

И.П. Орлова

**ОСНОВЫ ХОРЕОГРАФИИ
НА ЗАНЯТИЯХ ПО РИТМИКЕ**

Учебно-методическое пособие

2010

УДК 793.3(075)+796.4(075)
ББК 85.320.5я73+75.6я73
О66

Автор: преподаватель кафедры теории музыки и музыкального инструмента УО «ВГУ им. П.М. Машерова», магистр педагогики **И.П. Орлова**

Составитель и аудиообработчик компакт-диска: старший преподаватель кафедры теории музыки и музыкального инструмента УО «ВГУ им. П.М. Машерова», магистр искусствоведения **С.И. Коробанов**

Рецензенты:

заведующий кафедрой спортивных игр и гимнастики УО «ВГУ им. П.М. Машерова», кандидат педагогических наук, доцент *В.А. Талай*; заведующий кафедрой хорового дирижирования и вокала, кандидат педагогических наук, доцент *С.А. Карташев*

Научный редактор: заведующий кафедрой теории музыки и музыкального инструмента УО «ВГУ им. П.М. Машерова», кандидат искусствоведения, доцент *Н.В. Мацаберидзе*

В предложенном учебно-методическом пособии освещаются вопросы истории и теории хореографии как вида искусства, а также основы хореографии как компонента содержания музыкально-ритмического воспитания школьников в процессе занятий по ритмике и танцу и во внеурочное время. Издание направлено на подготовку студентов к усвоению теоретических основ предмета, логики построения отдельных тем, к педагогическому творчеству в процессе занятий по ритмике. Важным дополнением к нему является компакт-диск, структура которого отражает этапы занятия по ритмике, а содержание может служить учебно-методическим обеспечением занятий по ритмике.

Адресовано студентам специальностей: «Музыкальное искусство», «Начальное образование. Дошкольное образование», «Олигофренопедагогика. Логопедия», воспитателям и музыкальным руководителям творческих коллективов.

УДК 793.3(075)+796.4(075)
ББК 85.320.5я73+75.6я73

© Орлова И.П., 2010
© УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2010

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
РАЗДЕЛ 1. Основы хореографии	7
1.1. Понятие «хореография»	7
1.2. Истоки хореографического искусства	8
1.3. Основные навыки и упражнения в области хореографии ...	14
1.4. Основные требования к музыкальному сопровождению ...	16
Вопросы и задания	17
Список литературных источников	17
РАЗДЕЛ 2. Элементы классического танца	18
2.1. Постановка корпуса	18
2.2. Позиции ног в классическом танце	19
2.3. Позиции рук в классическом танце	19
2.4. Основные позы	20
2.5. Понятие «экзерсис» в классическом танце	22
Вопросы и задания	23
Список литературных источников	23
РАЗДЕЛ 3. Элементы народного танца на занятиях по ритмике	25
3.1. Положения и позиции рук в народном танце	25
3.2. Положения и позиции ног в народном танце	26
3.3. Народный танец в движении	29
3.4. Характерные отличительные черты форм народного танца	32
3.5. Виды форм народного танца	34
3.6. Основные элементы белорусского танца	38
Вопросы и задания	39
Список литературных источников	39
РАЗДЕЛ 4. Элементы бального танца на занятиях по ритмике	41
4.1. Из истории развития бального танца	41
4.2. Основные соединения рук в бальном танце	44
4.3. Позиции ног в бальном танце	45
4.4. Позиции партнеров в бальном танце	46
4.5. Современные европейские и латиноамериканские бальные танцы	47
4.6. Вальс	48
4.7. Танго	51
4.8. Самба	52

4.9. Джайв	54
Вопросы и задания	55
Список литературных источников	55
РАЗДЕЛ 5. Элементы современных танцев	56
5.1. Понятие «современный танец»	56
5.2. Стилиевые особенности современных танцев	58
5.3. Джаз-стрит	60
5.4. Флэш	63
5.5. Хот-топ-техник	66
5.6. Брейк и хип-хоп	68
Вопросы и задания	74
Список литературных источников	74
ПРИЛОЖЕНИЯ	75
Приложение 1. Перечень элементов классического экзерсиса	75
Приложение 2. Белорусский народный танец	77
Приложение 3. Этапы развития бального танца	78
Приложение 4. История танцев с трехдольным размером	80
Приложение 5. Содержание компакт-диска	81

ВВЕДЕНИЕ

В соответствии со школьной программой музыкально-ритмическое воспитание осуществляется на занятиях по музыке, ритмике и танцам, а также во внеурочной деятельности: на музыкальных занятиях по интересам и в хореографических кружках. Хореографическое образование ребенка в процессе этих занятий заключается в изучении элементов следующих танцев: классического, народного, бального, современного. Хореография характеризуется тем, что, помимо навыков дисциплины, требуемой в любом коллективном творчестве, она развивает пространственное мышление, а также благотворно влияет на физическое развитие.

Данное учебное издание призвано ознакомить будущих учителей и руководителей творческих коллективов с историческими и теоретическими основами хореографии как компонентом содержания занятий по музыкально-ритмическому воспитанию детей дошкольного и младшего школьного возраста. Основываясь на такой целевой установке, была разработана структура издания, которая отражает содержание школьной учебной программы по курсу «Основы ритмики и танца».

Учебно-методическое пособие содержит 5 разделов: «Основы хореографии», «Элементы классического танца», «Элементы народного танца», «Элементы бального танца», «Элементы современного танца». В конце каждого раздела предложены вопросы и задания, а также список литературных источников. Приведенные для закрепления вопросы предполагают не только усвоение материала на теоретическом уровне, но и практическую реализацию усвоенного.

В приложениях, предлагаемых в конце издания, описаны основные элементы классического танца, белорусского народного танца, этапы развития бального танца, история танцев с трехдольным размером.

Важной составляющей данного учебного издания является компакт-диск, который может выполнять функцию учебно-методического обеспечения как вузовских практических занятий по дисциплинам «Музыкально-ритмическое воспитание», «Ритмика и хореография», так и школьной дисциплины «Основы ритмики и танца». Содержание диска призвано ознакомить будущих учителей и руководителей творческих коллективов с примерами разминок, разновидностями танцев, изучаемых в процессе занятий по ритмике. Структура диска выстроена в соответствии с этапами занятия по ритмике. Содержание компакт-диска отражено в приложении 5.

Предлагаемое учебно-методическое пособие соответствует учебной программе по дисциплинам «Ритмика и хореография», «Музыкально-ритмическое воспитание» для студентов специальностей «Музыкальное искусство», «Начальное образование. Дошкольное образование», «Олигофренипедагогика. Логопедия».

* * *

Автор выражает искреннюю признательность *Сергею Игоревичу Коробанову* (старшему преподавателю кафедры теории музыки и музыкального инструмента УО «ВГУ им. П.М. Машерова», магистру искусствоведения), принявшему непосредственное активное участие в составлении и аудиообработке записей CD-диска, *Владимиру Борисовичу Салказанову* (учителю музыкальных классов СШ № 27 г. Витебска), предоставившего ряд музыкальных композиций собственного исполнения и аудиоаранжировки, вошедших в содержание диска, а также всех, кто принял участие в создании данного пособия.

РАЗДЕЛ 1. ОСНОВЫ ХОРЕОГРАФИИ

1.1. Понятие «хореография»

Хореография – самобытный вид творческой деятельности народа, подчиненный закономерностям развития культуры общества, как одна из ее форм. В результате развития и дифференциации хореографии определился ряд разновидностей танцевального искусства, каждый из которых несет определенную функцию в обществе. Таким образом, можно говорить о сценической и бытовой хореографии.

Термин «хореография» введен французским учителем танцев Р. Фейе в конце XVII в. и имел первоначальное значение записи движений танца при помощи системы условных знаков (от греч. χορεία – «пляска» и γραφή – «пишу»¹). Однако те, кто связал свою жизнь с этим прекрасным видом искусства, знают, что это понятие появилось задолго до появления его греческого названия. Позже, в XIX в., оно приобрело более широкий смысл и стало обозначать танцевальное искусство в целом, во всех его разновидностях.

В соответствии с общеевропейским пониманием, хореография рассматривается как совокупность двух областей – искусства балета и искусства танца.

Балет – высшая «театральная» форма хореографического искусства, в которой оно поднимается до уровня музыкально-сценического представления. Главное выражение балета – система европейского классического танца. В исторически сформировавшейся программе подготовки артистов балета классический танец является базой, формирующей комплекс из следующих дисциплин сценического танца: дуэтно-классический танец, характерный танец (или иначе – народно-характерный), исторический танец, современный танец и актерское мастерство.

Сценический танец – один из основных видов хореографического искусства, предназначенный для зрителей и предполагающий создание хореографического образа на сцене.

Танец² (от нем. Tanz) – вид искусства, в котором художественные образы создаются средствами пластических движений и ритмически четкой и непрерывной смены систематизированных выразительных положений человеческого тела.

¹ Хореография // Энциклопедический музыкальный словарь; зав.ред. О.Н. Кайданова. – М.: Изд-во «Большая советская энциклопедия», 1959. – С. 293.

² Там же. – С. 266.

Танец Модерн – направление искусства танца, развивавшееся в Европе и США в начале XX столетия, ведущими представителями которого являются Дорис Хамфри, Чарлз Вейдман, Мари Вигман, Ханья Хольм, Хосе Лимон, Лестер Хортон, Эрик Хоукинс, Анна Соколоф, Лой Феллер, Марта Грэм, Айседора Дункан, Рут Сен-Дени, Тед Шоуин.

Танец Постмодерн – направление искусства танцев, развивавшееся в США и Европе в 1960–1970 гг., ведущими представителями которого являются Мерс Каннингхэм, Алвин Эйли, Талли Битти, Дональд Мак-Кейл, Алвин Николаи, Пол Тейлор, Триша Браун.

Современный танец – направление искусства танца, включающее танцевальные техники и стили XX – начала XXI вв., сформировавшееся на основе американского и европейского танца Модерн и Постмодерн. В данном направлении танец рассматривается как инструмент для развития тела танцора и формирования его индивидуальной хореографической лексики. Средствами этого выступает синтез, актуализация и развитие различных техник и танцевальных стилей. Для современного танца характерна исследовательская направленность, обусловленная взаимодействием танца с постоянно развивающейся философией движений и комплексом знаний о возможностях человеческого тела.

