

Мастер-класс

Тема

«Основы русского народного танца
в хореографическом коллективе»

Введение.

Русский народный танец – это танец, наверное, с самой богатой и насыщенной историей. Он берет свои истоки еще со времен Древней Руси. Его образованию послужили народные массовые пляски и гуляния, веселые большие хороводы и т.п. Все эти задорные мероприятия были неотъемлемой частью жизни русского человека. Без них не проходил ни один праздник, ни одна ярмарка или другая увеселительная программа. В отличие от современного человека, люди в эпоху Древней Руси умели радоваться жизни. русские народные танцы – это смех и юмор, активные движения и прыжки, задорные пляски и, конечно же, красивые колоритные национальные костюмы. Можно сказать, что этот танец – характеристика русского человека: широкая душа и необузданное желание дарить веселье себе и окружающему миру! Эх, широка матушка Россия и широк русский народный танец, ведь в его основе лежат и кадрили, и хоровод, и пляска.

Цель

1. Познакомить обучающихся с основными элементами русского народного танца.
2. Показать положения рук в русском народном танце
3. Показать позиции ног
4. Разучить движения русского народного танца
5. применить полученные знания на практике

Задачи

1. Обучающие:

Знакомство с русским народным танцем и его особенностями.
Разучивание основных и базовых движений. Знакомство с техникой выполнения движений в русском народном танце.

2. Развивающие:

Способствовать развитию пластичности тела, координации движений, выносливости, чувства ритма и развитию творческих способностей.

3. Воспитывающие:

Воспитать интерес и любовь к русской народной музыке, способствовать формированию хорошего настроения, положительных эмоций, воспитывать сознательное отношение к здоровому образу жизни.

Вводная часть.

Организационный момент. Занятие начинается с приветствия (поклон).

Разминка. (5 мин.)

Упражнение № 1 6 позиция ног делаем releve на полупальцах.

Упражнение № 2 6 позиция ног делаем releve левой и правой ногой по очереди

Упражнение № 3 позиция ног делаем demi plie по 6 и 1 позиции.

Упражнение № 4 Притопы правой и левой ногой по очереди

Упражнение № 5 Одинарная дробь по 6 позиции ног

Упражнение № 6 Открытие рук в первую позицию;

Упражнение № 4 Открытие рук во вторую позицию.

При выполнении любого движения в русском народном танце важно внутреннее и физическое состояние человека, а также очень важна эмоциональная составляющая при воспроизведении того или иного движения в данном направлении хореографии. Об этом важно помнить. Например, для того чтобы сделать простой сценический шаг с открыванием рук во вторую позицию - нужно уметь правильно скоординировать эти два движения одновременно.

Подготовительная часть

Разучивание основных элементов в русском народном танце.

Положения рук в русском народном танце.

1-е положение

Обе руки, согнутые в локтях, лежат сбоку на талии, у девушек — кулачками, иногда ладонями; у юношей — чаще ладонями, иногда кулачками. Локти направлены в стороны. Это положение можно назвать «подбоченившись».

2-е положение

Руки скрещены на груди. У девушек руки или приближены к корпусу, или чуть отведены, правая рука находится под левой рукой, кисти зажаты в кулачок и спрятаны под локти противоположных рук. У юношей руки от корпуса отведены, локти направлены вперед, правая рука находится над левой рукой, кисти лежат ладонями на противоположных руках, выше локтя.

3-е положение (женское)

Обе руки подняты невысоко в стороны и находятся между исходной и 2-й позицией, локти свободны, кисти направлены ладонями вперед. Иногда девушка в правой руке держит платочек.

4-е положение (женское)

Правая рука, согнутая в локте, поднята от локтя вверх, локоть от корпуса отведен в сторону и направлен вниз, кисть, повернутая ладонью к зрителю, находится чуть выше правого плеча, пальцы согнуты и опущены к ладони. Левая рука свободно опущена вниз и от корпуса отведена.

Позиции рук в русском народном танце.

Исходная позиция.

Обе руки свободно по бокам опущены вниз, кисти направлены ладонями или к корпусу, или вперед.

1-я позиция.

Обе руки подняты вперед, локти свободны, кисти направлены ладонями вверх.

2-я позиция.

Обе руки широко раскрыты в стороны, локти не напряжены, кисти направлены ладонями вверх и слегка вперед.

3-я позиция.

В чистом виде 3-я позиция не характерна для русских танцев. В женском танце обе руки исполнительницы иногда поднимаются в 3-ю позицию, когда девушка обыгрывает платок, держа его двумя руками за концы. В сценическом русском танце руки девушки иногда проводятся через 3-ю позицию, раскрываясь в стороны. Значительно чаще поднимается в 3-ю позицию одна рука, тогда как другая находится в ином положении.

