

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Владимирский государственный университет  
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»  
(ВлГУ)

Институт физической культуры и спорта  
Кафедра хореографического искусства и спортивного танца

Комаленкова Я. В., Марченкова А. И.

Ф.И.О. автора

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ**

по дисциплине **«Танцы народов мира»** для студентов ВлГУ,  
обучающихся по направлению **52.03.01 Хореографическое искусство**  
профиль подготовки **Искусство балетмейстера – репетитора**

Владимир, 2016

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ СОДЕРЖАНИЕ (ПЕРЕЧЕНЬ ИЗУЧАЕМЫХ ДВИЖЕНИЙ)**

### **1. Развитие техники исполнения упражнений у станка в различных национальных характерах.**

- Полуприседание и глубокое приседание (demi, grand-plié).
- Движение на развитие подвижности стопы (battement tendu).
- Маленькие броски (battement tendu jeté).
- Круг ногой по полу (rond de jambe par terre).
- Каблучное упражнение.
- «Веревочка».
- Маленькие развороты около щиколотки (battement fondu).
- Упражнение с ненапряженной стопой (flic-flac).
- Раскрывание рабочей ноги на 90° (battement développé).
- Дробные выстукивания.
- Большие броски (grand battement jeté).

### **2. Методика исполнения усложненных форм танцевальных комбинаций.**

Развернутые танцевальные комбинации:

- «веревочка», ее разновидности и комбинации;
- «маталочки», «ковырялочки», разновидности и комбинация;
- дробные выстукивания (для женского класса), разновидности, в повороте с продвижением;
- «ключи» с координацией рук в разных национальных характерах;
- вращения на месте и с продвижением в разных национальных характерах;
- парные танцевальные комбинации;
- танцевальные комбинации, направленные на работу с предметом: платок, шаль, коромысло, тамбурин, шашка, плетка и др.

### **3. Характерные особенности танцевальной культуры Италии.**

Основные элементы итальянского танца «Тарантелла»:

- основной ход танца по прямой, по диагонали, по кругу, в паре;
- положения ног, рук;
- положения корпуса и рук в парном танце;

- подскоки на одной ноге на demi plié боковое скользящее подбивание;
- прыжки с поджатыми ногами «итальянский changement»;
- движения рук с тамбурином.
- маленькие броски вперед (jetés);
- temps levé в позах I arabesques (сценический sissonne);
- pas échappé во II позицию;
- temps glissée (скользящее продвижение вперед и назад на demi-plié) в позах I-go arabesques;
- pas ballonne;
- pas de basques;
- тройные перескоки с ноги на ногу;
- выбрасывание ноги с каблука на носок;
- pas emboîté вперед и назад sur le cou-de-pied и на 45° на месте, с продвижением.
- вращение на месте.

#### **4. Танцевальная культура Узбекистана.**

Основные элементы узбекского танца:

Движения кистей:

- сгибание и разгибание в запястье;
- вращение внутрь и наружу;
- волнообразные движения (женские);
- щелчки пальцами.

Движения рук:

- мягкое от предплечья;
- переводы из стороны в сторону через низ;
- переводы с щелчками;

Движения плеч (поочередные и одинарные):

- вперед и назад.

Движения головы: акцентированные.

- Ходы в три переступания;
- мягкие шаги на полупальцах;
- с переступанием на всю стопу.

## **5. Танцевальная культура Таджикистана.**

Основные элементы таджикского танца:

- положения рук;

Движения кистей:

- сгибание и разгибание в запястье;
- вращение внутрь и наружу;
- волнообразное (женское);
- мелкое непрерывное движение.

Движения рук:

- мягкие переводы в различные положения.
- резкие взмахи.
- вращения обеих рук в сторону или вперед.
- сгибания мягкие и резкие.
- «Лапша» – режущее движение кистями, женское.

Движения плеч:

- поочередные и одновременные вверх-вниз;
- поочередные и одновременные вперед-назад;
- круговые.

Движения головы из стороны в сторону и акцентированные.

Ходы:

- с одной ноги на всю стопу;
- с продвижением в сторону;
- с одной ноги на полупальцах;
- с остановкой по VI-й позиции.
- Опускания на колени:
- на одно колено;
- на оба колена;
- на оба колена, сидя;

Перегибы корпуса:

- перегибы назад, стоя.
- перегибы назад, стоя на коленях.

## **6. Танцевальная культура Армении.**

Основные элементы армянского танцев:

- позиции и положения рук.
- расположение танцующих и положения рук в массовых танцах;

Движения рук:

- волнообразные.
- вращения кистей;
- повороты кистей рук ладонями вверх и вниз;
- мягкое вздрагивание кистей рук;
- прищелкивание пальцами.
- хлопки.

