

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

Марченкова А. И. Комаленкова Я. В.  
Ф.И.О. автора

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ**

по дисциплине **«Народно-сценический танец»** для студентов ВлГУ,  
обучающихся по направлению **52.03.01 Хореографическое искусство**  
профиль подготовки **Искусство балетмейстера – репетитора**

Владимир, 2016

## ПРАКТИЧЕСКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

1. Техника исполнения упражнений у станка.
2. Последовательность изучения танцевальных движений и вариативность последовательности исполнения.
3. Развитие на уроке музыкальности, координации, силы, выносливости исполнения. Темп исполнения упражнений. Распределение физической нагрузки, выработка правильного дыхания.
4. Использование элементов национальных танцев в упражнениях у станка, достижение выразительного исполнения.

Методика исполнения упражнений у станка:

1. Позиции ног:
  - выворотные: I, II, III;
  - невыворотные: I, II, III;
  - полувыворотные: I, III.
2. Открывание и закрывание руки:
  - правильное положение руки на бедре;
  - положение головы и корпуса.
3. Demi-plié и grand-plié:
  - плавное и резкое с акцентом наверх;
  - выворотное по I, II, III позициям;
  - невыворотное по I (VI) и по III позициям.
4. Grand-plié по VI позиции с поворотом колен.
5. Переходы из позиции в позицию:
  - через battement tendu;
  - через каблук-полупальцы;
6. Battement tendu.
  - 1-й вид – с подъемом каблука опорной ноги:
    - на вытянутой ноге;
    - с demi-plié;
    - с tombé и ударом п/п опорной ноги.
  - 2-й вид – с переходом работающей ноги с носка на каблук:
    - на вытянутой ноге;
    - с demi-plié в III позиции;

- с demi-plié в момент перехода работающей ноги на каблук;
- с ударом всей стопой по III позиции.

3-й вид – с выносом ноги на каблук.

**7.** Battement tendu jeté:

- на вытянутой ноге;
- с demi-plié;
- с подъемом каблука опорной ноги;
- с demi-plié и п/п.

**8.** Battement tendu с поворотом бедра.

**9.** Battement tendu jeté сквозные по I позиции (на целой стопе и с подъемом на п/п).

**10.** Battement tendu с мазком п/п по полу.

**11.** Battement tendu jeté с проскальзыванием на опорной ноге.

**12.** Средний battement.

**13.** Упражнение свободной стопой, как подготовка к различным чечеточным движениям.

**14.** Flic с последующим ударом всей стопой.

**15.** Flic-flac (упражнение для свободной стопы).

**16.** Flic-flac:

- со скачком и переступанием;
- с tombé-coupé.

**17.** Double-flic:

- double-flic;
- double-flic с ударом каблука опорной ноги.

**18.** Подготовка к flic-revoltade и flic-revoltade (лицом к палке).

**19.** Flic-flac с поворотом стопы и со скачком.

**20.** Упражнения на дробные выстукивания в русском характере:

- чередование ударов всей стопы одной ноги и каблука другой по свободной I позиции;
- перенос работающей ноги выворотом и невыворотом по III позиции на demi-plié.

**21.** Battement fondu с прыжком.

**22.** Développé с двумя ударами каблука опорной ноги.

**23.** «Голубец» (удары каблуками):

- одинарный и двойной удар одной ногой;

