левой руки легко придерживает пальцы правой руки девочки. Ни в коем случае нельзя держать ладонь в ладонь.

Левая кисть девочки лежит на правом плече мальчика, упираясь на мизинец. Положение корпуса прямое, без всякой напряженности.

Поставив учащихся в пары, педагог должен следить, чтобы дети легко выполняли перемену мест.

Перед началом польки необходимо дать два такта музыкального вступления, чтобы ученики могли без помощи педагога чётко вступить сами. В таких случаях считать и говорить «и» не рекомендуется.

Полезно поставить учащихся в парах в колонну в угол зала и через каждые два или четыре такта, по указанию педагога, заставлять каждую пару, начиная с угла, танцевать вокруг зала, требуя во время движения сохранения кругового рисунка.

Шаг польки. Упрощённый вариант описания элемента.

Исходное положение: ноги в третьей позиции, правая нога впереди. Движение выполняется на счет «и раз, и два».

На «и» (затакт) сделать маленький скользящий подскок на левой ноге вперед, правую ногу слегка приподнять вперед с выпрямленным коленом и оттянутым носком.

На «раз» выполнить шаг вперед правой ногой, ставя ее на низкие полупальцы.

На счет «и» приставить левую ногу на низкие полупальцы позади правой в третью позицию.

На счет «два» сделать шаг вперед правой ногой, ставя ее на низкие полупальцы. Левую ногу отделить от пола и, слегка согнув в колене, подвести к правой.

Затем все перечисленные движения повторить, начиная с подскока на правой ноге.

Шаг польки можно развивать под музыку любой польки, подобранной преподавателем. Все зависит от двигательной подготовки детей.

Па полонеза занимает 1 такт музыкального сопровождения

(музыкальный размер 3/4).

Па полонеза исполняется легким танцевальным шагом – с носка на всю ступню – и состоит из трёх танцевальных шагов. Перед исполнением первого шага осуществляется небольшое смягчение опорной ноги (мягкое приседание – плие).

Исходное положение: ноги в III позиции, правая нога впереди.

1-й такт. На «раз» шаг правой ногой.

На «два» шаг левой ногой.

На «три» шаг правой ногой на plié, одновременно левая нога проходит вперёд по I позиции, чтобы начать па полонеза.

Вначале шаги полонеза разучивают на месте. Надо следить, чтобы они делались плавно. Plié должно быть мягким. Ноги во время шага почти не снимаются с пола, но они не должны и «шаркать» по полу.

Когда шаги станут ритмичными, следует их изучать на низких полупальцах на месте, на третью четверть опускаясь на всю ступню.

Построив учащихся по кругу, дать задание исполнить па полонеза с продвижением вперёд. Необходимо следить, чтобы после plié на третью четверть шагающая нога не опаздывала бы проходить вперёд, то есть не задерживалась бы сзади, что часто бывает у обучающихся в начале изучения полонеза. Движение вперёд

должно быть торжественным, не вялым, но без суеты. Корпус прямой, подтянутый. Голова приподнята. Осанка гордая, благородная (по описанию Н.П. Ивановского «Бальный танец XVI-XIX вв.» и И.А. Ворониной «Историко-бытовой танец»).

Вальс в три па (общие правила)

Вальс построен на скользящих движениях, при которых носки не снимаются с пола. Па вальса исполняются плавно, без резких толчков. Внимание педагога должно быть обращено также на опорную ногу.

Опорной ногой называется та нога, на которую переносится тяжесть корпуса. Например, исполнитель сделал первый скользящий шаг и, поставив ступню на пол, должен перенести тяжесть корпуса на эту опорную ногу, колено которой вытянуто. Нередко приходится наблюдать, что на первую четверть вальса колено опорной ноги бывает согнуто. Надо сказать, что в данном случае чисто вальсовое движение приобретает несвойственные вальсу черты pas de basque. Вначале па вальса в правую и левую сторону мальчики и девочки осваивают отдельно. Только когда движение хорошо воспринято, учащихся можно поставить в пары для исполнения вальса в точном и медленном темпе. К чередованию поворотов также можно переходить только тогда, когда учащиеся твердо знают поворот вправо и влево.

Вальс в три па по кругу в правую сторону (для девочек)

Все девочки стоят лицом к центру круга.

Исходное положение: III позиция, правая нога впереди.

Первая половина вальса

Затакт – plié.

1-й такт:

На «раз» скользящий шаг правой ногой по диагонали в круг, тяжесть корпуса переносится на правую ногу.

На «два», поворачиваясь вправо спиной к центру круга и поднимаясь на низкие полупальцы, скользящий шаг левой ногой в IV позицию.

На «три» подтянуть правую ногу к левой назад в III позицию и опустить обе ступни на пол. Маленькое plié. После окончания первой половины вальса все девочки стоят спиной к центру круга.

Вторая половина вальса

2-й такт:

На «раз» скользящий шаг левой ногой по диагонали от центра круга. Тяжесть корпуса переносится на левую ногу.

На «два», поворачиваясь вправо на низких полупальцах, подтянуть правую ногу в III позицию назад.

На «три» обе ступни опускаются на пол. Правая нога впереди. Маленькое plié.

Все девочки стоят лицом к центру круга.

Вальс в три па по кругу в правую сторону (для мальчиков)

Все мальчики стоят спиной к центру круга.

Исходное положение: III позиция, левая нога впереди.

Движения те же, что и для девочек. Мальчики начинают вальс со второй половины.

Полный тур вальса состоит, таким образом, из первой и второй половин вальса или из двух полутуров и занимает два такта музыкального сопровождения.

Вальс по кругу в левую сторону (для девочек)

Исходное положение: то же, что и для вальса в правую сторону.

Первая половина вальса

1-й такт:

На «раз» скользящий шаг правой ногой вправо (по диагонали в круг). Тяжесть корпуса передается на правую ногу.

На «два» поворот влево (спиной в круг).

Подъем на полупальцы, скользящий шаг левой ногой в IV позицию.

подтянуть правую ногу в III позицию назад.

На «три» правая нога подтягивается к левой в III позицию назад. Обе ступни опускаются на пол. Маленькое plié.

Вторая половина вальса

2-й такт:

На «раз» скользящий шаг левой ногой из круга. Тяжесть корпуса передается на левую ногу.

На «два», поворот влево. Подъем на полупальцы. Скользящий шаг правой ногой в IV позицию.

На «три» левая нога подтягивается к правой в III позицию назад. Обе ступни опускаются на пол. Маленькое plié.

Вальс по кругу в левую сторону (для мальчиков)

Исходное положение: III позиция, левая нога впереди. Мальчики стоят спиной к центру круга. Движения те же, что и для девочек, но со второй половины вальса.

Вальс по кругу парами

Танцующие стоят лицом друг к другу. Правая рука мальчика лежит на талии девочки. Левая рука держит правую руку девочки. Руки округлены, локти не должны провисать. Мальчик легко держит руку девочки за пальцы. Недопустимо держать руки ладонь в ладонь. Девочка кладёт кисть левой руки на правое плечо мальчика. Локоть опущен. Ноги в III позиции. У мальчика впереди левая нога, а у девочки – правая.