1.2. Истоки хореографического искусства

Танец непрерывно связан с музыкой, эмоционально-образное содержание которой находит свое воплощение в его хореографической композиции, движениях, фигуре. Он возник из разнообразных движений и жестов, связанных с трудовыми процессами и эмоциональными впечатлениями от окружающего мира. Эти движения постепенно изменялись, подвергались художественному обобщению, в результате чего сформировалось само искусство танца – одно из древнейших проявлений народного творчества.

Истоки хореографического искусства зародились в глубокой древности³. Первые танцы древности были далеки от того, что в наши дни называют этим словом: они представляли собой пластические действия, которые отражали быт народа, выражали настроение, мысль, поступки людей, были частью общего синтетического театрального действия, которое носило обрядный или ритуальный характер. Так, танцы древних греков можно разделить на священные, воен-

³ Материал основан на работе: Чудайкина, О.Н. Хореографическое искусство в контексте мировой художественной культуры / О.Н. Чудайкина // Основы мастацтва. – 2006. – Вып. 8. – С. 82–104.

ные, сценические, общественно-бытовые. Примерно такое же деление характерно для танцев других народов.

У славян народные пляски подразделялись также на *массовые* и *сольные*. К *массовым* относятся *пляски-игры, хороводы, кадрили* и т.д. *Сольные* делятся на три вида: *перепляс, парная* и *импровизационно-изобразительная*. И для массовой, и для сольной пляски важна эмоциональная выразительность, танцующие посредством мимики, жестов и движений передают содержание танца и свое отношение к происходящему. В одиночных выступлениях часто танцоры демонстрируют технику и виртуозность, олицетворяющие смелость и отвагу.

Развитие белорусского танцевального искусства во многом совпадает с общеевропейским и русским, однако есть ряд черт, присущих только белорусскому хореографическому фольклору. Так, *белорусское народное творчество* подразделяется на *календарно-бытовую* и *семейно-бытовую обрядность*. Группируясь вокруг основных праздников и событий, связанных с сельскохозяйственными работами, белорусская календарно-бытовая обрядность распадается в свою очередь на *весенний* (например, «Гуканне вясны»), *летне-осенний* (Купалле) и *зимний* (Каляды) циклы. Истоки этого явления уходят во времена язычества, когда основным смыслом праздников являлся их магический аграрный характер.

Белорусскую свадьбу – яркий пример семейно-бытовой обрядности – можно с полным правом назвать подлинным театральным синтетическим действием. Все основные его этапы – «агледзіны», «заручыны», «дзявочая субота», выпекание каравая, выезд жениха с другом за невестой и др. – сопровождались бесчисленными песнями, танцами, обрядовыми действиями и представляли собой как бы отдельные акты разыгрываемого музыкально-драматического спектакля.

Непосредственное воплощение традиции первобытного синкретизма нашли в одном из самых ранних видов белорусского танцевального фольклора – «карагодах». Их содержание охватывает практически все стороны жизненного опыта людей того времени и раскрывается совокупностью выразительных средств поэзии, музыки, хореографии, драматически-игрового действия. Так, игровой хоровод «Лянок» можно было назвать «пластическим учебником» по выращиванию и обработке льна, где в доходчивой танцевально-игровой форме, построенной на изобразительном начале трудовых процессов, наши предки показывали, как сеять лен, как за ним ухаживать, собирать, молотить, прясть, ткать. В заключительном эпизоде хоровода пляска была как выражение радости от хорошо выполненной работы.

Обобщая сказанное по разделу об истоках хореографического искусства, следует отметить, что эстетические установки славянской (русской, белорусской) танцевальной культуры, выработанные на

протяжении длительного времени, явились фундаментом для создания и дальнейшего развития национального танцевального искусства. Главным в них было: 1) необходимость драматической основы танца; 2) наличие индивидуальности танцующего; 3) высокая исполнительская техника, помноженная на выразительность исполнения, которое считалось совершенным лишь в том случае, если каждое движение в пляске было понятно и доходило до зрителей.

Дальнейшая профессионализация танцевального искусства связана с творчеством скоморохов (появились в VIII–IX вв.), которые были «синтетическими» исполнителями, мастерами на все руки. Скоморох – это песенник, музыкант, остро слов, поэт, танцор. Позже стали возникать отдельные группы скоморохов, которые специализировались на каком-либо виде творчества, что способствовало развитию определенного вида искусства. За многовековой период своего существования скоморохи внесли большой вклад в развитие танцевальной культуры. Это касается как художественных основ танцевального искусства (деление на мужской и женский танец, например, требовало детальной разработки пластических выразительных средств), так и общей тенденции всего славянского искусства, главное в которой – непосредственная близость и тесная связь с жизнью или людьми.

Появление *театрального танца* зародилось в постсредневековой Европе. В это время имевшие место в светской жизни многочисленные театрализованные действия, а также разнообразные народные праздники-ярмарки послужили предпосылкой к большому увлечению танцами. Повсеместно в XV–XVI вв. танцевали *бранли*: в народе с покачиваниями и притопами, подскоками и прыжками, в придворных танцах требовалась важная осанка, медленная поступь, умение исполнять приветствия, поклоны и реверансы. Этому соответствовал и костюм: обтягивающее трико, короткие, в виде буф, штаны, короткий камзол или колет, шляпа с полями или берет – у мужчин; пышные платья с очень длинными шлейфами – у женщин. Общий стиль костюма был тяжеловесным. На балах танцевали *медленные*, плавные *танцы-шествия* (басдансы): *павану*, *аллеманду*, дворцовый *бранль*. *Умеренно-скорый*, изысканный *менуэт* и *быстрые* танцы *гавот*, *жигга*, *бурре* появились значительно позже – уже в XVII–XVIII веках.

В первой половине XVI в. расцветают такие *музыкально-танцевальные формы*, как *сюита*, *пастораль*, *интермедия*. Музыкально-танцевальная сюита строилась на сопоставлении двух танцев – медленной паваны и живой гальярды. Позднее сложился классический тип танцевальной сюиты: умеренно-медленная алеманда, быстрая куранта, медленная сарабанда и стремительная жига. В XVI в. произошел значительный прогресс в области хореографии – это каса-

ется как разнообразия танцевальной лексики, так и теоретического осмысления данного вида искусства.

Появление профессионалов-танцовщиков, балетмейстеров, теоретиков танцевального искусства способствовало его дальнейшему развитию. В XVII в. возник новый жанр театрально-сценического представления – *комедия-балет*. Его основателем (автор многих пьес и их режиссер) являлся Ж.Б. Мольер (Поклей) (1622–1673). Он органично соединил в своих спектаклях музыку, танец, драматургическое действие, что в будущем позволило создать такой балетный жанр, как балет-комедия.

В 1661 г. возникла Королевская академия танца, в стенах которой была разработана известная система классического танца. В основу ее была положена *выворотность* как эстетическая платформа. Далее путем отбора и кристаллизации движений из лексикона светского танца установились правила пяти развернутых позиций ног, округлых и размеренно-плавных жестов рук.

В России театральные зрелища, а вместе с ними и театральный *танец-дивертисмент* впервые появились в царствование Алексея Михайловича (1650–1670 гг.). Танцевали преимущественно народные русские, украинские, иногда польские танцы. При Петре I появились знаменитые «ассамблеи» – балы, на которых стали танцевать обязательные «иноземные» танцы, бытовавшие в Европе.

В Беларуси, в замках Радзивиллов, с удовольствием танцевали народные танцы: очень распространен был «польский», известный нам, как полонез, а также мазурку, краковяк, казачок и др.

Эпоха Просвещения повлияла на широкое распространение балета по всей Европе. На территории Беларуси театральный танец впервые появляется в спектаклях Школьных театров, где он носил характер вспомогательного элемента актерской игры и оформлял вокальные номера. Наибольшее развитие приобрел театральный танец при дворах белорусских магнатов Радзивилла и Зорича. Здесь танец выступал в качестве пластических характеристик действующих лиц и составлял основу финала спектакля – балетного дивертисмента.

XVIII в. в России ознаменовался учреждением русской балетной труппы (1731 г., Петербург) и *началом хореографического образования*. На подмостках русских сцен работали в основном иностранные балетмейстеры (Ланде, Фоссано и др.). Утверждаемая ими эстетика танца носила ярко выраженный западный, светский характер. Однако русские, часто крепостные, артисты вносили в свое исполнение черты национального духа, народного характера, создавая тем самым особую, свойственную только русским артистам, исполнительскую манеру.

История профессионального балета на территории Беларуси берет свое начало с середины XVIII в. и связана с магнатскими частно-

владельческими театрами, прежде всего во владениях Радзивиллов, зона бытования которых пролегла через Слуцк, Несвиж, Жолкв, Олыск, Белую. В этих стационарных театрах ставили небольшие «балетики», которыми заканчивались трагедии и комедии; в драматических театральные представления также присутствовал танец в интермедиях-пантомимах в качестве дивертисментного номера, как правило, не связанного с основным сюжетом драм и опер.

Первыми танцовщиками и балетмейстерами были иностранцы, ангажированные за большие деньги; однако в их функции входило обучение искусству танца на белорусской сцене. Методика преподавания танца строилась на итальянско-французской школе, т.е. обязательными были сценические танцы – сарабанда, жига, чакона, паспье, англес и др.; изучались также и бытовые – полонез, мазурка, краковяк, казачок.

Единый художественный процесс, охвативший Западную и Восточную Европу в эпоху Просвещения, оказал свое влияние и на Речь Посполитую и Российскую империю. В связи с этим новации новой группы балетмейстеров «действенного балета» охватывают сцены музыкальных театров не только Несвижа, Гродно, Ружан, Слонима и Шклова (именно в этих балетных школах была заложена единая система подготовки танцовщиков), но и ложатся в основу хореографической практики в театрах Варшавы и Вильни. Этому способствовало то, что в Варшаве, например, было сформировано «Товарищество танцовщиков его королевского величества» из числа выпускников балетных групп Гродно и Слонима – крепостных, завещанных А. Тизенгаузом, а также переданных гетманом М.К.Огинским польскому королю С.А. Понятовскому.

К концу XVIII ст. еще не смог возникнуть профессиональный белорусский балет. В силу исторических причин талантливые представители белорусского народа участвовали в формировании других национальных театральных культур. Они заложили основу не только польского балета. Целая плеяда деятелей музыкального театра – выходцев из Восточной Беларуси – самоотверженно служили русскому искусству.