Позиции ног

- 1) свободная: пятки вместе, носки симметрично разведены в стороны на ширину плеч;
- 2) вторая невыворотная: ноги расставлены в стороны на ширину стопы. Стопы расположены параллельно друг к другу;
- 3) третья невыворотная: пятка одной ноги ставится к середине стопы другой. Носки направлены в стороны;
- 4) четвертая невыворотная: ступня одной ноги параллельна и находится впереди другой на расстоянии стопы. Носки стоп направлены вперед;
- 5) шестая невыворотная: стопы стоят рядом, пятки и носки сомкнуты.

Основные элементы русского народного танца

1) «Ковырялочка»

Движение занимает один такт. И.П.- I свободная. Бывает двух видов: без подскоков и с подскоками.

«И» - одновременно с поворотом корпуса влево на левой ноге правая, сгибаясь в колене, делает сильный взмах от колена назад - вправо.

«1» - правая нога, полусогнутая в колене опускается носком в пол; пятка направлена вправо.

«И» - одновременно со скользящим движением левой ноги, корпус и голова поворачиваются к правой ноге. Одновременно правая нога, вытягиваясь в колене, поднимается вперед на 45 о .

«2» - правая нога опускается на пол на ребро каблука в ту точку, где был носок; подъем сокращен. «Ковырялочка» очень хорошо комбинируется с «гармошкой», припаданием, дробями и другими основными элементами русского танца.

2) Простой бытовой шаг

И. п. ног: 6-я позиция, носки чуть разведены.

Шаги исполняются вперед, свободно и не напряженно. Нога опускается на всю ступню иногда с носка, иногда с каблука; в женском танце шаги иногда выполняются на низких полу пальцах. Темп хода может быть медленный и быстрый, с шагом на каждую четверть или восьмую такта. В зависимости от характера танца ход может принимать различные оттенки. Шаги могут быть широкие, как бы стелющиеся по земле, тогда ход принимает лирический характер, придает танцу плавность и певучесть. Шаги могут быть частые, мелкие, но в то же время ровные и спокойные: девушка двигается легкой походкой, незаметно переступая ногами, тогда как корпус почти неподвижен. Шаги могут быть четкие, крепкие, с сильным ударом всей ступней об пол; такими шагами обычно двигается юноша, иногда девушка, горделиво подтянув корпус, приподняв голову, задорно поглядывая вокруг.

3) Переменный ход на всю ступню

Все три шага переменного хода выполняются одинаково, на всю ступню, переступая, а не скользя. После трех шагов исполнитель чуть задерживается на месте, затем продолжает ход с другой ноги.

И. п. ног: 6-я позиция, носки чуть разведены. Музыкальный размер: 2/4.

«раз»- Шаг правой ногой вперед на всю ступню,

«и»- Шаг левой ногой вперед на всю ступню,

«два»-Шаг правой ногой вперед на всю ступню,

«и»- Пауза.

Ход продолжается с левой ноги. Корпус свободен или подтянут, голова прямая или слегка приподнята. Руки могут находиться в исходной позиции, во 2-й позиции, в положении 1 и т. д. Этот ход выполняется также назад, шагами на низких полу пальцах.

4) «Припадание»

Исполнитель делает боковой шаг на всю ступню, слегка приседая, затем подставляет другую ногу на полу пальцы, сзади опорной ноги.

И. п. ног: 3-я позиция, правая нога впереди. Музыкальный размер: 2/4.

«и»- Исполнитель чуть заметно приподнимается на полу пальцы левой ноги, отделяя правую ногу от пола.

«раз»- Боковой, слегка выворотный шаг правой ногой вправо, на всю ступню, слегка приседая. Левая нога, сгибаясь в колене, отделяется от пола и приближает стопу сзади к правой ноге.

«и»- Левая нога опускается позади правой ноги на полу пальцы, слегка согнутая в колене. Тяжесть тела переходит на левую ногу.

Правая нога спереди отделяется от пола, колено свободно, подъем свободен,

«два»- Повторение движения на счет «раз»,

«и»- Повторение движения на счет «раз-и».

Движение выполняется с одной ноги: с правой ноги, с продвижением вправо или с левой ноги, с продвижением влево. Корпус прямой. Ход может выполняться медленно, плавно, спокойно или быстро, четко.

Литература

- Гусев, Г.П. Методика преподавания народного танца: упражнения у станка. Учебное пособие для вузов [Текст]/ Г.П. Гусев. –М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2002. - 208 с.
- Ивинг, В.П., Окунева, В.В. Русские пляски для детей [Текст] / В.П. Ивинг, В.В. Окунева. – М.: Изд-во Академии педагогических наук РСФСР, 1979
- Климов, А. А. Основы русского народного танца [Текст] / А.А. Климов.- М.: Искусство, 1981. – 270 с.