Девочка начинает с первой половины вальса, мальчик – со второй половины. На первую четверть ноги скрещены [16, с.41-47].

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ НОГ

Встречающихся в танце положений и сочетаний положений ног очень много. Из этого множества мы выделяем только те положения и сочетания, с которых исполнитель чаще всего начинает то или иное движение либо заканчивает его. Такие положения являются основными. В русском народном танце их четыре.

1-е положение: ноги свободно, без напряжения стоят на полу, пятки вместе, носки развернуты под небольшим углом, т. е. ставятся в естественное положение.

2-е положение: ноги стоят свободно, пятки находятся на расстоянии стопы друг от друга, носки развернуты в стороны под небольшим углом.

3-е положение: левая нога стоит свободно, носок развернут в сторону под небольшим углом, правая нога каблук касается к середине стопы левой ноги; носок правой ноги развернут в сторону под небольшим углом. Это положение соответствует 3-й позиции ног в народно-сценическом танце.

Существует **вариант** этого положения: обе ноги поставлены рядом и соприкасаются внутренними сторонами стоп, каблук правой ноги находится у середины стопы левой ноги. Это положение характерно для исполнения дробей.

4-е положение: обе ноги соприкасаются внутренними сторонами стоп, что соответствует 6-й позиции ног в народно-сценическом танце.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ РУК

Руки в русском танце очень выразительны, и положения их разнообразны. В сочетании с движениями головы и корпуса они передают характер, настроение исполнителя, придают танцу национальную окраску и особую выразительность.

В хороводах, кадрилиях, плясках и переплясах существует много различных поло-

жений и сочетаний движений, зависящих от характера танца и местных особенностей. Некоторые из них используются чаще и являются общими как для юношей, так и для девушек. В русском народном танце выделяют четыре основных положения рук и одно подготовительное.

Подготовительное положение: обе руки свободно опущены вдоль корпуса, кисти направлены ладонями к корпусу (внутрь).

1-е положение («подбочениться»): обе руки согнуты в локтях и находятся на талии. Локти направлены в стороны и расположены на одной линии с плечами. Кисть руки не прогибается, пальцы сжаты в кулачки, тыльная сторона кисти направлена строго вперед, большой палец прижат к указательному.

Существует **вариант** этого положения: кисти обхватывают талию – большой палец сзади, четыре других, сжатых вместе, спереди.

Наиболее **распространенная ошибка** – смещение (сдвиг) рук к животу.

2-е положение: соответствует 1-й позиции рук в классическом танце, только обе руки, свободные в локтях, подняты вперед на уровне груди, кисти повернуты ладонями вверх, пальцы вытянуты и соединены друг с другом. Голова приподнята, взгляд открытый.

Это положение характерно для приветствия с хлебом – солью, приглашения, соединения рук юношей и девушек, подачи их друг другу.

3-е положение: соответствует 2-й позиции рук в классическом танце, только обе руки широко раскрыты в стороны на уровне груди, ладони направлены вверх, пальцы вытянуты и соединены друг с другом. У девушек локти свободны, руки мягкие. У юношей руки раскрыты широко, грудь расправлена, руки в локтях вытянуты больше, чем у девушек.

4-е положение: обе руки скрещены на уровне груди, сложены «калачиком». У девушек левая рука лежит на правой, руки свободно касаются корпуса. Кисти рук как бы спрятаны

ны под локоть, пальцы собраны вместе. Корпус подтянут, голова приподнята. У юношей левая рука лежит на правой на уровне груди. Руки к корпусу не прикасаются. Ладони рук лежат чуть выше локтя, пальцы собраны вместе. Корпус подтянут, голова приподнята.

Вариант этого положения **для девушек:** руки скрещены чуть ниже груди (левая поверх правой), немного отведены от корпуса вперед. Ладонь правой поддерживает снизу локоть левой, а ладонь левой – локоть правой. Пальцы обеих рук собраны. Такое положение рук придает движению характер задумчивый, «с грустинкой».

КОМБИНИРОВАННЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ РУК

Комбинированные положения рук строятся из основных положений и представляют собой своеобразную импровизацию исполнителей. Например: правая рука в подготовительном положении, левая – в 1-м (или наоборот); правая рука – в 3-м основном положении, левая – в 1-м (или наоборот).

В хороводах, плясках, кадрилих, переплясах существуют различные положения рук, присущие только девушкам либо только юношам. Подробнее ознакомиться можно в книге В.Ф. Матвеева «Русский народный танец. Теория и методика преподавания» [17, с.5].

ОТДЕЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ НАРОДНОГО ТАНЦА

Русский хороводный шаг

Это плавный шаг с носка, который выполняется поочередно каждой ногой. От обычного шага он отличается большей плавностью и устремленностью. В зависимости от выразительности музыки этот шаг может приобретать и иной характер – более оживленный и задорный.

Русский переменный шаг

На «раз» – удлиненный шаг вперед правой ногой, на «и» – небольшой шаг вперед левой ногой, как бы обгоняя правую; на «два и» – небольшой шаг вперед правой ногой с носка. Затем движения повторяются с левой ноги. Переменный шаг выполняется с подчеркнутой устремленностью вперед.

Дробный шаг

Исходное положение: ступни параллельны, колени слегка согнуты. Выполняется подвижно, ритмично, на месте, на всей ступне. Притопы быстро чередуются: правой, левой, правой, левой ногой и т.д. Движение ног активное, ступни поднимаются от пола невысоко. Корпус прямой. Дробный шаг может выполняться с продвижением вперед, при кружении на месте.

Притопы

Эти движения соответствуют веселой плясовой музыке, часто передают ее ритмический рисунок. Притопы выполняются одной ногой или то одной, то другой ногой попеременно с приставлением топнувшей ноги обратно к опорной. На «раз» следует топнуть ногой впереди, на «два» – приставить ногу к ноге.

Шаг с притопом на месте осуществляется следующим образом: на «раз» делается шаг правой ногой на месте, она ставится рядом с левой; на «два» – притоп левой ногой впереди правой, без переноса на нее тяжести тела. Акцент в этом движении падает на притоп – на счет «два». Затем движения выполняются, начиная с левой ноги.

Шаг с притопом в сторону: шаг вправо правой ногой, левая нога подводится к правой и ставится на всю ступню, слегка пристукнув. Такое же движение выполняется влево с левой ноги.

Полуприседание с выставлением ноги на пятку. **Исходное положение:** условная первая позиция. На счет «раз и» – пружинящее полуприседание, на «два и» – выпрямление, одновременно правая нога выставляется вперед на пятку, носок поднят вверх, левая нога остается прямой, корпус чуть откинут назад. На

«раз» следующего такта одновременно с полуприседанием правая нога приставляется к левой, на «два» – выставляется вперед левая нога. Полуприседание с выставлением ноги на пятку можно выполнять на прыжке.

«Качалочка»

На «раз» поднять невысоко вперед правую ногу, упасть на нее, перенести центр тяжести тела; левую ногу сзади приподнять. На «два» откнуться назад на левую ногу, перенести на нее центр тяжести. Движение повторяется.

«Козлик»

Прыжки делаются на левой ноге, правая нога пристукивает об пол стопой. Руки энергично раскачиваются к себе, от себя. Выполняются на счет «раз», «два». Движения задорные, размашистые, энергичные, используются чаще в пляске мальчиков.

