

**МЕТОДИЧЕСКОЕ СООБЩЕНИЕ**  
**«РАЗМИНКА КАК КОМПЛЕКС БАЗОВЫХ ДВИЖЕНИЙ**  
**ФОЛЬКЛОРНОГО ТАНЦА»**

*Боев Александр Александрович,*  
*преподаватель фольклорной хореографии*  
*МБУДО «Детская школа искусств «ЭТНОС»*

Учебный предмет «Фольклорная хореография» является частью комплекса предметов по Программе ПО.01.УП.01. **ФОЛЬКЛОРНЫЙ АНСАМБЛЬ.**

**Цель:** Развитие танцевально-исполнительских способностей учащихся на основе приобретенного комплекса знаний, умений, навыков, необходимых для применения в хореографических постановках.

**Задачи:**

- освоение основных элементов русского народного танца;
- обыгрывание песен с постановкой танца;
- координация пения в хоре с одновременным исполнением усложненных хороводов и подтанцовок.

**Общая трудоёмкость учебного предмета Фольклорная хореография:**

<b>Класс</b>	<b>Кол-во часов</b>
3	103
4	103
5	86
6	86
7	86
8	89
9	92

В народно-сценическом танце существует следующее построение урока:

- Экзерсис у станка (включающий в себя 9-10 упражнений, развивающих определенные мышцы, координацию рук, ног, головы, вестибулярный аппарат)
- Экзерсис на середине зала (включающий в себя прыжковые упражнения, дроби и вращения у девочек, хлопушки, присядки и прочую технику у мальчиков)

Каждый урок по «Фольклорной хореографии», независимо от года обучения, включает следующие структурные компоненты:

1. Разминка (2-5 минут в зависимости от года обучения)
2. Хлопушки и присядки (мальчики)
3. Дроби и вращения (девочки)
4. Отработка движений для хоровых произведений
5. Разучивание нового материала

Разминка – это как распевка у хоровых коллективов, которая ставит своей задачей разогреть мышцы и подготовить голосовой аппарат к нагрузке.

Разминка – это комплекс упражнений, на которых строится разогрев в народно-сценическом танце. Общеразвивающие упражнения, направленные на укрепление мышечного корсета спины и брюшного пресса, формирование правильной осанки, укрепление мышечно-связочного аппарата стоп, упражнения на развитие координации движений и ориентации в пространстве. Данные упражнения сочетаются с общеукрепляющими упражнениями с учетом возрастных физиологических особенностей детского организма. По мере роста коллектива повышаются и требования.

Представленный разминочный комплекс – это личная методика, составленная на основе наработанного опыта. Разминка является одним из основных блоков урока хореографии.

Разминка включает исполнение основных элементов русского народного танца. Основные элементы должны быть крепко и правильно освоены, поскольку это фундамент русского народного танца.

В ходе разминки учащимися исполняются основные элементы русского народного танца: основные положения ног и рук, движения рук и ног, поклоны, танцевальные шаги, дробы, хлопушки, подбивки, присядки, проходки и т.д.

По мере перехода учащихся в следующие классы, разминка остаётся, но добавляются новые элементы или усложняются ранее пройденные элементы.

Каждый освоенный элемент необходимо сначала развивать и усложнять, не соединяя его с другими элементами – постепенно ускорять темп, менять ритмический рисунок.

В течение освоения элементов народного танца большое значение имеют комбинации, построенные на основе этих элементов. Комбинации могут быть разными: маленькими и большими, элементарными и сложными, но главная их задача – отработка техники и доведение до автоматизма исполнения элементов хореографии.

Танец нельзя представить без связи с музыкой, песней.

При постановке танцевальных номеров возникает вопрос о соотношении хореографии и музыки.

В таблице приведен **Комплекс базовых движений фольклорного танца**, используемый на разминке.

По ссылке [https://www.youtube.com/watch?v=YxePv9O\\_DAA](https://www.youtube.com/watch?v=YxePv9O_DAA)

можно познакомиться с технологией исполнения всех заявленных элементов с 3 по 9 класс и комментариями к ним.

Возраст	детей,	Время	Комплекс базовых движений

<b>класс</b>	<b>разминки</b>	<b>фольклорного танца</b>
3 класс	02:10	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поклон</li> <li>2. Хлопаем и топаем</li> <li>3. Боковые шаги</li> <li>4. Притопы в повороте</li> <li>5. Шаг в три ноги</li> </ol>
4 класс	04:13	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поклон</li> <li>2. Хлопаем и топаем</li> <li>3. Шаг в одну ногу</li> <li>4. Шаг в три ноги</li> <li>5. Притопы в повороте</li> <li>6. Боковые шаги</li> <li>7. Ручеёк</li> </ol>
5-6 классы	05:37	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поклон</li> <li>2. Шаг в одну ногу</li> <li>3. Шаг в три ноги</li> <li>4. Длинный ключ</li> <li>5. «Вальсок»</li> <li>6. Боковые шаги + повороты с притопами</li> </ol>
7-8, 9 классы	04:47	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поклон</li> <li>2. Шаг в одну ногу</li> <li>3. Шаг в три ноги</li> <li>4. Боковые шаги</li> <li>5. Притопы в повороте</li> <li>6. Шаг с каблучком</li> <li>7. «Вальсок»</li> <li>8. Ручеёк</li> <li>9. Вращения в припадании</li> </ol>

**Таким образом,** разминка занимает одно из ведущих мест и является обязательной частью каждого урока. Данный разминочный комплекс можно рекомендовать для широкого применения в фольклорных и народно-хоровых, любительских, полупрофессиональных, а также профессиональных коллективах.

### **Рекомендуемая литература, видеоматериалы.**

1. Богданов Г. Ф. Самобытность русского танца. Учебное пособие. Изд.2-е. – М.: Изд. МГУКИ, 2003. – 224 с.: ил.
2. Богданов Г. Пляши по-русски. Учебно-методический фильм. [Видеозапись]. – Москва, 2008.
3. Богданов Г. Русские импровизированные пляски. Учебно-методический фильм. [Видеозапись]. – Москва, 2008. – (Русский хореографический фольклор)
4. Климов А. А. Основы русского народного танца. – М.: Изд. МГУКИ, 2004. – 344 с.
5. Русские традиции. Русский фольклор в песне и танце. Автор проекта, составитель Веселова. Часть 2: Изд. «Союз художников», С-Петербург, 2019.- 139с.
6. Шилин А. Танцы Алексея Шилина. [Видеозапись]. – 1991–1998. 25.  
Шилин А. Чухломской фольклор. Танцевальная культура. Экспедиционные материалы 1993–1994 гг. [Видеозапись]. – Москва, 2015
7. Шилин А. Семинар. Часть 1, 2. [Видеозапись]. – 1995.
8. Шилин А. Семинар. Часть 3, 4. [Видеозапись]. – 1996.
9. Шилин А. Танцы Алексея Шилина. [Видеозапись]. – 1991–1998.
10. Шилин А. Чухломской фольклор. Танцевальная культура. Экспедиционные материалы 1993–1994 гг. [Видеозапись]. – Москва, 2015.