- одинарный и двойной удар двумя ногами.
24. «Голубец» в прыжке (один удар каблуками) – лицом к палке.
  25. «Голубец» с двойным ударом в прыжке (лицом к палке).
  26. Подготовка к «штопору». «Штопор».
  27. Grand battement développé:
    - мягкое;
    - акцентированное с ударом каблука опорной ноги.
  28. Grand battement jeté (на целой ноге, на plié и с подъемом на п/п).
  29. Grand battement jeté с tombé-coupé.
  30. Grand battement jeté:
    - с увеличенным размахом и опусканием на колено;
    - с опусканием на колено или подъем.
  31. Различные port de bras и растяжки в выворотном и невыворотном положениях.
  32. Подготовка к полуприсядкам и присядкам (для мальчиков):
    - выталкивание ног на каблуки в стороны и вперед, с полного приседания (лицом к палке);
    - полное приседание с последующим отскоком и выносом ноги на каблук в пол и на 45°,
    - подскоки на полном приседании (мячик).
  33. Опускание на подъем: колено у середины стопы опорной ноги.
  34. Опускание на два колена.
  35. Одинарное и двойное заключение без поворота.
  36. Одинарное и двойное заключение с поворотом на 180°.
  37. Cabriole на 45° (с вытянутыми ногами).
  38. Cabriole «след в след» (для мальчиков).
  39. Cabriole на 90°.
  40. Повороты:
    - soutenu en tournant в V позиции (на demi-plié);
    - различные pirouettes выворотные и невыворотные.
  41. Упражнения, развивающие гибкость и пластичность.
  42. «Восьмерка» носком (par terre) сопровождаемая рукой.
  43. Веер на полу с double-flic.
  44. «Веер» на 25° со скачком.

45. Скользящий прыжок с шага с последующим опусканием на подъем: колено у середины опорной стопы.
46. Tour en dedans с опусканием на подъем.
47. «Винт».
48. Подготовка к «обертас» с вытянутой ногой.
49. Опускание на подъем с поворотом на 180° и тур на присогнутом колене.
50. Круговой grand battement.
51. Grand développé с прыжком.
52. Опускание на подъем и переход на другое колено (поворот к палке и от палки).

#### ***Тема 4. Особенности, стиль и характер русского танца.***

Связь русского народного танца с историей, бытом и обычаями народа. Разнообразие русского народного танца: хороводы, кадрили, переплясы и пляски. Сюжеты лирические, игровые, веселые, удалые. Богатство русского народного танца: краски, движения, композиционное построение. Движение рук как средство передачи характера, настроения, придания танцевальному движению национальной окраски. Музыкальный размер.

#### Элементы русского танца.

1. Особенности рук и головы в русском танце. Поклоны на месте и с продвижением вперед и назад.
2. Pas de bourrée (из стороны в сторону с выносом ноги на каблук).
3. Ходы:
  - простой;
  - переменный;
  - шаркающий;
  - основной (традиционный) вперед и назад;
  - дробный (дробная дорожка).
  - «девичья проходка»;
  - проходка с вывертом (муж).
4. Широкий русский ход с открытыми руками.
5. Притоп.
6. Дроби:
  - дробь с подскоком и двумя ударами всей стопой;
  - дробь «в 3 ножки».
7. Припадание (с одним и двумя ударами п/п).

8. «Ковырялочка» (с подскоком и без подскока).
9. «Веревочка»:
  - двойная;
  - простая и двойная с переступанием;
  - на demi- plié и целой стопе.
10. «Моталочка».
11. «Голубец» (скользящий удар внутренними сторонами стоп по I невыворотной позиции на подскоке):
  - подряд;
  - с последующими двумя переступаниями на п/п.».
12. Хлопушки (для мальчиков)
  - «дорожка» (продвижение в сторону с поочередными ударами п/п сзади и спереди);
  - «елочка» и «змейка»;
13. Хлопушки, удары фиксирующие и скользящие:
  - в ладоши;
  - по бедру;
  - по голенищу;
  - по подошве.
14. «Ключ»:
  - дробный простой;
  - сложный;
  - хлопучечный.
15. Полуприсядки (для мальчиков) с выбросом ноги в сторону и вперед на каблук и на 45°.
16. Полная присядка:
  - «ползунок» (открывание ног на ребро каблука);
  - «ползунок» – открывание ног на воздух;
  - «разножка».
17. Прыжки с двух ног:
  - с ударом по подошве;
  - со сгибанием двух ног назад и ударом по голенищам;
  - с согнутыми ногами вперед (подготовка к прыжку «щучка»);
  - «щучка».