Па-де-баск

Исходное положение: условная первая позиция. Выполняется на счет «и раз, и два». На «и» – небольшой прыжок толчком левой ноги, правую вынести полукругом вперед – вправо (невысоко над полом); на «раз» – приземлиться на правую ногу, левую согнуть, колено наружу; на «и» шаг левой ногой, слегка сгибая колено, правую поднять; на «два» – шаг правой ногой, слегка сгибая колено, левую приподнять и слегка согнуть. Затем то же движение начинается с левой ноги.

Выставление ноги вперед на пятку или на носок. Нога на пятку выставляется сильно согнутой в подъеме так, чтобы носок смотрел вверх; корпус прямой. На носок – нога легко выставляется вперед, наискосок (по диагонали) или в сторону.

Прыжки с поочередным выбрасыванием ног вперед. Одновременно с прыжком на левой ноге правая нога приподнимается и выносится вперед (колено выпрямляется, корпус чуть откинут назад). Затем вперед выносится левая нога и т.д.

«Ёлочка»

Движение занимает 1 такт. Исходное положение ног – 4-е.

Руки в 1-м положении. Голова поворачивается в сторону по ходу движения.

И (затакт) – носки обеих ног слегка приподнять над полом и, соединив вместе, скользящим движением перевести вправо. Центр тяжести – на каблуках обеих ног.

Раз – соединенные носки опустить на пол, направив чуть вправо. Корпус остается прямым.

И – каблуки обеих ног слегка приподнять над полом и, соединив вместе, скользящим движением перевести вправо. Центр тяжести – на носках (полупальцах) обеих ног.

Два – каблуки обеих ног опустить на пол в 4-е положение, носки направлены влево. Положение корпуса не меняется.

И – пауза или повторить движение.

«Ёлочка» выполняется влево, вправо, по кругу (поворачиваясь вокруг оси). Руки находятся в 1-м, 3-м или 4-м положениях. Движение исполняется плавно, без рывков.

«Гармошка»

Движение ног в этом элементе напоминает движение мехов гармошки. **Движение занимает 1 такт. Исходное положение ног – 1-е.**

Руки в 1-м положении.

И (затакт) – каблук правой ноги и носок левой приподнять над полом и скользящим движением перевести вправо.

Раз – каблук и носок опустить на пол; носки соприкасаются, каблуки разведены в стороны.

И – носок правой ноги и каблук левой слегка приподнять над полом и скользящим движением перевести вправо.

Два – каблук и носок опускаются на пол; каблуки соприкасаются, носки разведены в стороны.

И – пауза или повторить движение.

«Гармошка» выполняется вправо, влево, по кругу (с поворотом вокруг оси). Это движение позволяет наиболее ярко раскрыть лирические стороны характера, величавость, достоинство. Голова медленно поворачивается в сторону по ходу движения.

Движение ног дополняется разнообраз-

ными **движениями рук**, которые: находятся в 1-м или 3-м положениях; открываются из 1-го в 3-е; закрываются из 3-го в 4-е; одна рука постепенно открывается в 3-е положение.

При движении вправо центр тяжести незаметно перемещается на левую ногу, при движении влево – на правую. Это движение выполняется плавно, ноги в коленях выпрямлены. Однако в ряде случаев, если того требует характер танца или образ исполнителя (чаще в мужском исполнении), «гармошка» выполняется с присогнутыми коленями; можно присесть и подниматься на каждый поворот каблук и носка.

И «гармошка», и «ёлочка» часто комбинируются с притопами, различными шагами, припаданиями и другими элементами.

Припадания

В русском народном танце существует несколько видов припаданий.

В 4-м положении (невыворотно), женское. **Движение занимает 1/2 такта.**

Исходное положение ног – 4-е, каблук левой ноги приподнят над полом, колено присогнуто и направлено вперед. Центр тяжести на правой ноге.

Руки в 4-м положении.

И (затакт) – мягкий подъем на полупальцы левой ноги, колено выпрямить. Правую ногу слегка приподнять (стопа параллельна полу). Центр тяжести перенести на левую ногу.

Раз – правую ногу плавно всей стопой опустить на пол в исходное положение; колени согнуты и направлены вперед. Левую ногу приподнять над полом. Центр тяжести перенести на правую ногу.

И – пауза или повторить движение.

Голова повернута чуть вправо и опущена вниз. Руки плавно переходят из подготовительного положения в пер-вый или второй варианты 4-го положения.

Припадание выполняется плавно, задумчиво, с незначительным продвижением вперед или в сторону; шаги небольшие, на полстопы (это зависит от костюма – длинный сарафан не позволяет делать больших, широких шагов).

Очень часто этот вид припадания выполняется на месте или в медленном повороте вокруг себя. Полный поворот совершается за четыре или восемь припаданий.

В 3-м положении (с подъемом на полупальцы). Движение занимает 1/2 такта.

Исходное положение ног – 3-е, правая нога впереди.

Руки в 1-м положении.

И (затакт) – одновременно с небольшим подъемом на полупальцы левой ноги правую, отделив от пола, выворотом открыть в сторону вправо не выше 35°; носок вытянут и направлен в пол; колени обеих ног выпрямлены. Голова повернута вправо, по ходу движения.

Раз – правую ногу опустить на пол (с носка на всю стопу) в небольшое полуприседание. Одновременно левую, сгибая в колене, отделить от пола и со свободной стопой подвести сзади к щиколотке правой.

И – пауза (или левую ногу, согнув в колене, опустить позади правой на полупальцы; центр тяжести перенести на левую ногу, колени выпрямить, и движение повторяется снова).

Припадание можно выполнять в левую сторону, тогда движение следует начинать с левой ноги, которая находится впереди в 3-м положении.

При выполнении движения необходимо следить за тем, чтобы корпус был прямым, плавно, без наклонов и бокового качания двигался вверх и вниз. Для этого шаги (особенно у девушек) должны быть небольшими, а нога, делающая шаг вправо или влево, сначала ставится на носок, а уже потом переходит на всю стопу.

Шаг с припаданием. Упрощённый вариант описания элемента.

Исходное положение: ноги в третьей позиции. Выполняется на счет «и раз, и два». На «и» правую ногу приподнять вправо; на «раз» сделать небольшой шаг с носка на всю ступню, слегка сгибая колено; одновременно приподнять левую ногу, согнутую в колене; на «и», выпрямляя ноги, встать на носок левой ноги (позади правой), правую отвести в сторо-

ну; на «два и» повторить движение. Во время движения корпус не поворачивается.

«Ковырялочка»

Движение занимает 1 такт. Исходное положение ног – 1-е.

Руки в 1-м положении.

Без подскока

И (затакт) – одновременно с поворотом корпуса влево на низких полупальцах левой ноги правой ногой, согнув ее в колене и вытянув носок, сделать сильный взмах от колена назад-вправо. Голову повернуть вправо, взгляд направлен через плечо на стопу правой ноги.

Раз – правую ногу, согнув в колене и направив его влево, опустить носком в пол; пятка направлена вправо. Положение корпуса и головы не меняется.