В 30-е годы XIX в. своего расцвета достигло новое художественное направление в искусстве – романтизм. Оно способствовало обновлению тематики спектаклей, утверждению новых сценических приемов. Почти все романтические балеты строились одинаково: в них противопоставлялись два мира – реальный и потусторонний, мир фантазии и мечты. Олицетворением романтического балета явился образ воздушного сказочного существа – сильфиды, в светлой тюлевой пачке (балетный костюм с многослойной пышной юбкой) и с крылышками за спиной.

Если искусство балета, как таковое, зародилось в Европе, во Франции, то свое развитие оно, безусловно, приобрело в России. Именно соединение хореографии и музыкального симфонизма стало национальной традицией русского балетного искусства. А композиторы П.И. Чайковский и А.Г. Глазунов явились создателями совершенно новой балетной музыки. За долгие годы существования балета его деятели привыкли к тому, что музыка в балете подчинялась танцу, в спектаклях же вышеназванных композиторов танцу приходилось подчиняться музыке, образная танцевальность которой звала к расширению средств выразительности и требовала нового подхода к решению балетного спектакля. Балеты Чайковского «Лебединое озеро», «Спящая красавица», «Щелкунчик» и Глазунова «Раймонда» – цельные, строго продуманные музыкальные произведения. В них невозможно менять последовательность танцевальных номеров, делать вставки из произведений других авторов, они связаны единым замыслом. Их называют «балеты-симфонии», и всякие перестановки и изменения могут нарушить единую нить симфонического развития музыки. Каждый сценический образ в симфонических балетах получает свою музыкальную характеристику.

Начало XX в. было сопряжено, с одной стороны, с упадком классического балета, когда на смену пришли различные ритмопластические системы⁴ – Ж. Далькроза, М. Вигман, Р. Лабана, А. Дункан, которые объединяло отрицание классического танцевального искусства вообще; а с другой – именно реформы начала XX в., осуществленные в балете М. Фокиным и А. Горским, послужили фундаментом для дальнейшего самоопределения русского классического балета и поиском новых путей развития в области выразительных средств, исполнительской техники и драматургии балетного спектакля.

Деятельность балетмейстера В.Н. Елизарьева (род. в 1947 г.) в Беларуси в последней четверти XX в. связана с принципиально новым подходом к балетному спектаклю. В отличие от многих своих предшественников, экспериментирующих в малой форме, он создает на сцене белорусского театра оперы и балета масштабные пластические полотна синтетического плана, вводя в канву спектакля вокал, неожиданные сценографические приемы, нетрадиционную хореографическую лексику, помноженную на детально выстроенную режиссерскую концепцию балета.

Хореография в других видах театра. 90-е гг. XX в. обнаружили тенденцию к сильному взаимовлиянию выразительных средств всего театрального искусства. Создаются произведения, видовые особенности которых настолько переплетены, что уместно говорить о создании

⁴О.И. – Более полно рассмотрим эти системы в параграфе 1.2. данного издания.

новых театральных агломераций. Так, появились хореографы, которые создают новые танцевально-пластические формы, концептуально влияющие на драматическое искусство.

1.3. Основные навыки и упражнения в области хореографии

К основным навыкам классической, народной и современной хореографии относят следующие виды движений:

1. Фигурная маршировка: движения по кругу, по линиям, по диагонали.
2. Упражнения на развитие ориентации: поворот вправо, влево; построение в колонну по одному, по два в движении, на месте; построение в шеренгу; построение в круг, расширение и сужение круга; положение в парах.
3. Ритмичные ходьба и бег, спокойный шаг, бодрый шаг.
4. Ходьба на полупальцах и на пяточках.
5. Легкий, прямой свободно выполняемый галоп.
6. Развитие навыков пружинящего движения.
7. Закрепление умения выставлять ногу поочередно на носок и на пятку.
8. Упражнения в спокойном шаге, шаге с высоким подъемом ног, легком подскоке, в легком, более широком беге.
9. Повторение прыжков на двух ногах с продвижением вперед.
10. Самостоятельное построение круга, ходьба по кругу, взявшись за руки; сужение и расширение круга; соблюдение расстояния между парами (или тройками), двигаясь по кругу.
11. Отработка непринужденных, плавных движений рук.
12. Упражнения на развитие мышечного чувства: сгибание кистей рук вниз, вверх, отведение их вправо, влево, круговые вращения; те же движения, но постепенно; напряжение и расслабление мышц рук и ног; упражнения для ступней: подъемы, отведение от себя, к себе.
13. Танцевально-тренировочные упражнения: разучивание позиций рук и ног⁵. Положение рук на поясе, за платье (у девочек). Поднимание рук из подготовительного положения в I, III позиции и обратно. Постановка корпуса, головы. Поворот вправо, влево. Повороты и наклоны головы. Полуприседание по I позиции. Подъем на полупальцах по I позиции.
14. Приставной шаг с полуприседанием.

⁵ Детальное описание позиций рук и ног можно найти в кн: Орлова, И.П., Ритмика: учеб.-метод. пособие / И.П. Орлова, О.Н. Цыпляева. – Витебск: УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2006. – 32 с.

15. Кружение на подскоке в парах.
16. Мягкий пружинистый шаг.
17. Элементы народных и бальных танцев⁶.
18. Самостоятельность в играх, поиск выразительных движений, не подражая друг другу; придумывание или выбор движений в соответствии с характером музыкального произведения.
19. Творческое использование знакомых движений в свободных плясках, импровизациях, играх.
20. Высокий бег.
21. Движение в парах по кругу, сохраняя расстояние между партнерами.
22. Свободное ориентирование в пространстве.
23. Переменный шаг.

Упражнения

1. Пружинящие движения. Навык пружинящих движений важен для правильного бега, прыжков, подскоков и других плясовых движений.
2. Пружинящий бег в парах. Двигаться ритмично, крутиться в парах на бегу.
3. Передача в движениях смены частей музыкального произведения.
4. Движение рук. Качание руками под музыку, плавно, непринужденно.
5. Ходьба под марш. Задачи: самостоятельно начинать и заканчивать ходьбу с началом и окончанием музыки. Шаг – ритмичный, бодрый, четкий.
6. Спокойная ходьба.
7. Отработка передачи движением смены динамики музыки. Музыкальное сопровождение – любая детская песня куплетного строения. Куплет: дети маршируют с вытянутыми носочками, припев – подскоки. Идея смены динамики понятна детям – смена запева и припева.
8. Шаг и бег (самостоятельная смена движений в соответствии со сменой частей музыки).
9. Изменение движения в соответствии с формой музыкального произведения.
10. Упражнение с лентами.
11. Бег с лентами.
12. Упражнение с мячом. Передача мяча по кругу на сильную долю такта. Подбрасывание мяча вверх и удар о пол, согласуя движения с музыкой.

⁶ Речь о народных танцах пойдет в главе 3, бальных – 4.

13. Поскоки в парах. Выполнение поскоков, развитие умения передавать ритмический рисунок хлопками и притопами. Шаг легкий, пружинящий.

14. Прыжки. Тренинг исполнения простого прыжка и прыжка с приседанием.

15. Хлопки. Вначале 1 хлопок на одну четверть. Изменение динамики музыки – хлопки на одну восьмую.

1.4. Основные требования к музыкальному сопровождению

Большое значение на занятиях ритмикой имеет музыкальное сопровождение. Музыка – основа танца, его душа. На ритмике она является одним из главных средств, активизирующих процесс обучения, условием согласованного исполнения движений танцующими. Музыкальное сопровождение должно быть понятным и доступным детям, органически связанным с выполняемым упражнением. Строить танцевальную комбинацию надо так, чтобы она полностью занимала музыкальную фразу. Нельзя обрывать музыку на середине музыкальной фразы, произвольно добавлять лишние такты, аккорды; нужно, чтобы композиция движений в танце совпадала с музыкой. Не рекомендуется разучивать движения без музыки, под счет педагога. Под счет можно лишь объяснить схему движения, которую при освоении следует увязать с музыкой.

Занятия ритмикой в школе объединяют учащихся с разными музыкальными способностями и подготовкой. Практика показывает, что учащиеся не сразу привыкают внимательно слушать музыку, даже если обладают хорошим слухом. Лишь постепенно, в процессе занятий они учатся слышать музыку, согласовывать с ней свои движения. Большую помощь в овладении этими навыками оказывают ритмические упражнения, с которыми учащиеся знакомятся с первых уроков.

Приступая к разбору и разучиванию танца по записи, следует прослушать музыку к нему, уяснить ее характер и стиль, разучить вначале отдельные движения, входящие в танец, а затем и всю его композицию.

Подбирая музыку по темпу, можно руководствоваться следующей справкой: *медленный* темп – 40–60 движений в минуту (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление); *умеренный* темп – 70 движений в минуту (ходьба, взмахи руками, махи ногами); *средний* темп – 80–90 движений в минуту (большинство танцевальных движений); *быстрый* темп – 100–150 движений в минуту (махи, бег); *очень быстрый* темп – 160 и более движений в минуту (бег, быстрые танцы).

Вопросы и задания

1. Что включает в себя понятие «хореография»?
2. Каковы истоки хореографии как искусства?
3. Каковы национальные особенности развития белорусского танцевального искусства?
4. Перечислите исторические этапы развития танцевального искусства.
5. Приведите примеры основных музыкально-ритмических навыков в области хореографии.
6. Какие существуют упражнения для развития основных музыкально-ритмических навыков?
7. Перечислите методические требования, предъявляемые к музыкальному сопровождению в процессе музыкально-ритмических занятий.

Список литературных источников

1. Барков, В.А. Обучение ритмике, танцам и ритмической гимнастике / В.А. Барков. – Гродно, 1992, 1994. – Ч. 1, 2.
2. Барышникова, Т.К. Азбука хореографии / Т.К. Барышникова. – СПб., 1996.
3. Герасимова, И. Философское понимание танца / И. Герасимова // Вопросы философии. – 1998. – № 4.
4. Далькроз, Ж. Ритм и его воспитательное значение для жизни и для искусства / Ж. Далькроз. – М., 1922.
5. Добровольская, Г.Н. Танец. Пантомима. Балет / Г.Н. Добровольская. – Ленинград: Искусство, 1975.
6. Зигфрид, В. Танец – искусство движения: красота как свойство поведения / В. Зигфрид // Красота и мозг: Биологические аспекты красоты; под ред. И. Ренчлера [и др.]. – М.: Мир, 1995.
7. Кириллов, А.П. Язык танца: монография / А.П. Кириллов. – М.: МГУКИ, 2004.
8. Лопухов, Ф. В глубь хореографии / Ф. Лопухов. – М.: Фолиум, 2003.
9. Пасютинская, В. Волшебный мир танца / В. Пасютинская. – М., 1985.
10. Слонимский, Ю.И. В честь танца / Ю.И. Слонимский. – М.: Искусство, 1968.