18. Pas de basque.

19. Вращения:

- дробный ключ в повороте;
- «молоточки» с поворотом (для девочек);
- бег с откидыванием согнутых ног назад (по диагонали, по кругу) (для девочек);
- одинарный поворот в прыжке с поджатой ногой сзади и одновременным ударом по голенищу (для мальчиков);
- одинарный поворот в прыжке, ноги согнуты спереди (для мальчиков).

20. Характерные особенности, основные элементы и тематика белорусского народного танца. Методика исполнения основных танцевальных элементов, ходов, положений рук, положений в парах мужского и женского белорусского танца.

Основные элементы белорусского танца:

- основной ход танца «Лявониха»;
- боковое скользящее подбивание;
- ход с отбивкой;
- повороты с откидыванием ноги назад;
- подскоки с откидыванием ноги назад;
- «заключение» – три притопа;
- подбивание;
- «дробь с каблука»;
- основной ход танца «Крыжачок»;
- «Голубка» с переступанием;
- небольшие прыжки с выставлением ноги на каблук;
- присядка с выносом ноги вперед на носок;
- присядка с закладкой на колено;
- веревочка с переступанием;
- кружение-пропадание;
- полька;
- основной ход польки «Трясуха»;
- полька «Трясуха» в повороте;
- перескоки из стороны в сторону;

- основной ход танца «Маталиха».

**21.** Танцевальная культура народов Прибалтики, методика исполнения основных элементов, особенности композиционного построения танцев.

Основные движения эстонского танца:

- легкий бег;
- шаг с прискоком;
- шаг с проскальзыванием;
- полька;
- вальс с пристукиванием ногой;
- вальс с подскоком на одной ноге;
- все виды «присюдов».

Основные движения литовского народного танца:

- простые шаги;
- шаги вперед, одна нога накрест другой;
- боковые шаги;
- начинающий шаг;
- легкий бег;
- шаги с подскоком;
- поочередные подскоки (то на двух ногах, то на одной);
- переход из 6-й позиции во 2-ю параллельную позицию и обратно;
- концовка в три удара;
- полька с поворотом во время подскока;
- прыжки с полным поворотом в воздухе.

Основные движения латышского танца:

- простой шаг;
- легкий бег;
- боковые перескоки с передвижением в сторону;
- шаг с подскоком;
- проскальзывание на обеих ногах;
- три притопа;
- галоп;
- полька.



## 22. Характерные особенности молдавских народных танцев.

### Основные элементы молдавских танцев:

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

### Ходы и основные движения танца «Молдовеняска»:

- шаг в сторону с открыванием ноги вперед в скрещенном положении (плавный, акцентированный на всю стопу).
- мелкие поочередные переступания на полупальцах в полуприседании.
- бег с поочередным отбрасыванием согнутых ног назад.
- шаги с подскоком и подъемом согнутой ноги вперед на 90°.

### Ходы и основные движения танца «Хора»:

- шаг в сторону с открыванием другой ноги вперед скрещенном положении с подъемом на полупальцы.
- плавные шаги в сторону в перекрещенное положение;
- шаги вперед и назад в полуприседании с подъемом на полупальцы.

### Ходы и основные движения танца «Жок»:

- основной боковой ход-подбивка;
- боковой ход с подскоками на ноге, стоящей впереди;
- боковой ход с подскоками и ударами по голенищу во время прыжка (концовка);
- вращение в паре: руки на плечи, руки на талии;
- продвижение по кругу (руки на плечи);
- «змейка» или ползучий круг;
- прыжок в сторону в открытом положении на пальцы с вытянутым коленом в полуприседании;
- перескоки на полупальцах на месте с подъемом согнутых ног вперед на 90°;
- короткие прыжки с поджатыми ногами.