И – одновременно со скользящим движением на низких полупальцах левой ноги (колено свободно) корпус и голову повернуть к правой ноге. Одновременно с поворотом корпуса правую ногу, выпрямляя в колене, поднять вперед на 45°; стопа сокращена.

Два – правую ногу, выпрямив в колене, опустить на пол на ребро каблука в ту точку, где раньше находился носок; подъем сокращен, носок направлен вверх. Колено левой опорной ноги в этот момент выпрямлено или полусогнуто. Взгляд направлен на носок правой ноги или прямо перед собой.

И – пауза.

При повторении движения с другой ноги центр тяжести перенести на правую ногу, которая переходит с ребра каблука на всю стопу. Левая, сгибаясь в колене, делает взмах влево-назад.

С подскоком

Раз – одновременно с легким подскоком на левой ноге, полусогнутой в колене, и поворотом корпуса влево сделать сильный взмах правой ногой (согнув в колене, носок вытянут) от колена назад-вправо. Голову повернуть вправо, взгляд через плечо на стопу правой ноги.

И – правую ногу, полусогнув в колене, опустить невыворотом носком в пол; колено направлено влево, стопа – вправо. Корпус и

голова сохраняют прежнее положение.

Два – одновременно с легким подскоком на левой ноге, полусогнутой в колене, корпус и голову повернуть вправо; правую ногу, выпрямляя в колене, поднять вперед на 45°; стопа сильно сокращена, носок направлен вверх.

И – правую ногу, выпрямив в колене, опустить на пол на ребро каблука в ту точку, где раньше находился носок; стопа сокращена, носок направлен вверх. Колено левой опорной ноги вытянуто или полусогнуто. Положение корпуса не меняется, взгляд направлен на носок правой ноги (или голова поворачивается влево). Руки раскрываются в 3-е положение.

Повторяя движение с другой ноги, сделать легкий подскок на правой ноге; центр тяжести перенести на правую ногу, левая делает взмах от колена назад.

Девушки, исполняя «ковырялочку», ударяют носком п каблуком в пол ближе к опорной ноге, чем **юноши**.

Очень часто оба вида «ковырялочек» исполняются с тремя мягкими переступаниями или с тремя притопами, которые занимают **еще 1 такт** музыкального сопровождения.

Раз – мягкое переступание или притоп всей стопой правой ноги около левой в 4-м положении; колено присогнуто. Левую, согнув в колене, приподнять над полом; подъем свободный, колено направлено вперед.

И – мягкое переступание или притоп всей стопой левой ноги в 1-м положении; колено присогнуто. Правую, согнув в колене, приподнять над полом; подъем свободный, колено направлено вперед.

Два – мягкое переступание или притоп всей стопой правой ноги в 1-м положении; колено присогнуто. Руки переводятся из 3-го положения в 1-е.

И – пауза.

«Ковырялочка» хорошо комбинируется с «гармошкой», припаданием, «моталочкой», с различными дробями, при-сядками, другими основными элементами русского танца.

«Ковырялочка». Упрощённый вариант описания элемента.

Исходное положение: ноги в шестой позиции. На счет **«раз и»** небольшой подскок на левой ноге, одновременно правая нога отводится в сторону, ставится на носок (как бы ударяется об пол), слегка согнутое колено правой ноги повернуто внутрь. На **«два и»** – подскок на левой ноге, правую перевернуть, поставив на пятку, колено повернуть наружу. Пятка и носок ставятся на одно и то же место. На следующий такт делается перетоп обеими ногами поочередно – правой, левой, правой. Затем все движение выполняется с левой ноги.

«Верёвочка»

Название этого элемента произошло от манеры его исполнения: движения ног имитируют процесс завивания веревки. Исполнитель стоит на одном месте, не продвигаясь ни назад, ни вперед, корпус прямой и почти неподвижный.

Простая (одинарная)

Простая (одинарная) «веревочка» является основой для всех других видов «веревочки». **Движение занимает 1 такт.**

Исходное положение ног – 3-е.

Руки в 1-м положении.

И (затакт) – из небольшого приседания (одновременно с проскальзыванием левой ноги вперед с низких полупальцев на всю стопу) правая нога, сгибаясь, поднимается с вытянутым подъемом впереди левой до колена, слегка прикасаясь к ней, и на этом же уровне переводится назад.

Раз – правую ногу опустить позади левой на низкие полупальцы в 3-е положение. Колени обеих ног присогнуты.

И – одновременно с проскальзыванием правой ноги вперед с низких полупальцев на всю стопу левая нога, сгибаясь, поднимается с вытянутым подъемом впереди правой до колена, слегка прикасаясь к ней, и на этом уровне переводится назад.

Два – левую ногу опустить позади правой на всю стопу в 3-е положение. Колени обеих ног выпрямить.

Движение выполняется с правой и левой ноги.

Разновидностью простой «веревочки» является **«косинка»:** при энергичном движении ногами назад («заплетении») в ней отсутствует проскальзывание на опорной ноге. Как и в простой «веревочке», на сильную долю такта ноги ставятся сзади с полупальцев на всю стопу в 3-е положение. Так как отсутствует проскальзывание, исполнитель продвигается назад.

С двойным ударом (двойная)

И (затакт) – из небольшого приседания (одновременно с проскальзыванием левой ноги вперед с низких полупальцев на всю стопу) правая сгибается и с вытянутым подъемом поднимается впереди левой до колена, слегка касаясь ее, и на том же уровне переводится назад, опускаясь с ударом полупальцами в пол в 3-е положение.

Раз – второй удар полупальцами правой ноги позади левой в 3-м положении. Правая нога остается на полупальцах. Колени обеих ног присогнуты.

И – одновременно с проскальзыванием правой ноги вперед с низких полупальцев на всю стопу левая сгибается и с вытянутым подъемом поднимается впереди правой ноги до колена, слегка касаясь ее, и на том же уровне переводится назад, опускаясь с ударом полупальцами в пол позади правой ноги в 3-е положение.

Два – второй удар полупальцами левой ноги позади правой в 3-м положении. Левая нога опускается на всю стопу. Колени обеих ног выпрямляются.

И – пауза.

При выполнении «веревочки» необходимо следить за тем, чтобы удары полупальцами в пол были четкими, сильными. Корпус прямой, спокойный; на проскальзывании следует избегать приподнимания вверх-вниз. Колени выворотны; работающая нога, поднимаясь вверх, слегка касается опорной ноги мизинцем.

Простая «веревочка» и «веревочка» с двойным ударом исполняются также с акцентом на слабую долю.

Простая (одинарная) с переступанием.

Движение занимает 1 такт.

Исходное положение ног – 3-е.

Руки в 1-м положении.

И (затакт) – из небольшого приседания (одновременно с проскальзыванием левой ноги вперед с низких полупальцев на всю стопу) правая, сгибаясь, с вытянутым подъемом поднимается впереди левой до колена, слегка касаясь ее, и на том же уровне переводится назад.

Раз – правую ногу опустить позади левой на низкие полупальцы в 3-е положение. Колени обеих ног присогнуты. Левую ногу со свободным подъемом слегка приподнять над полом.