Ходы:

- простой ход;
- переменный ход с каблука на всю стопу;
- бег вперед.
- мужской ход с подскоком.
- мужской ход с вынесением свободной ноги вперед на каблук.
- «Сюзли» – мелкие переступания на месте и в повороте.
- повороты с переступанием на полупальцах переменным ходом.

Прыжки:

- в сочетании с подскоками;
- подскоки на одной ноге и выбрасыванием другой ноги вперед;

## **7. *История развития, стиль и характерные особенности грузинской народной хореографии.***

Основные элементы грузинских народных танцев:

- положения рук, их движения;
- движения кистей;

Основные ходы:

- «Свла» («укусвла») – шаги в три переступания;
- «Адгидзе» – шаги на месте;
- «Гвердзе» – шаги с продвижением в сторону;
- «Диполсвла» – шаги вперед;
- «Сриала» – скользящий ход;
- «Сада мухлура» – ход со сгибанием колена;

- «Ртула» – шаг с проскальзыванием;

Горские ходы:

- «Гасма» – скользящие движения;
- «Сада сриала» – тройная смена ног;
- «Сарули» – три поочередных встречных скольжения на низких полупальцах вперед в прямом положении с остановкой на носок или ребро каблука;
- «Бруни» – повороты на одной ноге с переходом на другую;
- «Чаквра» – ударные движения ног;
- «Сада» – удар каблуком с переходом на носок.

## **8. Особенности, стиль и характер танцевальной культуры Болгарии.**

Основные элементы болгарского танца:

Положение ног:

- положение ног «свивка»;
- положение ноги, согнутой в колене;
- низкая свивка (ступня слегка отделена от пола);
- высокая свивка (ступня значительно отделена от пола);
- замкнутая свивка (голень касается бедра);
- открытая свивка (голень и бедро образуют тупой угол);
- внутренняя свивка (пятка выдвинута, голень повернута вовнутрь);
- внешняя свивка (пятка выдвинута, голень наружу);
- задняя свивка (голень одной ноги занесена за другую).

Положение рук:

- положение рук «Хват»;

Способ образования хороводной шеренги:

- взяться за ладони, руки спущены вниз.
- «плетнем» (за пояс правой рукой стоящего справа, левой – стоящего слева, правая рука заносится за левую руку партнера);
- передним «плетнем» – руки спереди;
- задним «плетнем» – руки за спиной.

Ходы и основные движения:

- обычные шаги;
- мелкие и широкие шаги;
- перекрестные шаги со скольжением;

- «качающийся» шаг;
- «подчеркнутый» шаг;
- «дрожинка» (нога, отделенная от пола, на миг касается пола пяткой и ставится на всю ступню);
- «жукче» – «молоточек» (пятка ставшей на всю стопу ноги, ударяется об пол).

## **9. Особенности, стиль и характер венгерских танцев.**

Основные элементы венгерского танца «Чардаш»:

- положение рук в парном танце;
- положения ног;
- ход с каблука;
- ход вперед с выбросом ноги и разворотом ее;
- шаги с приставкой в VI-ю позицию и двумя приседаниями;
- «голубцы» (одинарные из стороны в сторону);
- «голубцы» (двойные);
- «ключ» – все его разновидности;
- основные движения лицом друг к другу, держась за две руки в паре;
- мужские хлопушки;
- веревочки.

Парное вращение:

- вращение лицом друг к другу в сочетании с «голубцом»;
- вращение лицом друг к другу в сочетании с акцентирующей ногой, входящей вперед (руки юноши на талии девушек, руки девушек на плечах юношей);
- ключ в повороте;
- хлопки по голени, согнувшись вперед.
- сгибание ноги из VI-й позиции с отбрасыванием ее в сторону от колена в сопровождении синкопированных хлопков и прыжков с разведением ног в стороны;
- «плетенка» в одну и другую сторону;
- вращение девушки под рукой мужчины;
- движение с поворотом плеч друг перед другом на основном шаге;
- боковая подбивка одной ноги другой с притопами;
- прыжки с подбивкой по свободной позиции и выбросом ног поочередно по диагонали.

## **10. Особенности, стиль и характер танцевальной культуры Румынии.**

### Основные элементы румынского танца:

- положения рук;
- положения рук в парных и массовых танцах;
- основной ход с подтягиванием ноги и ударом каблука;
- ход вперед с выбросом одной ноги вверх;
- подбивка одной ноги о другую и выбрасывание ног по очереди от колена в сторону;
- «плетенка»;
- легкий бег вперед и назад с акцентированным выбросом одной ноги;
- основной ход с выбрасыванием коленей вперед и вверх;
- основной ход вперед и назад с хлопками;
- движение с поворотом плеч друг перед другом на основном шаге;
- вращение девушки под рукой мужчи.