РАЗДЕЛ 2. ЭЛЕМЕНТЫ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА⁷

2.1. Постановка корпуса

Термин «классический танец» используется всем балетным миром и обозначает определенный вид хореографической пластики. Классический танец – основа хореографии. На занятиях классического танца изучаются тонкости балетного искусства. Это великая гармония сочетания движений с классической музыкой.

Непременные условия классического танца: выворотность ног, большой танцевальный шаг, гибкость, устойчивость, вращение, легкий высокий прыжок, свободное и пластичное владение руками, четкая координация движений, выносливость и сила.

Главный принцип классического танца – выворотность, на основании которой разработано понятие о закрытых (*ferme*) и открытых (*ouvert*), скрещенных (*croise*) и нескрещенных (*efface*) позициях и позах, а также о движениях наружу (*en dehors*) и внутрь (*en dedans*). Разделение на элементы⁸, систематизация и отбор движений послужили основой классического танца. Она изучает группы движений, объединенных общими для каждой группы признаками: группа вращений (*pirouette, tour, fouette*), группа приседаний (*plie*), группа положений корпуса (*attitude, arabesque*) и другие.

Приступая к изучению упражнений этого раздела, прежде всего, необходимо познакомить учащихся с правильной постановкой корпуса: плечи должны быть свободно раскрыты, лопатки слегка сближены и оттянуты вниз, живот подобран, грудь чуть приподнята, мышцы спины, поясницы, ног напряжены, шея, плечи и руки (особенно кисти и пальцы) свободны от напряжения. Голову следует держать прямо.

Правильная постановка корпуса необходима при исполнении всех танцев. Это обеспечивает не только выразительность танца, но и вырабатывает у учащихся хорошую осанку.

⁷ Подробно постановка корпуса, позиции рук и ног, основные позы, прыжки и поклоны, терминология классического танца описаны в работе: Орлова, И.П. Ритмика: учеб.-метод. пособие / И.П. Орлова, О.Н. Цыпляева. – Витебск: УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2006. – 32 с.

⁸ Перечень элементов классического экзерсиса см. в Приложении 1 данного пособия.

2.2. Позиции ног в классическом танце

В классическом танце шесть позиций ног.

Первая позиция (I) – ступни ног находятся на одной прямой линии, по направлению к линии плеч, соприкасаясь пятками, носки разведены в стороны, тяжесть корпуса распределена равномерно па обе ноги. Это положение ног называется выворотным.

Вторая позиция (II) – ступни ног находятся так же, как и в первой позиции, на одной линии, но расстояние между пятками равно одной ступне.

Третья позиция (III) – носки ног разведены выворотом в стороны, ступни ног, плотно прилегая к полу, закрывают друг друга на половину ступни (правой или левой). Тяжесть корпуса равномерно распределена на обе ноги.

Четвертая позиция (IV) – правая нога впереди. Ступни обеих ног находятся на расстоянии длины одной ступни. Пятка правой ноги – против носка левой, носки обеих ног разведены в стороны, тяжесть корпуса равномерно распределяется на обе ноги. IV позицию, как наиболее трудную, разучивают последней.

Пятая позиция (V) – ступни ног сомкнуты, носок одной ноги находится около пятки другой ноги (правой или левой). Носки ног разведены в стороны в направлении линии плеч, ступни прилегают к полу. V позиция в бальном танце не применяется.

Шестая позиция (VI) – ступни обеих ног соединены параллельно друг другу и сомкнуты: носок с носком, пятка с пяткой. Носки и колени направлены вперед.

2.3. Позиции рук в классическом танце

Прежде всего следует усвоить положение кисти рук. Кончик большого пальца прикасается ко второй фаланге третьего пальца. Остальные пальцы свободно и округло сгруппированы. Эта учебная форма требуется в начале усвоения движения. В дальнейшем кисть получает относительную свободу: округлость пальцев сохраняется, но большой палец не соприкасается с третьим, а лишь направляется к нему.

В классическом танце приняты три основные позиции рук и подготовительное положение рук.

Подготовительное положение – руки свободно опущены, округлены в локтях и кистях. Ладони повернуты кверху. Пальцы обеих рук не соприкасаются, а находятся на расстоянии примерно 2–4 сантиметра. Локти не прижаты к корпусу, а чуть приподняты.

Первая позиция (I). Руки, сохраняя округлость, поднимаются на высоту диафрагмы. Ладони обращены к корпусу. Локти и пальцы рук во время движения нужно держать на одном уровне (как бы обнимая круглый предмет).

Вторая позиция (II). Руки разведены в стороны на уровне плеч несколько впереди корпуса, продолжая линию раскрытых плеч. Ладони повернуты вперед. II позиция наиболее трудная. Следует освоить вначале III, т. к. по своему построению она аналогична I позиции.

Третья позиция (III). Сохраняя округлость, руки поднимаются вверх (как бы заключая голову в овальную рамку) таким образом, чтобы, не поднимая головы, глазами видеть мизинцы. Плечи оттянуты вниз, ладони повернуты вниз, пальцы не соприкасаются, а находятся на расстоянии, как в подготовительном положении.

2.4. Основные позы

Положение корпуса *эпольман* (*épaulement*, от *épaule* – плечо) определяется поворотом плеча, направлениями поз и движений танцующих под тем или иным углом (45° , 90° и т.д. или на $\frac{1}{8}$, $\frac{1}{4}$ круга) по отношению к зрителю или плану танцевального зала.

Положение корпуса *ан фас* (*en face* – напротив), т.е. фронтальное, при котором корпус, плечи, лицо направлены вперед без поворота. В этом положении начинают разучивать упражнения на середине зала.

Основными видами поз являются: *эпольман круазе́* и *эпольман эффасе́*. I и II позициям ног свойственно положение *ан фас*; III, V позиции делают уже с поворотом плеча: если правая нога впереди – правое плечо поворачивается вперед, голова – вправо. Если левая нога впереди, то левое плечо поворачивается вперед, голова – влево.

Поза круазе́ (*croiser* – скрещивать). Скрещивание ног и есть основной ее признак. Позы *круазе* бывают вперед и назад, с правой или левой ноги.

Круазе́ вперед: стать на левую ногу, повернув корпус на 45° влево, правую ногу открыть вперед, касаясь вытянутым носком пола, голова повернута к правому плечу; левая рука – в III позиции, правая – во II. Положение рук и повороты головы можно варьировать. При исполнении позы *круазе*, когда левая нога впереди, соответственно меняется поворот головы – влево к левому плечу.

Круазе́ назад: стать на правую ногу, голову повернуть к правому плечу, левую ногу открыть назад (пальцы, подъем вытянуты), касаясь носком пола. Левая рука – в III позиции, правая – во II.

Поза эффасе́ (*effacer* – сглаживать). В противоположность *круазе*, в этой позе нога открыта и вся фигура развернута.

Эффасе вперед: стать на левую ногу, правую ногу открыть вперед, касаясь вытянутым носком пола, корпус повернуть влево; левая рука – в III позиции, правая открыта во II позицию, корпус отклонен назад. Это основная поза. Положение рук и повороты головы можно варьировать.

Эффасе назад: стать на правую ногу, левую ногу вытянуть назад, касаясь носком пола. Корпус, голова повернуты влево, левая рука – в III позиции, правая – во II.

Батман тандю (battement tendu – вытягивание). Батман тандю вырабатывает натянутость всей ноги в колене, подъеме и пальцах, развивает силу мышц ног, эластичность связок, подготавливает мышцы и связки ног для работы. Подъем пятки опорной ноги развивает подвижность стопы и укрепляет голеностопный сустав. С него обычно начинается тренировка движений. Батман тандю исполняется из I, III и V позиций (в бальном танце V позиция не применяется) по трем направлениям: в сторону, вперед, назад. Вытягивание ноги лежит в основе всех последующих упражнений, поэтому необходимо хорошо отработать технику его исполнения. Начиная разучивать упражнение с вытягиванием ноги в сторону, нужно добиться, чтобы эта (вытягиваемая) нога имела точное направление по линии плеча, а пятка отведенной ноги находилась против пятки опорной ноги. Характер движения – резкий, четкий, энергичный. При исполнении нужно максимально напрягать мышцы всех частей ног, следить за корпусом.

Батман тандю вперед и назад исполняется по линии, строго перпендикулярной к корпусу. Опорная нога при исполнении батман тандю в любом направлении вытянута. При пополнении батман тандю нога скользит всей стопой по полу, затем по мере движения вытягиваются пальцы и подъем, пятка отделяется от пола. Тяжесть корпуса остается на опорной ноге.

Батман самое разнообразное. Это и батман тандю обычное, и с подъемом пятки опорной ноги, и с переходом работающей ноги с носка на каблук, с выносом ноги на каблук, с томбе (tombe), с двойным ударом, и много других движений.

Батман тандю жете (battement tendu jete) – от фр. «вынос ноги» на 45° и выше, jete – «бросок». Движение батман тандю жете развивает силу мышц, вырабатывает «натянутость» ног, умение «бросать» их на 25° и 45°. Все виды батман тандю жете комбинируются друг с другом, с батман танд, с флик-флак и другими движениями, сходными по ритму и характеру.

Движение флик-флак (flic-flac): flic – «мазок» от себя, flac – «мазок» к себе. Это очень интересное упражнение, относящееся к ряду чечеточных. Здесь нет натянутости и напряженности стопы, а происходят «мазковые» движения. Его цель – научить владению сто-

пой в свободном (расслабленном) положении. При исполнении необходимо следить за стопой, чтобы она не напрягалась, не вытягивалась подъем и не «крючились» пальцы. Нога от колена до стопы должна раскачиваться подобно маятнику.

2.5. Понятие «экзерсис» в классическом танце

Экзерсис (тренаж) в хореографии является фундаментом танца. Экзерсис бывает классический, партерный, народно-сценический, джазовый в стиле «модерн». Выбор вида тренажа происходит в зависимости от направленности (классическая, народная, эстрадная, балетная) музыкально-ритмического занятия либо кружка.