И – левую ногу опустить полупальцами на пол в 3-м положении впереди правой; колени левой ноги присогнуты. Правую ногу со свободным подъемом слегка приподнять над полом позади левой.

Два – правую ногу опустить полупальцами в пол в 3-м положении позади левой. Колени обеих ног присогнуты.

Движение повторить с левой ноги.

«Верёвочка». Упрощённый вариант описания элемента

Исполняется на один такт музыки. Исходное положение: третья позиция (правая нога впереди левой, под углом к ней), руки на поясе.

На затакт подскоком на низких полупальцах левой ноги слегка проскользнуть на месте. Правую ногу, отделив от пола, с согнутым коленом завести назад за левую ногу. Колени должны быть направлены в сторону.

На счет **«раз»** поставить правую ногу на низкие полупальцы позади левой ноги в третью позицию. На счет **«и»** подскоком на правой ноге слегка проскользнуть на месте. Левую ногу, отделив от пола, с согнутым коленом завести за правую ногу. На счет **«два»** поставить левую ногу на низкие полупальцы позади правой в третью позицию. На счет **«и»** повторить движение, исполняемое на затакт. Затем движение исполнить сначала (со счета «раз»).

«Хлопушки»

Это один из основных и самых распространенных элементов русского народного танца, состоит из различного количества и разнообразных сочетаний хлопков и ударов. **Хлопок** делается ладонью одной руки о ладонь другой, а **удар** – ладонью по голенищу сапога, бедру или подошве. При выполнении хлопущек как удар, так и хлопок должны быть сильными и четкими, а ладонь крепкой и напряженной, локти отведены от корпуса; после удара или хлопка руки быстро и широко разводятся в стороны, локти не прикасаются к корпусу.

Хлопок и удар выполняются как на сильную, так и на слабую долю такта, в среднем и быстром темпах, могут быть сложными по исполнению и разнообразными по ритмическому рисунку. Хорошо сочетаются с другими элементами русского танца. Хлопушки характерны и для женского парного танца (девушки исполняют их мягче, приглушеннее, медленнее, чем юноши).

Одинарные хлопки (фиксирующие).

Движение занимает 1/2 такта.

Исходное положение ног – 1-е.

Руки в 3-м положении.

Перед собой

Раз – хлопок ладонями на уровне груди; локти отведены от корпуса и направлены вниз – в стороны.

И – руки раскрыть от локтей в стороны в 3-е положение.

Позади корпуса

Раз – руки, сгибаясь в локтях и слегка опускаясь, делают хлопок ладонями позади корпуса.

И – обе руки возвращаются в исходное положение.

Перед собой с движением рук сверху вниз и снизу вверх

И (затакт) – обе руки, одновременно сгибаясь в локтях, стремительно поднимаются вверх, и каждая описывает небольшой полукруг.

Раз – после короткого резкого хлопка на уровне подбородка руки стремительно воз-

вращаются в исходное положение. Пальцы при хлопке собраны и направлены вперед. Голова слегка наклоняется вперед, а при возвращении рук в исходное положение поднимается.

И (затакт) – такой же резкий, короткий хлопок перед собой на уровне груди; не размыкая ладоней, поднять руки до уровня подбородка, совершая движения снизу вверх.

Раз – обе руки стремительно опускаются вниз, каждая описывая небольшой полукруг, возвращаются в 3-е положение».

Одинарные хлопки (скользящие).

– Из 3 положения одна рука, выпрямляясь в локте, описав большой полукруг над головой, делает ладонью хлопок по ладони другой руки, находящейся в 3-м положении, и, продолжая движение вниз по кругу, возвращается в исходное положение.

– Из 3 положения одна рука движется перед корпусом по направлению к ладони другой руки, находящейся в 3-м положении (движение руки – к себе, к плечу; локоть присогнут); после хлопка работающая рука, сгибаясь в локте, останавливается над плечом разноименной руки ладонью вниз.

– Левая рука присогнута в локте и раскрыта в сторону. Правая согнута в локте и находится над левым плечом ладонью вниз; стремительно двигаясь по направлению к ладони левой (от себя, от плеча), делает хлопок, после которого обе руки приходят в 3-е положение.

– Левая рука в подготовительном положении, правая присогнута в локте и поднята вверх чуть впереди корпуса. Обе руки одновременно начинают движение навстречу друг другу, делают скользящий хлопок на уровне груди и, продолжая движение, расходятся и меняются местами – левая поднимается вверх, правая опускается в подготовительное положение.

«Присядки»

Это трудный элемент русского танца, требует большой физической подготовки, силы, выносливости, крепких мышц ног и исполняется **только мужчинами**. Если присядки разучивать постепенно, правильно, регулярно и систематически, то мышцы ног и связки ко-

ленного сустава станут крепче.

Присядки делятся на два вида: **полуприсядки** (танцор после каждого глубокого приседания поднимается или же сочетает это движение с другим, исполняющимся в полный рост) и **полные присядки** (танцор находится в положении глубокого приседания и исполняет всё движение, не поднимаясь из этого положения).

Подготовка к присядке

Начинать подготовку к присядке необходимо держась за станок. Ноги на низких полупальцах находятся в 1-м положении (если они расположены шире, то танцор теряет устойчивость) или в 4-м невыворотном (стоим ног соединены вместе). Бедра параллельны полу. Мышцы бедра и голени упругие. В момент глубокого приседания сидеть надо легко и красиво, корпус прямой, подтянут, без наклона вперед (необходимо крепко держать спину). Для «выработки спины» полезно обе руки завести за спину и прижать вытянутые ладони к корпусу, направив локти в стороны. Посадка может быть мягкой или резкой.

В 1-м положении ног. Движение занимает 1 такт.

Исходное положение ног – 1-е.

Руки на станке, позднее в 1-м или 3-м положении.

И (затакт) – небольшой подскок на обеих ногах.

Раз – глубокое, полное приседание на низких полупальцах в 1-м положении.

И – не поднимаясь из глубокого приседания, небольшой подскок на обеих ногах в 1-м положении.

Два – опуститься на низкие полупальцы в 1-е положение.

Движение исполняется от четырех до восьми раз.

В 4-м положении ног. Движение занимает 1 такт.

Исходное положение ног – 4-е.

Руки на станке, позднее в 1-м, 3-м или 4-м положении.

И (затакт) – небольшой подскок на обеих ногах.

Раз – глубокое, полное приседание на низких полупальцах в 4-м положении; колени соединены вместе.

И – не поднимаясь из глубокого приседания, небольшой подскок на обеих ногах в 4-м положении.

Два – опуститься на низкие полупальцы в 4-е положение.

Движение выполняется от четырех до восьми раз.

«Разножка» в стороны на ребро каблука.

Движение занимает 1 такт. Исходное положение ног – 1-е.

Руки в 3-м положении или на станке.

И (затакт) – небольшой подскок на обеих ногах.

Раз резкое и глубокое приседание. Руки опустить вниз в перекрещенное положение.

И – пауза.

Два – одновременно с резким подъемом из глубокого приседания и небольшим подскоком обе ноги, вытянув в коленях, широко развести в стороны и поставить на ребро каблука с сильно сокращенными стопами, сделав перед самым окончанием движения ног короткое и резкое проскальзывание каблуками. Руки открываются в 3-е положение.