## **11. Танцевальная культура Мексики.**

### Основные элементы мексиканских танцев:

- положения рук, корпуса;
- основной ход танца «Авалюлька»;
- переменный шаг с каблука;
- «веревочка»;
- переменный шаг с подскоком;
- переменный шаг с поворотом корпуса;
- соскоки по VI-й позиции.
- дробные выстукивания по VI-й позиции.
- дробные выстукивания по VI-й позиции в повороте.

## **12. Танцевальная культура Аргентины.**

### Основные элементы

- положения рук;
- положения ног;
- ход на внешнем ребре стопы;

- ход с подскоком на одной ноге и с ударом всей стопой другой ноги об пол;
- соскоки во П-ю параллельную позицию на plié на внутренние ребра стоп, колени сведены;
- приставные шаги на plié с акцентом каблука и ударами шпор;
- работа с кинжалами (клинками) удары плоской стороной по шпорам, бляхе ремня, голенищам сапог, броски в пол;
- владение хлыстом.

### ***13. Испанский танец: история развития и характерные особенности.***

Основные элементы испанского танца:

- положения и позиции рук;
- позиции ног;
- pas de basque – три вида;
- glissade;
- balance.

Шаги:

- танца «Сегедилья»;
- танца «Пасадобль»;
- прыжок на одну ногу в сторону;
- прыжок с отбрасыванием ноги назад.

Позиции рук и ног танца «Фламенко»:

- вращательные движения кистей рук;
- «сапатеадо»;
- «каратилья» – мелкая дробь с пробежкой
- «эскобия» – «метелки».
- хлопки.

### ***14. Истоки зарождения и развития цыганской танцевальной культуры.***

***Цыганские танцы разных народов.***

Основные элементы цыганских танцев:

Движения рук:

- круговые переводы рук от плеча в различные положения;
- взмахи от плеча и от локтя;

- переводы рук «восьмеркой» перед собой;
- движения рук с юбкой;
- движения рук с шалью.

Движения кистей рук:

- взмахи;
- мелкие потрясывания кистями от запястья;
- повороты и полуповороты внутрь и наружу.

Движения плеч:

- вверх и вниз;
- вперед, назад, мелкие непрерывные движения.

Ходы и движения на месте:

- мелкие скользящие шаги подряд на вытянутых ногах;
- переменный шаг с отбрасыванием ноги назад, колена;
- с отбрасыванием ноги в сторону от колена;
- ход назад с открыванием ноги вперед;
- шаги на полупальцах с откидыванием ноги от колена в сторону;
- мужской ход с хлопущей;
- «четка», соединенная с переступанием на полупальцах по IV-й позиции, на полупальцах одной ноги накрест другой.

**15. Методика сочинения упражнений у станка и усложненных форм танцевальных комбинаций в различных национальных характерах.**

- определить перечень комбинаций и национальностей;
- определить характерные для каждой национальности и комбинации движения, положений рук;
- подобрать музыкальный материал для сопровождения комбинации, соответствующий характеру движения;
- соблюдать последовательность упражнений у палки, чередование движений по трудности и характеру их исполнения;
- характерный темп каждого движения;
- равномерное распределение физической нагрузки на суставы, связки, мышцы;
- чередование нагрузки на правую и левую ноги;

- исполнение во всех (предусмотренных программой) направлениях, с обеих ног;
- проработать все комбинации у зеркала без музыки (под собственный счет) и с концертмейстером;
- продумать приемы показа и объяснения исполнения движений (название, перевод, возможные ошибки).

**16. Методика сочинения этюдов в различных национальных характерах.**

- определить национальный характер учебного этюда;
- определить цели этюда (ознакомительная, воспитательная и т.д.);
- ознакомиться с географическим местонахождением данной национальности и композиционным построением танцев;
- определить характерные для данной национальности движения, положения рук, положения в паре;
- подобрать музыкальный материал для сопровождения этюда, соответствие музыки характеру движений этюда;
- проработать все комбинации входящие в этюд у зеркала без музыки (под собственный счет) и с концертмейстером;
- зарисовать рисунок танца;
- продумать приемы показа и объяснения исполнения движений (название, перевод, возможные ошибки);
- проработать приемы разводки рисунка и отработки отдельных элементов, парных элементов, групповых.

**17. Народно-сценический танец, примеры из репертуара ансамблей народного танца.**

1. Танец аргентинских пастухов «Гаучо», хореография И. А. Моисеева.
2. Венгерский танец «Понтозоо», хореография И. А. Моисеева.
3. Мексиканский танец «Авалюлька», хореография И.А. Моисеева.
4. Испанский танец «Арагонская хота», хореография И. А. Моисеева.
5. Румынский танец «Бриул», хореография И. А. Моисеева.
6. Таджикский «Танец девушек», хореография И. А. Моисеева.