Движения экзерсиса делаются сначала у станка, затем – на середине зала. У станка элементы исполняются в трех положениях: стоя лицом к станку и придерживаясь двумя руками за станок; стоя боком (левым, правым), придерживаясь за станок одной рукой; стоя спиной к станку.

Классический экзерсис у станка развивает осанку, выворотность ног, гибкость тела, устойчивость, подъем стопы.

Классический экзерсис на середине зала помогает приобрести: апломб (устойчивость), легкость в исполнении прыжков (прыжковость), умение согласовать движения частей тела во времени и пространстве под музыку (ритмичность, координация).

Партерный экзерсис позволяет с наименьшими затратами энергии достичь сразу три цели: повысить гибкость суставов; улучшить эластичность мышц и связок; нарастить силу мышц.

Классический экзерсис у станка (лицом к станку):

- постановка корпуса (ноги в VI позиции); постановка ног I, II, III, V;
- деми плие по I, II, III позициям ног;
- батман тандю по I и III позициям ног (в сторону);
- гранд плие по I, II, III позициям ног;
- релевэ по всем позициям ног;
- батман тандю жете по I позиции ног (в сторону).

Классический экзерсис у станка (держась одной рукой за палку):

- деми плие по I, II, V позициям ног;
- гранд плие по I, II, V позициям ног;
- батман тандю по I и V позициям ног (по всем направлениям);
- батман тандю жете по I и V позициям ног (по всем направлениям);
- релевэ по всем позициям ног;
- пор де бра вперед, назад, в сторону по I, II, V позициям ног;
- гранд батман жете вперед, назад и в сторону по I позиции ног;
- композиция «деми плие – гранд плие» с I пор де бра руками по I, II, V позициям ног.

Классический экзерсис на середине зала:

- постановка корпуса по I и II позициям ног;
- постановка кисти и позиции рук – подготовительная, I, II, III; I пор де бра;
- I и II пор де бра;
- деми плие по I и II позиции ног;
- композиция «деми плие»: плие по I, II, V позициям ног в положении эпольман краузе, релевэ, батман тандю; все с другой ноги.

Партерный экзерсис:

- упражнения для стопы и голеностопного сустава: тянем носочки вперед в положении сидя; по очереди сгибаем и выпрямляем ноги (положение сидя);
- упражнения для гибкости: «кошечка»; «свечка» с переворотом назад; «коробочка»; «мостик» на одну руку;
- упражнения для стопы и голеностопного сустава: вытягивание носочков вперед и на себя; круговые движения стопы; раскрытие стопы в I позиции;
- упражнения для растяжки: «лягушка» в положении сидя и лежа; полушпагаты в положении сидя и на одной ноге; продольный и поперечные шпагаты.

Вопросы и задания

1. Что включает в себя понятие «экзерсис» в классическом танце?
2. Какие существуют виды экзерсиса?
3. Каковы основные элементы классического танца?
4. В чем состоит суть правильной постановки корпуса?
5. Сколько позиций ног в классическом танце? Опишите их.
6. Сколько позиций рук в классическом танце? Опишите их.
7. Каковы основные позы классического танца?

Список литературных источников

1. Барышникова, Т. Азбука хореографии / Т. Барышникова. – М.: Рольф, 1999.
2. Блок, Л. Классический танец: история и современность / Л. Блок. – М.: Искусство, 1987.
3. Боголюбская, М.С. Музыкально-хореографическое искусство в системе эстетического и нравственного воспитания: учебно-методическое пособие / М.С. Боголюбская. – М.: ВНМЦ НТ и КТР, 1986.
4. Бондаренко, Л. Методика хореографической работы в школе и внешкольных заведениях / Л. Бондаренко. – Киев, 1985.

5. Ваганова, А.Я. Основы классического танца / А.Я. Ваганова. – Л., 1980.
6. Громов, Ю.И. Работа педагога-балетмейстера в детском хореографическом коллективе / Ю.И. Громов // Основы подготовки специалистов-хореографов. Хореографическая педагогика: учеб. пособие. – СПб.: СПбГУП, 2006.
7. Ерохина, О.В. Школа танцев для детей: Фольклор, классика, модерн / О.В. Ерохина. – Ростов н/Д.: Феникс, 2003.
8. Иванов, В.А. Методика преподавания танцев и музыкально-пластическое воспитание / В.А. Иванов. – Мозырь: Изд. Дом «Белый ветер», 2002.
9. Костровицкая, В.С. 100 уроков классического танца / В.С. Костровицкая. – Ленинград, 1981.
10. Костровицкая, В.С. Школа классического танца / В.С. Костровицкая. – Ленинград, 1981.
11. Костровицкая, В.С. Школа классического танца / В.С. Костровицкая, А.П. Писарев. – Ленинград: Музыка, 1986.
12. Лифиц, И.В. Ритмика: в 2 ч. / И.В. Лифиц. – М., 1992.
13. Пуртова, Т.В. Учите детей танцевать: учеб. пособие / Т.В. Пуртова, А.Н. Беликова, О.В. Кветная. – М.: Владос, 2003.
14. Тарасова, Н.Б. Теория и методика преподавания народно-сценического танца: учебное пособие / Н.Б. Тарасова. – СПб.: ИГПУ, 1996.
15. Уральская, В. Рождение танца / В. Уральская. – М.: Совет. Россия, 1982.

РАЗДЕЛ 3. ЭЛЕМЕНТЫ НАРОДНОГО ТАНЦА

3.1. Положения и позиции рук в народном танце

В отличие от классического танца позиции и положения рук исполнителя народного танца могут находиться в четырех основных направлениях по отношению к самому исполнителю. Сообразно с этим устанавливаются следующие позиции рук: исходная позиция, направление рук вниз, вперед, в стороны, вверх. Позиция назад, практически трудноосуществимая, позицией не считается.

По своему характеру положения рук могут быть разделены на следующие виды:

- простые положения, где руки расположены симметрично, т.е. одна так же, как другая;
- сложные положения, где расположение одной и другой руки различно;
- комбинированные положения, где одна рука находится в одной из основных позиций, другая – в другой позиции или в одном из ранее описанных простых положений.

Сложные и комбинированные положения рук имеют обычно два направления: вправо и влево.

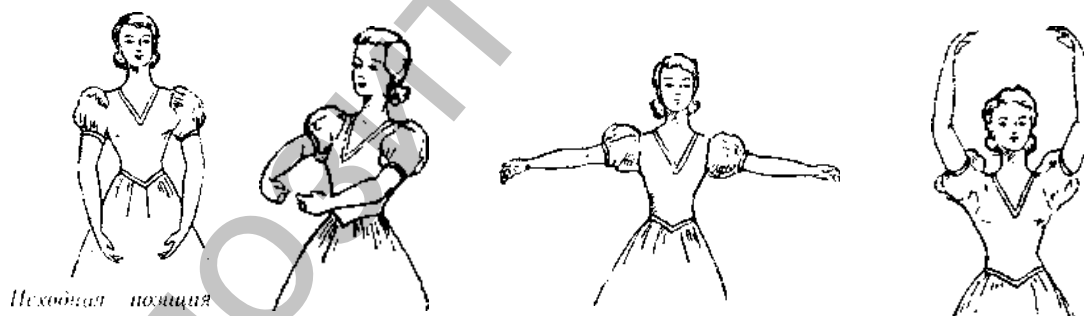


Рис. 3.1. Позиции рук в народном танце.

Движения рук от плеча:

- рука поднимается (например, из исходной позиции в 1-ю, 2-ю, 3-ю и т.д.);
- рука раскрывается (например, из 1-й позиции во 2-ю);
- рука проводится (например, из 2-й позиции в 1-ю);
- рука переводится вправо или влево;
- рука отводится назад;
- рука опускается.

Движение рук от локтя (в локтевом суставе):

- рука от локтя поднимается или опускается;
- рука от локтя поворачивается, направляя ладонь то вверх, то вниз;

- рука в локте сгибается (согнута);
- рука в локте присогнута;
- рука в локте закруглена;
- рука в локте выпрямляется (прямая);
- рука в локте вытягивается (вытянута).

Движение кисти:

- кисти сгибаются в запястье (в лучезапястном суставе), принимая следующие положения: кисть отогнута (разогнута), опущена, сброшена (сильно согнута).



Рис. 3.2. Движения кисти.

Круговое (вращательное) движение руки может выполняться: от плеча, от локтя, в лучезапястном суставе.

Вращение руки от плеча и от локтя определяется началом движения и может выполняться: вверх – вправо, вверх – влево, вниз – вправо, вниз – влево.

Кисть может вращаться в лучезапястном суставе в двух направлениях «к себе» и «от себя», конечное положение кисти определяет направление. «К себе» кисть, заканчивая вращение, акцентирует положение ладонью «к себе» (к исполнителю). «От себя» кисть, заканчивая вращение, акцентирует положение ладонью «от себя» (от исполнителя).

3.2. Положения и позиции ног в народном танце

В народно-сценическом танце применяются те же позиции ног, что и в классическом танце. Однако эти позиции выполняются несколько иначе, а именно менее выворотно, чем в классике.

Кроме того, в народно-сценическом танце возможны не только выворотные позиции ног, но также:

- а) параллельные 2-я и 4-я позиции, в которых носки обеих ног направлены вперед;
- б) обратные 1-я и 2-я позиции, в которых носки обеих ног направлены внутрь, т.е., один к другому.

Наконец, в народно-сценическом танце принята 6-я позиция ног, описание которой дается ниже.

Описание позиций ног:

1-я позиция – пятки сомкнуты, носки равномерно, т.е. симметрично, разведены в стороны.

1-я обратная позиция – носки сомкнуты, пятки равномерно разведены в стороны.

2-я позиция – одна нога отставлена в сторону на расстояние стопы от другой, пятки направлены одна к другой, носки равномерно разведены в стороны.

2-я параллельная позиция – одна нога находится на расстоянии стопы от другой, обе стопы расположены параллельно, носками вперед.

2-я обратная позиция – одна нога находится на расстоянии стопы от другой, носки направлены внутрь, пятки равномерно разведены в стороны.



Рис. 3.3. Позиции ног в народном танце.

3-я позиция – пятка одной ноги поставлена спереди к середине стопы другой ноги, носки равномерно разведены в стороны. В этой позиции впереди бывает то правая, то левая нога.

4-я позиция – одна нога впереди другой на расстоянии стопы, пятка одной ноги находится против носка другой ноги, носки равномерно разведены в стороны. В этой позиции впереди бывает то правая, то левая нога.

4-я параллельная позиция – одна нога впереди другой на расстоянии стопы, носки направлены вперед.