И – пауза.

Движение повторить с одновременного подскока на обеих ногах и резкого опускания в глубокое приседание в 1-е положение [18, с.45-53].

Русский хоровод

(музыкальный размер 2/4)

Северный хоровод является танцем, наиболее распространённым в Архангельской области. Сценический вариант данного хоровода создан на основе народного.

Особенность манеры исполнения: девушки идут, «словно лебеди плывут», корпус выпрямлен, взгляд устремлён вперёд, даже друг на друга исполнительницы смотрят, почти не поворачивая головы. Движения плавные, величавые.

Основной шаг танца на каждую четверть такта – простой, мягкий, плавный. В танце участвуют 12 или 16 девушек (возможно, 20, 24 и т.д.).

Исходное положение: исполнительницы стоят в кулисах заднего плана сцены в затылок друг другу в следующем порядке: с левой стороны от зрителя первая шеренга (1-я, 3, 5, 7, 9, 11, ...), с правой стороны вторая шеренга (2-я, 4, 6, 8, 10, 12, ...).

Перед началом танца исполняются четыре такта музыкального вступления.

Первая фигура – 16 тактов

1 – 4 такты. С обеих сторон сцены одновременно выходят шеренги девушек и идут вдоль заднего плана сцены навстречу друг другу. Руки опущены вниз.

5-8 такты. Встретившись на середине заднего плана сцены, каждые две девушки (из 1 и 2 шеренг) подают друг другу правую руку, соединяя их перед корпусом на уровне пояса и, повернувшись лицом к зрителям, идут парами вперёд к переднему плану сцены. Свободные руки опущены вниз.

9 – 16 такты. Дойдя до середины переднего плана сцены, девушки в парах разъединяют руки, опускают их вниз и расходятся в разные стороны.

При этом девушки второй шеренги проходят впереди девушек первой шеренги; девушки первой шеренги идут по кругу против часовой стрелки и доходят до правого верхнего угла сцены, а девушки второй шеренги идут по ходу часовой стрелки и доходят до левого верхнего угла сцены.

Вторая фигура – 32 такта

1 – 16 такты. Обе шеренги девушек идут по диагонали к нижним углам сцены. Руки опущены вниз. Встречаясь в центре сцены, каждая девушка второй шеренги пропускает впереди себя девушку первой шеренги.

18 – 28 такты. Дойдя до нижних углов сцены, ведущие обеих шеренг поворачиваются спиной к зрителям и ведут за собой всех остальных к заднему плану сцены. 1-я девушка ведёт свою шеренгу вдоль левых кулис, 2-я – вдоль правых кулис.

29 – 30 такты. Дойдя до верхних углов сцены, девушки в обеих шеренгах поворачиваются лицом к середине сцены и делают четыре шага вперед навстречу друг другу, соблюдая равнение в шеренгах.

31 – 32 такты. Девушки в шеренгах поворачиваются лицом к зрителям и идут за ведущими девушками к переднему плану сцены. На последнюю четверть 32 такта все поворачиваются лицом к середине сцены.

Третья фигура – 16 тактов

1 – 2 такты. Девушки через одну выходят из шеренг и идут навстречу друг другу к середине сцены. 3-я девушка встречается с 4-й девушкой, 7-я с 8-й, 11-я с 12-й и т.д.

3 – 4 такты. Встретившись на середине сцены, девушки обходят друг друга с правой стороны, затем отступают назад, проходя с левой стороны. Одновременно остальные девушки на 1 и 2 такты отступают назад, делая четыре шага, на 3 и 4 такты кружатся на месте, делая полный поворот в правую сторону. Руки у всех опущены вниз и слегка отведены от корпуса.

5 – 6 такты. 3-я, 4-я, 7-я, 8-я, 11-я, 12-я, 15-я, 16-я девушки отступают назад и возвращаются на свои места. Одновременно остальные девушки делают четыре шага вперед, и таким образом все возвращаются на свои места в шеренгах.

7 – 8 такты. Девушки в каждой шеренге поворачиваются: одна – правым плечом к середине сцены, другая – левым, становясь лицом друг к другу, затем соединяют правые руки, поднимая их от локтя вверх, и кружатся на месте по ходу часовой стрелки. В конце 8 такта, разъединив и опустив руки, становятся лицом к середине сцены, как вначале этой фигуры.

9 – 16 такты. Повторяются движения 1 – 8 тактов, но вперед выходят другие девушки. 1-я девушка встречается со 2-й, 5-я с 6-й, 9-я с 10-й, 13-я с 14-й. Остальные отходят к правым и левым кулисам. В конце 16 такта девушки обеих шеренг поворачиваются спиной к зрителям.

После небольшой паузы, опустив руки вниз, девушки с нечетными номерами поворачиваются левым плечом к зрителям и уходят одна за другой в первую левую кулису. Девушки с четными номерами поворачиваются правым плечом к зрителям и уходят в первую правую кулису.

На этом можно закончить описание хоровода, если есть желание выучить полный вариант хоровода, в котором всего 9 фигур, смотрите в книге М.В. Васильевой-Рождественской «Историко-бытовой танец» [19, с.108].

Занятия сценическим движением, танцами, ритмикой, имеют большое значение для физического развития детей. У них улучшается координация движений. Дети приобретают хорошую осанку, начинают чувствовать эстетику поведения в быту; подтянутость и вежливость становятся нормой поведения. Они следят за своей внешностью, за чистотой, аккуратностью, изяществом своего костюма и прически.

Успех детей в коллективе зависит от преподавателя, который либо обладает профессиональными знаниями и умело применяет их в учебно-тренировочной работе, либо допускает ошибки, которые дети копируют. Преподавателям важно знать особенности методики работы с детьми разных возрастов, разбираться в причинах наиболее распространенных ошибок, встречающихся в практике.

Важно на первом же занятии узнать, занимались ли дети какими-нибудь видами спорта или танцами, есть ли врожденные патологии, приобретенные травмы или медицинские противопоказания, т.к. в зависимости от этого будут выстраиваться будущие занятия с детьми.

Активность детей на занятиях в коллективе зависит от творческой инициативы педагога, стремления вести своих учеников к совершенствованию исполнительской культуры и здоровому духовному развитию.

К одному из основных факторов, обеспечивающих активность детей на занятиях, относятся строгие морально-этические нормы, которые имеют большое воспитательное воздействие.

Открытые отношения между детьми, педагогом и обучающимися, наличие активного творческого процесса способствуют формированию здорового климата в коллективе и помогают детям соотносить свои личные интересы с интересами других детей в группе. У школь-

ников воспитываются дисциплинированность, чувство ответственности, так как у каждого есть определенная обязанность, которую он выполняет самостоятельно.

Дисциплина – это фактор качества организации художественного и учебно-воспитательного процесса. В коллективе должен быть порядок, которому подчиняются все дети. «...Существует одно средство – железная дисциплина. Она необходима при всяком коллективном творчестве» – писал К.С. Станиславский. Отсутствие дисциплины, нарушающее развитие коллектива, – всегда препятствие для творческого процесса. Педагогу необходимо проявить предельную строгость к самому себе, к своей дисциплинированности, к своей внешности, к своему душевному состоянию перед встречей с детьми на занятии.