## 23. Особенности, стиль и характер украинского танца.

### Элементы украинского танца:

- изучение позиций и положения рук в парных и массовых танцах;
- боковой ход с отбрасыванием ноги в сторону;
- ход по диагонали с выносом ноги на каблук;
- медленный женский ход с остановкой на третьем шаге;

- ход назад с остановкой;
- ход «бигунец» (с различными положениями рук и корпуса);
- «тынок» и ход на прыжке «тынок»;
- большой «тынок» с поворотом (для мальчиков);
- «веревочка» простая и с переступанием, в повороте;
- «ползунец» - метелка (для мальчиков);
- «выхилясник»;
- «выхилясник» с поворотом;
- «выхилясник»-ковырялочка;
- «выхилясник» с угинанием»;
- «упадание»;
- «голубец» и притоп;
- «голубец» в прыжке, на месте и с продвижением;
- высокий «голубец» след в след;
- «дорожка», «дорожка-плетенка»;
- «угинание»;
- большой pas de basque (для мальчиков);
- присядки: ползунок, «метелочка», «подсечка»;
- «разножка», «щучка», «кольцо» – высокие прыжки в воздухе, поднимая ноги в стороны, вперед, назад (мужские трюки);
- «Мельница».

#### Основные элементы Украинского танца западных областей:

- позиции и положения рук;
- основной ход танца «Тропотянка»;
- боковой ход танца «Тропотянка»;
- боковой ход с поворотом корпуса на 180°;
- ход вперед танца «Тропотянка»;
- боковой буковинский ход с вывертыванием стопы;
- «плетенка»;
- дробь на месте с тройным переступанием;
- присядка «мячик»;
- присядка «гайдук»;
- «гайдук-круг»;

- присядка в варианте «ползунца».
- 24. Особенности, стиль и характер польского народно-сценического танца
- 25. Сценическая мазурка. Истоки сценической мазурки. Основные черты женского и мужского исполнения мазурки. Основная задача педагога при изучении мазурки. Музыкальный размер – 3/4.
- 26. Краковяк как один из самых любимых и популярных танцев польского народа. Отражение наиболее характерных национальных черт польских танцев в танце «Краковяк». Характерные черты исполнения танца «Краковяк».

#### Элементы польского танца.

- открывание руки без «восьмерки»;
- «отбиянэ» и «ходовэ»;
- pas de basque;
- balancé (тенжки бег);
- pas de bourrée по III и VI позициям (акцентированное);
- pas couru (легкий бег);
- pas galá (мазур);
- pas galá с поворотом;
- «голубец» в повороте при вращении в паре: при закрытом повороте; при открытом повороте;
- ключ одинарный и двойной на 180° и 360°;
- dos-á-dos: с «голубцами», с pas de basque;
- «голубец» с продвижением по кругу;
- «голубец-подсекач»;
- опускание на колено с шага и обвод партнерши вокруг себя;
- опускание на колено с проскальзывания и с прыжка;
- проскальзывание на plié в I arab. с открытой рукой из стороны в сторону;
- два вида «обертас» (в паре): опускание вниз с вытянутой ногой; опускание на колено.

#### Элементы польского сценического танца.

- подготовка к вращению в паре (хлопок и остановка);
- ключ одинарный и двойной;
- «голубец» с продвижением в сторону и удар всей стопой;
- горизонтальная «восьмерка» одной рукой и двумя;

- хлопок в ладоши;
- «голубец» с шагом (одинарный и двойной);
- cabriole на 45°.

Элементы польского сценического танца «Краковяк».

- «голубец» - как основной сценический ход;
- pas de basque (типа «Тынок»);
- «Легавэ»;
- удары всей стопой в пол и соскоки во II позицию с последующим заключением;
- balancé-голубец (второй вид).

**27.** Музыкальное оформление урока народно-сценического танца. Предварительная работа с концертмейстером, подбор музыкального материала для оформления урока:

- учет соответствия музыкального и хореографического содержания в процессе формирования репертуарной программы построения учебной дисциплины;
- соответствие характера, стиля, ритма и темпа музыкального произведения в каждом исполняемом упражнении;
- формирование музыкального репертуара с использованием нотной литературы;
- определение метроритмической и темповой основы учебной танцевальной комбинации у станка;
- консультативная работа по подбору музыкального материала для учебной формы танцевальной комбинации у станка;
- определение музыкального размера, характера, количество тактов звукового оформления для учебной формы танцевальной комбинации у станка и на середине зала;
- принципы подбора музыкального материала к этюдным формам.