5-я позиция – пятка одной ноги плотно приставлена к носку другой ноги, носки равномерно разведены в стороны. В этой позиции впереди бывает то правая, то левая нога.

6-я позиция – обе стопы расположены рядом, параллельно одна другой и сомкнуты, так что носок соприкасается с носком, пятка – с пяткой, носки направлены вперед.



Рис. 3.4. Позиции ног в народном танце (продолжение).

Положения ноги.

Нога может находиться или двигаться:

- а) в выворотном положении, т.е. колено и носок направлены в сторону;
- б) в прямом положении, т.е. колено и носок направлены вперед;
- в) в невыворотном положении, т.е. колено и носок направлены внутрь.

Нога может быть: согнута в колене; присогнута в колене; свободна в колене; прямая или вытянутая в колене.

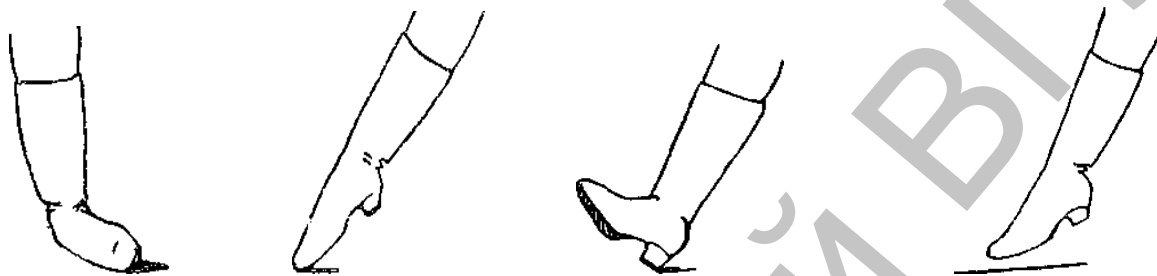


Рис. 3.5. Положения стопы и подъема.

Нога исполнителя, на которой находится тяжесть тела, называется «опорной». Другая нога – «свободной» или «работающей», если она выполняет самостоятельное движение.

При описании движения работающей ноги употребительны следующие термины:

- нога выносится или выдвигается вперед или в сторону, не отделяясь от пола, упираясь в пол или носком, или каблук;
- нога отводится назад, не отделяясь от пола;
- нога невысоко отделяется от пола.

Нога поднимается вперед, в сторону, назад, накрест другой ноги. Подниматься нога может невысоко, т.е. под углом менее 30° , по отношению к опорной ноге, и более высоко – под углом 30° , 45° , 90° – по отношению к опорной ноге. Подниматься нога может на любую высоту, но наиболее зрительно наглядными являются углы в 30° , 45° , 90° .

Исполнитель может выполнять бросок, т.е. резко и быстро поднимать ногу в указанных выше направлениях. Бросок может выполняться всей ногой, вытянутой в колене, и ногой от колена, причем нога сгибается и разгибается в коленном суставе. Нога раскрывается: сначала поднимается, согнутая в колене, затем колено выпрямляется, нога вытягивается. Нога (поднятая) проводится спереди в сторону, сбоку назад и т.п.

Удар ногой об пол. При ударе тяжесть тела на эту ногу не переходит. Удар может быть скользящий – нога, скользя по полу, тут же проводится в каком-нибудь направлении, или отрывистый – нога после удара сразу отделяется от пола, сгибаясь в колене.

Притоп – удар ногой об пол. При притопах тяжесть тела переносится на эту ногу.

3.3. Народный танец в движении

К элементам народного танца в движении относятся: шаги, прыжки, подскоки, повороты и приседания.

Направления *шагов* в русском танце могут быть различными: вперед, в сторону, назад, накрест другой ноги. Шаги – тоже нескольких видов:

- простые шаги, на всю ступню, на полупальцы, с носка на всю ступню, с пятки на всю ступню;
- беглые шаги – шаги во время бега;
- шаркающие шаги – нога проводится по полу всей ступней или каблуком;
- скользящие шаги – нога проскальзывает по полу подушечкой стопы;
- боковые шаги выполняются в сторону, в то время как исполнитель обращен лицом вперед.

Исполнитель может переступать на месте, каждый раз перенося тяжесть тела с ноги на ногу.

Подскоки могут выполняться на двух ногах или на одной ноге, при этом исполнитель опускается на ту же ногу, на которой подскокил.

Перескоки исполняются с одной ноги на другую, с двух ног на одну, с одной ноги на обе ноги.

Прыжки выполняются вверх (выше, чем подскоки) или в длину. Ноги во время прыжка могут подниматься вверх, поджиматься к корпусу.

Повороты выполняются на четверть круга, на полкруга или на полный круг. Поворот на полный круг и больше иногда называется вращением.

Приседания могут быть двух видов: полуприседания и глубокие приседания.

Направление движения подразделяются на: движение в одну и другую сторону; ход по кругу по движению часовой стрелки; ход по кругу против движения часовой стрелки; ход по внутреннему и внешнему кругу; ход с вращением.

Положение исполнителя и направление движения определяются следующими понятиями:

- *Где?* – впереди, позади, справа, слева.
- *Куда?* – вперед, назад, вправо (направо), влево (налево).
- *Откуда?* – спереди, сзади, справа, слева.

«Вправо» и «влево» говорится в случае поворота в сторону, «направо» и «налево» говорится в случае наклона в сторону.

Направление движения по диагонали определяется: вперед – вправо, вперед – влево, назад – вправо, назад – влево.

Понятия «к себе», «от себя», «перед собой» означают: к исполнителю, от исполнителя и т.д.

Приведем примеры основных шагов, притопов, прыжков, используемых в народных танцах:

- *простой хороводный шаг* – отличается от обычной ходьбы большей плавностью и устремленностью. Этим шагом дети водят хороводы; с первых занятий учитель добивается от детей именно плавности движений;
- *шаг с притопом на месте* – на «раз» делается шаг левой ногой на месте, ставя ее рядом с левой на месте, ставя ее рядом с правой, на «два» – притоп правой ногой впереди левой, не перенося на нее тяжесть тела. Затем на «раз» шаг на месте правой, и все повторяется сначала. Акцент движения при этом падает на притоп;
- *полуприседания с выставлением ноги на пятку* – носит задорный характер и представляет собой пружинящие полуприседания и выпрямление ног на счет «раз-и», на «два» – правая нога выставляется вперед на пятку, носок весело смотрит вверх, левая остается прямой, корпус слегка откинут назад. Снова на счет «раз» правая нога одновременно с приседанием приставляется к левой, на «два» – выставляется вперед левая нога;
- *русский хороводный шаг* – это плавный шаг с носка, который выполняется поочередно каждой ногой. От обычного шага он отличается большой 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» – небольшой шаг правой ногой с носка. Затем движения повторяются с левой ноги. Переменный шаг исполняется 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 ногой, левой ногой, левой и т.д. Движение ног активное, ступни поднимаются от пола невысоко, корпус прямой; дробный шаг может исполняться с продвижением вперед и 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 попеременно с приставлением топнувшей ногой обратно к опорной. На «раз» – топнуть ногой впереди, на «два» – приставить ногу к ноге. Шаг с притопом на месте осуществляется следующим образом: на «раз» – шаг правой ногой на месте, она ставится рядом с левой; на «два» – притоп ле-

вой ногой впереди правой, без переноса на нее тяжести тела. Акцент в этом движении падает на притоп – на счет «два». Затем движения начинают исполняться с левой ноги. Шаг с притопом на месте в сторону: шаг 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* – ноги в основной стойке (пятки вместе, носки врозь). На счет «раз-и» – пружинящее приседание, на «два-и» – выпрямление, одновременно правая нога выставляется вперед на пятку, носок поднят вверх, левая 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 выполнить на прыжке;
- *ковырялочка* – исходное положение: ноги в основной стойке. На счет «раз-и» – небольшой подскок на левой ноге, одновременно правая нога отводится в сторону, ставится на носок (как бы ударяется о пол), левая согнутое колено правой ноги повернуто внутрь. На «два» – подскок на левой ноге, правую перевернуть, поставив на пятку, колено повернуто наружу. Пятка и носок ставятся на одно и то же место. На следующий такт делается притоп обеими ногами поочередно – правой, левой, правой. Затем все движения выполняются с левой ноги;
- *веревочка* выполняется на один такт музыки. Исходное положение: третья позиция ног (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 занести назад за левую. Колено должно быть направлено 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 подскользнуться на месте. Левую ногу, отделив от пола, с согнутым коленом занести за правую. На счет «два» поставить левую ногу на низкие полупальцы позади правой в третью позицию. На счет «и» повторить движение, исполняемое на затакт. Затем движение исполнять сначала (со счета «раз»);
- *шаг с припаданием* – исходное положение: ноги в основной стойке, выполняется на счет «раз-и-два». На «и» правую ногу приподнять вправо, на «раз» – небольшой шаг с носка на всю ступню, слегка сгибая колено; одновременно приподнять левую ногу, согнутую в колене; на «и», выпрямляя ноги (позади) правой, правую ногу отвести в сторону; на «два-и» – повторить движение. Во время движения корпус не поворачивается;

- *качалочка* – на «раз» – поднять невысоко вперед правую ногу, упасть на нее, перенеся центр тяжести тела; левую ногу сзади приподнять. На «два» – откнуться назад на левую ногу, перенеся на нее центр тяжести. Все движения повторяются;
- «*козлик*» – прыжки делаются на левой ноге, правая нога пристукивает о пол стопой. Руки энергично раскачиваются к себе, от себя. Выполняется на счет «раз», «два». Движения задорные, размашистые, энергичные, используются чаще в пляске мальчиков.

3.4. Характерные отличительные черты форм народного танца

1. Хоровод

Основой хоровода является совместное исполнение всеми его участниками хороводной песни. Танец, песня и игра в хороводе неразрывно и органично связаны между собой. Хоровод объединяет и собирает большое количество участников. Хоровод – это массовое народное действо, где пляска или просто ходьба, или игра неразрывно связаны с песней. Хороводы имеют культово-обрядовую, социальную и бытовую темы.

Участники хоровода держатся, как правило, за руки, иногда за платок, шаль, пояс, венок. В некоторых хороводах участники за руки не держатся, а движутся друг за другом или рядом, сохраняя строгий интервал, иногда идут парами.