Для успешной работы руководитель коллектива должен разбираться в физиологических и психологических особенностях характера школьников разного возраста и умело распределять физическую нагрузку.

Объяснять на занятиях нужно медленно, акцентировать внимание обучающихся на всем, что и как делает педагог. Важно следить за тем, как выполняются детьми элементы упражнений. Если дети неточно выполняют движения, нужно остановиться и объяснить все заново, ведь каждое упражнение нацелено на работу определенных групп мышц, что, в конечном итоге, приводит их в нужную рабочую форму и формирует наш телесный аппарат для дальнейшей работы. Очень важно понимать, что тело быстро все запоминает, поэтому нужно добиваться от всех обучающихся правильного исполнения элементов, не стоит гнаться за количеством выполненных упражнений, главное – качество. Только после этого можно двигаться дальше, к более сложным элементам.

МЛАДШИЙ ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ (1-4 КЛАССЫ)

К 7 годам дети усваивают понятие пола (к противоположному полу относятся терпимо, доброжелательно), начинают сознательно регулировать свое поведение. Для них характерна устойчивость, непосредственность, жизнерадостность, веселое настроение. Они способны испытать наслаждение и переживание от восприятия прекрасного. Проявляется потребность во внешних впечатлениях, слушании музыки, в посещении концертов, театров, после чего дети часто изображают увиденное. Большое место в этом возрасте занимает игра – это психологическая потребность осмысления новых знаний через игры.

7-11 лет – в этом возрасте происходят качественные и структурные изменения головного мозга. Происходят изменения и в протекании основных нервных процессов – возбуждения и торможения. Проявляется самостоятельность, сдержанность (умение подчинять свои желания общим требованиям), настойчивость и упрямство. Слабые стороны в физиологии детей этого возраста – быстрое истощение запаса энергии в нервных тканях, поэтому время занятий поначалу может быть ограничено 25-30 минутами и постепенно увеличиваться до 60. Костно-мышечный аппарат детей этого возраста отличается большой гибкостью (значительное количество хрящевых тканей и повышенная эластичность клеток). Развитие мелких мышц идет медленно, поэтому быстрые и мелкие движения, требующие точности исполнения, представляют для детей большую сложность. Объем учебного материала должен быть рассчитан на возможности детей, надо уделять

внимание формированию осанки, умению ориентироваться в пространстве, развитию ритмичности, музыкальности. В этом возрасте преобладает наглядно-образное мышление, господствует чувственное познание окружающего мира. Поэтому младшие школьники особенно чувствительны к воспитательным воздействиям эстетического характера.

Дети этого возраста очень подвижные и привлечь их внимание сложно: чтобы завоевать их доверие, им надо понравиться.

Скелет и мышечный каркас в этом возрасте еще только формируется, надо очень аккуратно подходить к исполнению упражнений, чтобы не навредить здоровью детей. Обязательно надо хвалить и подбадривать их, даже если не всё получается. Корректно указать на ошибки, на то, что неправильно выполняется. Обязательно в середине занятия нужно делать игровую паузу.

Игровая деятельность дает детям возможность в непринужденной форме заниматься тренировкой тела и мысли, развивать смекалку, логическое мышление, а также воспитывать волю.

Игры-импровизации направлены на развитие образного мышления – очень важного элемента творческого процесса. Младшие школьники учатся создавать характер, и при этом могут уже применять знания и умения, полученные ранее на занятиях. И при этом могут фантазировать, придумывая собственные движения, проявляя таким образом навыки самостоятельной деятельности.

СРЕДНИЙ ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ (5 – 8 КЛАССЫ)

11-14 лет – в этот период происходят быстрые количественные изменения и качественные перестройки в организме. Ребенок быстро растет (5-6, а то и 10 см в год). С интенсивным

ростом скелета и мышц происходит перестройка моторного аппарата, которая может выражаться в нарушениях координации движений (говорят: стал таким неуклюжим). Раз-

витие нервной и сердечно-сосудистой систем не всегда успевает за интенсивным ростом, что может при большой физической нагрузке приводить к обморокам и головокружению.

Повышается возбудимость нервной системы под влиянием усиленного функционирования желез внутренней секреции. В этом возрасте нередко появляется раздражительность, обидчивость, вспыльчивость, резкость (дети порой сами не понимают, что с ними происходит, что побуждает их на ту или иную реакцию). Появляется острая потребность в самоутверждении, стремлении к самостоятельности.

Эмоциональное состояние характеризуется силой чувств и трудностью в управлении ими. Эмоциональные переживания носят устойчивый характер, они долго помнят обиду и несправедливость. Наблюдается взаимное отрицание полов, каждый живет своим миром. Но затем это желание сменяется заинтересованностью, которая тщательно скрывается.

Этот возраст – переходный, конфликтный, немного неуверенный и закомплексованный. Телесная восприимчивость у них разная, зависит от того, занимались ли они ранее спортом или танцами. Если тела подготовлены к работе, то они легко включаются в процесс, если же нет, то здесь появляются сложности. Неподготовленные дети этого возраста очень реагируют на любую реакцию со стороны сверстников, стесняются, негативно относятся к тем, кто любит подтрунивать над другими. На занятиях должна быть создана доброжелательная атмосфера, возможны положительные шутки, постоянное подбадривание детей, но ни в

каком случае не досадовать (не раздражаться) и не сердиться на них. Важно убедить детей в том, что педагог именно тот человек, которому можно верить. Как только «стена» непонимания и отчуждения будет «пробита», работоспособность приятно удивит и педагога, и самого подростка.

Дети среднего школьного возраста, пройдя этап погружения в мир творчества, уже владеют первоначальной координацией движений, определённым запасом танцевальных элементов, уже развито их внимание к восприятию нового материала.

Для того, чтобы поддерживать интерес детей к движению, к пластике, к танцу, необходимо продолжать изучение танцевальных игр. Также необходимо сделать акцент на изучении современного танцевального материала, который привлекает внимание школьников данного возраста. Для обучающихся 5 – 8 классов на занятиях полезно вводить соревновательный момент и активно включать элементы современного танца, современной выразительной пластики. Это будет способствовать освобождению мышц и связок.

На основе знаний и умений, полученных на этапе знакомства с пластической культурой, необходимо дальнейшее развитие творческой фантазии детей, и здесь должны помочь задания по подготовке самостоятельных небольших ритмопластических этюдов на игровой основе.

Итогом обучения на данном этапе должно стать умение детей органично двигаться, общаться с партнёрами, соотносить свои движения с предложенной им музыкой.

СТАРШИЙ ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ (9 – 11 КЛАССЫ)

Старший школьный возраст (9-11 классы) 15-17 лет – в физиологическом отношении это период интенсивного развития мускулатуры, продолжение развития мозга. Юноши

и девушки готовы к физической и умственной нагрузке. Формируются убеждения и мировоззрение, возникает потребность понять себя, смысл жизни. Встает проблема выбора

профессии. Возникает желание быть замеченным, хочется выделиться. Появляется самостоятельность в суждениях. Юности свойственно состояние влюбленности, жизнерадостности, уверенности в себе. Занятия должны строиться с полной нагрузкой.