Хоровод распространен по всей России, Беларуси, Украине, каждая местность вносит что-то новое, создавая разнообразие в стиле, композиции, характере и манере исполнения. Хороводы исполняют в медленном, среднем и быстрых темпах. Но в различных районах существуют свои местные особенности исполнения хороводов, связанных с природными и климатическими условиями, спецификой бытового уклада и труда, человеческими взаимоотношениями, сформировавшимися в различных жизненных условиях. Эти особенности проявляются и в составе исполнителей, и в ритме, и в содержании песен, под которые идет хоровод, и в манере исполнения, присущей только данной местности. На исполнение хороводов сказывается и разнообразие в костюмах, которые в разных областях значительно отличаются друг от друга и подчас весьма далеки от общепринятого «сарафана», к которому мы так привыкли на сцене.

Большое значение при постановке хороводов отводится фигурам. Фигуры могут образовываться одними девушками или парнями, или парнями и девушками вместе, которые могут быть разнообразно выстроены.

2. Пляска

В древности пляски носили обрядовый, культовый характер, но со временем приобрели бытовую. Пляска – это наиболее распространенный и любимый жанр русского народного танца.

Пляска родилась в хороводе и вышла из нее, разорвав хороводную цепь, усложнив техническую основу, создав свои формы и рисунки, заменив хороводную песню плясовой и различным музыкальным сопровождением. Пляской можно выражать различные состояния человека. Пляска состоит из ряда отдельных движений – элементов, которые отличаются характерной манерой исполнения, имеют русский национальный колорит. Каждое движение в пляске наполнено смыслом. Разнообразные движения, число которых во много раз увеличивается за счет импровизации исполнителей, – характерная особенность русской пляски. У исполнителя русской пляски очень выразительны руки, голова, плечи, лицо, кисти рук и т.д. Пляска дает возможность раскрыть личные, индивидуальные черты характера. В пляске могут участвовать парни и девушки, мужчины и женщины, подростки и пожилые люди. Для мужской пляски характерны широта, размах, удаль, сила, внимание и уважение к партнерше. Для женской пляски характерны величавость, плавность, благородство и задушевность, однако часто она исполняется живо, с задором.

В каждой пляске есть свое содержание, сюжет. Одной из отличительных особенностей пляски является индивидуальная импровизация. Пляска отличается от хоровода более богатой и сложной лексикой танцевальных движений. Помимо обогащения лексики пляска дает возможность и для усложнения, и разнообразия пространственного рисунка: лихие выходы парней, задорные проходки девушек, перебежки, разнообразные по рисунку переходы пар – все это создает новые рисунки и построения, присущие только пляске. Отличает пляску от хоровода и музыкальное сопровождение. Пляски идут не только под песни, но и под аккомпанемент различных музыкальных инструментов. Песни, под которые исполняются пляски, в основном быстрые, мелодии их ярко расцвечены акцентами и резко выраженной активной ритмикой. Такие песни называют плясовыми. Плясовые и хороводные песни где-то сближались, но всегда имели резко отличительные черты. Исполнители и зрители плясок подчеркивают ее ритмические акценты с помощью подголосков, покрикивания, хлопков и различных музыкальных инструментов.

Пляска может идти в сопровождении многих русских народных инструментов. Инструментальное сопровождение – это еще одна основная особенность, отличающая пляску от хоровода.

3. Кадриль

По количеству исполнителей кадриль можно отнести к групповым пляскам, но ее более позднее возникновение и появление в быту русского человека, своеобразное построение, четкое деление на пары и фигуры и ряд других признаков отличают кадриль от традиционных плясок. Поэтому кадриль выделяется в самостоятельную форму. Кадриль ведет свое происхождение от салонного французского танца. Французская кадриль начала распространяться в русском народе в начале XIX столетия.

В народе кадриль десятилетиями видоизменялась, совершенствовалась и создавалась заново. Она приобрела своеобразные движения, рисунки, манеру исполнения, взяв от салонного танца лишь некоторые особенности построений и название. Русский народ сделал кадриль разнообразной по рисунку, введя в нее многие фигуры русских хороводов и плясок. Богаче стала и форма кадрили, она стала исполняться и линиями, и квадратом, и в круговом построении. В кадрили стали принимать участие различное количество пар: 2, 4, 6, 8 и больше, но обязательно четное. В некоторых местностях, где было мало мужчин, появляются кадрили, исполняемые одними девушками. Если французская кадриль состояла из 5–6 фигур, то в русской народной кадрили встречается от 3 до 14 и даже более фигур. Названия фигур французской кадрили почти не имели отношения к существу танца. В русской же кадрили фигуры получили разнообразные названия исходя из местных особенностей, а самое главное – названия эти ярко характеризуют каждую фигуру с точки зрения хореографии или ее содержания. В некоторые кадрили вошли элементы таких видов русской пляски, как одиночная и перепляс. Каждая фигура кадрили исполняется под отдельную распространенную плясовую песню или мелодию. Каждая фигура отделяется одна от другой паузами – остановками – как в музыке, так и в пляске. Перед началом каждой фигуры ведущий, обычно юноша первой пары, объявляет название или порядковый номер фигуры. Каждая фигура почти всегда заканчивается кружением, которое чаще всего происходит по движению часовой стрелки. Кадриль можно было плясать и в богатых, праздничных, и в будничных, народных костюмах.

3.5. Виды форм народного танца

Виды хоровода

1. Орнаментальные.

Если в тексте песни, сопровождающей хоровод, нет конкретного действия, ярко выраженного сюжета, действующих лиц, то это орнаментальный хоровод. Участники хоровода ходят кругами, рядами, за-

плетают из хороводной цепи различные фигуры, согласуя свой шаг с ритмом песни, являющейся лишь музыкальным сопровождением. Иногда орнаментальные хороводы своим рисунком, построением раскрывают и передают содержание песни. Содержание песен, сопровождающих орнаментальные хороводы, чаще всего связано с образами русской природы, с поэтическими обобщениями, коллективным трудом народа, его бытом. Эти песни отличаются более четким ритмическим построением, объединяющим участников хоровода в плавном или быстром плясовом движении. В рисунках орнаментальных хороводов очень силен элемент изобразительности – «завивание капустки», «заплетение плетня». Орнаментальные хороводы в различных областях России носят название: фигурные, узорные, кружевные и т.д. Этот хоровод отличается строгостью форм и малым количеством фигур. Весь хоровод состоит лишь из нескольких фигур, которые органично переходят, переливаются, перестраиваются из одной в другую.

2. Игровые.

Если в песне хоровода имеются действующие лица, игровой сюжет, конкретное действие, то содержание песни разыгрывается всеми участниками хоровода одновременно. Исполнители с помощью пляски, мимики, жестов создают различные образы и характеры героев. Часто персонажами песни являются животные, птицы, и тогда участники хоровода подражают их движениям, повадкам. В игровых хороводах главным является раскрытие сюжета, столкновение характеров и интересов действующих лиц. Больше всего тем для игровых хороводов содержится в песнях, отражающих жизнь и быт народа. В действие хоровода органично входят платочек, лента, венок, палка и т.д. Эти предметы иногда служат и символами. Так венок символизирует брачный союз, платочек заменяет подушку, перину и т.д. В таких хороводах может выделяться исполнитель, играющий роль, а иногда две или три, но чаще всего – несколько действующих лиц. В игровых хороводах рисунок построения проще, чем в орнаментальных. Композиционно эти хороводы строятся по кругу или линиями, или парами. В центре круга происходит действие, разыгрывается сюжет. В линейном построении хороводов участники поделены на две группы, которые ведут своеобразный диалог. Существуют определенные группы песен, требующие обязательного линейного построения или именно кругового. В игровых хороводах большое значение приобретают артистические способности участников.

Виды пляски

1. Одиночная

Бывает мужской и женской. В ней наиболее полно отражается индивидуальность, мастерство, изобретательность исполнителя. Одиночная пляска основана на импровизации исполнителя. Исполнители

пляски своими движениями могут передавать радость и веселье, глубокое любовное чувство и юмор, также исполнители привносят движения, связанные с трудовыми процессами, образами птиц, зверей и т.д. Одиночная пляска имеет свои устоявшиеся традиции исполнения, определенную форму построения. Она начинается с движения по кругу – проходки или с выхода в круг и исполнения какого-либо движения на месте – с выходки. Это начало пляски, затем следует ее развитие и пляска достигает кульминации, потом следует финал.

2. Парная

Ее исполняют в основном парень и девушка, реже мужчина и женщина, но пожилые люди в ней участия не принимают. Содержание парной пляски – как бы сердечный разговор, диалог влюбленных. Чаще всего это свадебные пляски. Но иногда в парных плясках содержание и настроение бывает несколько иным: передается ревность или легкая обида любящих. В основном парные пляски очень лиричны. Они не имеют строго установленного рисунка, бурного нарастания и энергии исполнения. Они ровные по темпу.

3. Перепляс

Это соревнование в силе, ловкости, изобретательности. Это показ индивидуальности исполнителя. В старинном русском переплясе участвовали два парня или двое мужчин, девушки участия не принимали. Перепляс исполнялся под сопровождение музыкальных инструментов, реже – под песню. Перепляс начинался медленно, а заканчивался в быстром темпе. С изменением бытового уклада перепляс стали исполнять все желающие (женщины, мужчины, пожилые люди), но участвуют всего двое. Перепляс исполняется под общеизвестные распространенные мелодии, иногда – под частушки. В настоящее время на сцене пляшут несколько человек с одной стороны, несколько – с другой, но при этом задача и характер исполнения парного перепляса сохраняется.

4. Массовый пляс

В этой пляске нет ограничения ни в возрасте, ни в количестве участников. Массовый пляс чаще всего исполняют в парах – один против другого. Пляшут по одному, по трое, по четверо, но у каждого исполнителя пляса есть своя задача – не только показать себя, но и сплясать лучше, чем стоящий рядом. Каждый исполнитель может войти и выйти из пляса в любом месте, не дожидаясь окончания. Исполнитель может плясать в любом месте площадки и с любым участником пляса. На сцене массовый пляс встречается редко.

5. Групповая пляска

В групповой пляске может участвовать много народа, но чаще ее состав ограничивается небольшой группой исполнителей. Групповая пляска имеет установленное построение. Она вобрала в себя многие фигуры хороводов, в некоторые групповые пляски вошли одиноч-

ная или парная пляска, используется импровизация. Групповые пляски исполняют не только парни и девушки, но и мужчины и женщины среднего возраста. Чаще всего они исполняются по парам или по тройкам. Групповые пляски очень разнообразны по рисункам, сюжету и содержанию. Она всегда имеет точное место рождения и бытования. Каждая местность имеет свои традиционные темы для плясок, формы построения, манеру и местный колорит. Все фигуры пляса круговые: исполняются против часовой стрелки. Групповая пляска продолжает жить и сейчас как в народе, так и на сцене.