С этим возрастом работать сложнее всего. Почему?

1. В основном, без спортивной или хореографической подготовки их тела совсем не приспособлены к работе, подростки отрицают все, кроме техники и социальных сетей.

2. Они считают себя уже взрослыми и знающими все.

Что делать?

1. Дать им понять, что подвижное тело – это залог долгой и здоровой жизни.

2. По возможности, рассказывать им достоверные факты о возможностях человеческого тела, показать видеосюжеты.

3. Аккуратно дать понять старшим школьникам о том, что они мало осведомлены о двигательных возможностях своего тела.

Реализация общей цели художественно-эстетического обучения требует соблюдения ряда педагогических условий:

– занятия с младшими школьниками предполагают личностно-ориентированное взаимодействие педагога с детьми, необходимость создания образовательной среды, спо-

собствующей личностному и познавательному развитию ребёнка: это условия проведения занятий, подбор и форма подачи учебного материала, содержание и качество музыкального материала;

– занятия с детьми среднего школьного возраста – следующий этап обучения, это опора на уровень достижений, полученных ранее в начальной школе, направленность процесса обучения на формирование умения учиться как наиважнейшего достижения этого возрастного периода развития, поощрение желания детей знать и хотеть;

– занятия со старшеклассниками – это завершающий этап обучения, который предполагает изучение нового материала и совершенствование набранного исполнительского мастерства. На этом этапе закрепляются и развиваются полученные пластические и танцевальные навыки, т.е. идёт усложнение материала, интенсивное пополнение знаний.

Конкретные цели каждого возрастного этапа обучения школьников формулируются по содержательным изменениям, которые отражают важнейшие стороны развития личности: физическое, познавательное, социально-личностное и художественно-эстетическое. Занятия оказывают большое влияние на формирование внутренней культуры школьника.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Беседы К.С. Станиславского в студии Большого театра. – М.: Искусство, 1952. С. 116.
2. Иванов И.С., Шишмарева Е.С. Воспитание движения актера: Пособие для театральных школ, вузов и студий. – М.: Гослитиздат, 1937. С. 5.
3. Физический тренинг актера по методике А. Дрознина. – М.: ВЦХТ («Я вхожу в мир искусств»), 2004. С. 7.
4. Физический тренинг актера по методике А. Дрознина. – М.: ВЦХТ («Я вхожу в мир искусств»), 2004. С. 29.
5. Физический тренинг актера по методике А. Дрознина. – М.: ВЦХТ («Я вхожу в мир искусств»), 2004. С. 36.
6. Физический тренинг актера по методике А. Дрознина. – М.: ВЦХТ («Я вхожу в мир искусств»), 2004. С. 37.
7. Физический тренинг актера по методике А. Дрознина. – М.: ВЦХТ («Я вхожу в мир искусств»), 2004. С. 38-39.
8. Физический тренинг актера по методике А. Дрознина. – М.: ВЦХТ («Я вхожу в мир искусств»), 2004. С. 40-41.
9. Физический тренинг актера по методике А. Дрознина. – М.: ВЦХТ («Я вхожу в мир искусств»), 2004. С. 42-43.
10. Физический тренинг актера по методике А. Дрознина. – М.: ВЦХТ («Я вхожу в мир искусств»), 2004. С. 44-45.
11. Физический тренинг актера по методике А. Дрознина. – М.: ВЦХТ («Я вхожу в мир искусств»), 2004. С. 46-47.
12. Физический тренинг актера по методике А. Дрознина. – М.: ВЦХТ («Я вхожу в мир искусств»), 2004. С. 53-55.
13. Лифиц И.В. Ритмика. Учебное пособие. Для студентов средних и высших педагогических учебных заведений. – М.: «Академия», 1999. С. 59.
14. Лифиц И.В. Ритмика. Учебное пособие. Для студентов средних и высших педагогических учебных заведений. – М.: «Академия», 1999. С. 59.
15. Васильева-Рождественская М.В. Историко-бытовой танец. Учебное пособие. – М.: ГИТИС, 2005. С. 24.
16. Васильева-Рождественская М.В. Историко-бытовой танец. Учебное пособие. – М.: ГИТИС, 2005. С. 41-47.
17. Матвеев В.Ф. Русский народный танец. Теория и методика преподавания: Учебное пособие. – СПб.: «Лань», «Планета музыки», 2010. С. 5.
18. Матвеев В.Ф. Русский народный танец. Теория и методика преподавания: Учебное пособие. – СПб.: «Лань», «Планета музыки», 2010. С. 45-53.
19. Васильева-Рождественская М.В. Историко-бытовой танец. Учебное пособие. – М.: ГИТИС, 2005. С. 78.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Базарова Н.П. Азбука классического танца. Первые три года обучения: учебное пособие / Н.П. Базарова, В.П. Мей. – СПб.: «Лань», 2006;
2. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. – М.: Айрис-Пресс, 2000;
3. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики: учебное пособие. – М.: Академия, 2000;
4. Беседы К.С. Станиславского в студии Большого театра в 1918-1922гг. – М.: ВТО, 1947;
5. Васильева-Рождественская М.В. Историко-бытовой танец. Учебное пособие. – М.: ГИТИС, 2005;
6. Вербицкая А.В. Основы сценического движения. – М.: ГИТИС, 1982;
7. Возрастная и педагогическая психология: Детство, отрочество, юность – М.: Академия, 2000;
8. Голубовский Б.Г. Пластика в искусстве актера. – М.: Искусство, 1986;
9. Гринер В.А. Ритм в искусстве актера. Методическое пособие для театральных и культурно-просветительных училищ. – М.: Просвещение, 1966;
10. Дрознин А.Б. Физический тренинг актёра по методике А. Дрознина. – М.: ВЦХТ, 2004;
11. Иванов И.С., Шишмарева Е.С. Воспитание движения актера. Пособие для театральных школ, вузов и студий. – М.: ГИХЛ, 1937;
12. Карпов Н.В. Уроки сценического движения. – М.: ГИТИС, 1999;
13. Лифиц И.В. Ритмика. Учебное пособие. Для студентов средних и высших педагогических учебных заведений. – М.: «Академия», 1999;
14. Матвеев В.Ф. Русский народный танец. Теория и методика преподавания: Учебное пособие. – СПб.: «Лань», «Планета музыки», 2010;
15. Морозова Г.В. Пластическое воспитание актера. – М.: Терра-спорт, 1998;
16. Пуртова Т.В. Учите детей танцевать: учебное пособие / Т.В. Пуртова, А.Н. Беликова, О.В. Кветная. – М.: ВЛАДОС, 2003;
17. Тернан К.И. Фехтование на рапирах. – СПб.: типография. период. изд. Министерства финансов, 1913;
18. Тен Н.С. Работа с плащом. – М.: Искусство, 1982;
19. Цорн А.Я. Грамматика танцевального искусства и хореографии. – СПб.: «Лань», «Планета музыки», 2011;
20. Шарова Н.И. Детский танец. – СПб.: «Лань», «Планета музыки», 2011;
21. Щукин А.А. Рабочая программа «Сценическое движение» по специальности Актёрское искусство. – М.: Издательство Театрального института имени Бориса Щукина, 2013.