Виды кадрили

1. Квадратная

Она исполняется четырьмя парами, стоящими друг напротив друга по углам квадрата. Движение и переходы пар происходят по диагонали или крест-накрест. Квадратные кадрили пляшут по всей России. Основные построения и переходы пар:

а) все пары одновременно сходятся к центру и затем возвращаются на места;

б) две противоположные пары идут навстречу друг другу и меняются местами;

в) две противоположные пары идут навстречу друг другу и образуют кружок, после поворота по кругу пары расходятся обратно на места или же меняются местами;

г) две противоположные пары сходятся к центру, и парень одной пары передает другому свою девушку, а сам пляшет перед ними.

2. Линейная

Могут участвовать от 2 до 16 пар. Пары располагаются в таком порядке: слева от зрителя – первая пара, в другой линии, напротив нее – вторая пара и т.д. Каждая пара пляшет почти всегда только с противоположной парой. Линейным кадрилиам присущи свои построения и переходы пар:

а) линии одновременно сходятся друг с другом и вновь расходятся, или же одна линия стоит на месте, а другая – подходит к ней и отходит;

б) девушки образуют круг между двух линий парней; круг может состоять из парней, тогда девушки находятся в линиях;

в) две линии идут навстречу друг другу; одна линия проходит под «воротиками» другой.

Для этих кадрилией характерно уважительное отношение парней к девушкам.

3. Круговая

Участвует четное количество пар – чаще всего 4 или 6, реже 8 пар. Но иногда в круговых кадрилиях может плясать нечетное количество пар, но не менее 4. Пары располагаются по кругу, их отсчет ве-

дется по движению часовой стрелки. Первая пара находится слева от зрителя. В круговых кадрилиях движения пар и одиночные переходы происходят по кругу, против часовой стрелки, а также к центру круга и обратно:

а) парни стоят на своих местах, девушки переходят по кругу, пока вновь не дойдут до своих партнеров;

б) парни и девушки одновременно идут по кругу в противоположных направлениях, пока не дойдут до своих партнеров;

в) девушки или парни сходятся к центру круга и образуют «звездочку» или круг; совершив в этом построении полный поворот, возвращаются к своим парам;

г) парни или девушки образуют внутренний круг, повернувшись лицом к внешнему кругу, исполнители совершают обход со своими партнершами правым или левым плечом вперед.

Существует также ряд других переходов. Круговая кадриль исполняется простым, шаркающим и переменным шагом.

3.6. Основные элементы белорусского танца⁹

Положения рук:

- обе руки согнуты в локтях, лежат сбоку на талии тыльной стороной кисти или ладони, локти направлены в стороны и слегка вперед;
- руки скрещены на груди, локти от корпуса отведены, правая находится над левой рукой, кисти лежат ладонями на противоположных руках, чуть выше локтя. У девушек кисть правой руки может быть спрятана под локоть левой руки, кисть левой руки лежит ладонью на правой руке выше локтя;
- (для юношей) обе руки согнуты в локтях, от локтя до кисти лежат сзади на талии тыльной стороной;
- (для девушек) девушка держится двумя руками за фартучек, руки слегка отведены от корпуса, локти свободны;
- (для девушек) одна рука согнута в локте и поднята от локтя вверх, локоть от корпуса чуть отведен в сторону и направлен вниз, кисть находится чуть выше плеча и отогнута тыльной стороной к плечу ладонью вверх, другая рука тыльной стороной кисти лежит сбоку на талии.

Примеры *расположения танцующих и положения рук* в парных танцах:

- исполнители стоят рядом лицом по ходу движения (девушка – справа, юноша – слева). Танцующие держатся за руки, скрещен-

⁹ Описание основных положений рук и корпуса белорусского танца основаны на работе: Ткаченко, Т. Народный танец / Т. Ткаченко. – М., 1967 – С. 127–137.

ные перед собой: правой рукой за правую, левой – за левую. Сомкнутые кисти находятся на уровне талии девушки. Корпус прямой либо слегка наклонен по ходу движения;

- («Воротца») исполнители стоят на расстоянии шага друг от друга лицом по ходу движения, девушка – справа, юноша – слева. Правой рукой юноша держит левую руку девушки, обе руки подняты вверх. Свободные руки лежат у каждого сбоку на талии;
- исполнители стоят рядом лицом по ходу движения, юноша – слева и чуть позади девушки. Правой рукой юноша держит правую руку девушки, обе руки подняты вверх и чуть право, сомкнутые кисти находятся над правым плечом девушки.левой рукой юноша держит левую руку девушки, поднятую во вторую позицию;
- исполнители стоят друг перед другом, юноша обеими руками держит девушку за талию. Руки девушки лежат ладонями: правая – на левом плече юноши, левая – на правом и др.

Шаг белорусской польки, или «подскок с тройным переступанием», может исполняться как на месте, так и с продвижением вперед, назад, а также в повороте вправо и влево вокруг себя на 360° за один такт музыки. Характер движений легкий, исполняется на полупальцах с чуть согнутыми коленями. Повороты головы обычно исполняются на счет «раз» в сторону поднимаемой ноги: при поднимании левой ноги голова поворачивается влево. Этот шаг является основным и в танце «Бульба».

Вопросы и задания

1. В чем состоит различие позиций рук в народном и классическом танцах?
2. На какие виды подразделяются положения рук в народном танце по своему характеру?
3. Какие бывают движения рук в народном танце?
4. Опишите движения кисти рук в народном танце.
5. Опишите положения и позиции ног в народном танце.
6. Приведите примеры терминологии народного танца.
7. Перечислите и опишите элементы народного танца в движении.
8. Приведите примеры названий известных Вам народных танцев.

Список литературных источников

1. Барышникова, Т.К. Азбука хореографии / Т.К. Барышникова. – СПб., 1996.
2. Бачинская, Н. Русские хороводы и хороводные песни / Н. Бачинская. – Москва–Ленинград, 1958.

3. Богданов, Г.Ф. Урок русского народного танца / Г.Ф. Богданов. – М., 1995.
4. Бондаренко, Л. Методика хореографической работы в школе и внешкольных заведениях / Л. Бондаренко. – Киев, 1985.
5. Голейзовский, К.Я. Образы русской народной хореографии / К.Я. Голейзовский. – М.: Искусство, 1964.
6. Иноземцева, Г.В. Народный танец / Г.В. Иноземцева. – М.: Знание, 1978.
7. Климов, А.А. Основы русского народного танца / А.А. Климов. – М.: Искусство, 1981.
8. Красовская, В. Профили танца / В. Красовская. – СПб.: АРБ им. А.Я. Вагановой, 1999.
9. Матвеев, В. Теория и методика преподавания русского народного танца / В. Матвеев. – СПб., 1999.
10. Пасютинская, В. Волшебный мир танца / В. Пасютинская. – М., 1985.
11. Пуртова, Т.В. Учите детей танцевать: учеб. пособие / Т.В. Пуртова, А.Н. Беликова, О.В. Кветная. – М.: Владос, 2003.
12. Русские народные хороводы и танцы: методический сборник для работы с детьми / сост. В.В. Окунева. – М.: АПН РСФСР, 1948.
13. Тарасова, Н. Теория и методика преподавания народно-сценического танца: учебное пособие / Н.Б. Тарасова. – СПб.: ИГПУ, 1996.
14. Ткаченко, Т. Народный танец / Т. Ткаченко. – М., 1967.
15. Устинова, Т. Избранные русские народные танцы / Т. Устинова. – М., 1996.
16. Устинова, Т. Русский народный танец / Т. Устинова. – М.: Искусство, 1976.
17. Фомин, А.С. Народный танец. Проблемы изучения / А.С. Фомин. – М., 1991.
18. Холопова, В.Н. Русская музыкальная ритмика / В.Н. Холопова // Советский композитор. – 1983. – № 4.
19. Череховская, Р.Л. Танцевать могут все / Р.Л. Череховская. – Минск: Народная асвета, 1973.
20. Чурко, Ю.М. Народно-сценическая хореография и фольклор / Ю.М. Чурко // Советский балет. – 1985. – № 1–2 (20–21).

РАЗДЕЛ 4. ЭЛЕМЕНТЫ БАЛЬНОГО ТАНЦА НА ЗАНЯТИЯХ ПО РИТМИКЕ

4.1. Из истории развития бального танца

Бальный танец – одна из бытовых форм хореографии. Термин «бальный танец» появился вследствие интереса к танцам в быту в эпоху Возрождения. Многие связывают его с названием танцевальных залов, для которых приспособлялись помещения больших бильярдных (и со словом «бал» – шар). Но, видимо, будет более верным выводить происхождение термина «бальный» от слова «балет» (франц. ballet, итал. ballo – «танец», «пляска»). Таким образом, даже само название подчеркивает связь бального танца¹⁰ с хореографией в самом широком значении этого понятия.

Бальный танец как историческое явление уходит своими корнями в бытовые формы народного танца. На определенном этапе расслоения общества на классы появились салонные, или бальные, танцы. В основу их легли бытовые народные танцы, которые видоизменялись под влиянием норм этикета и уклада жизни привилегированных слоев общества (например, крестьянский бранль – и салонные бассдансы; народный контрданс – и салонные лансье; народный и светский менуэты и т.д.).

Первые танцевальные каноны и светские танцы возникают в XII в., в эпоху средневекового Ренессанса – расцвета замковой рыцарской культуры. Первые элементы танцев-променадов, танцев-шествий включаются в полуцерковные-полусветские процессии, уличные балеты, популярные на юге Франции, огромные по масштабу и сложные по постановочному замыслу.

В XIII–XIV вв. во время многочисленных театрализованных праздников выкристаллизовывались выразительные средства и будущих балетов, и будущих бальных танцев. Из сенок с сюжетами в народном характере, разыгрываемых бродячими актерами во время трапез между сменой блюд, позднее возникнут развернутые пантомимы. Рядом с ними продолжают развиваться светские танцы-шествия, танцы-променады.

До наших дней сохранились лишь названия этих танцев. Первые теоретические описания их были сделаны в XVI в. Так, например, знаменитый французский теоретик Туано Арбо в книге «Орхезография», описывая разные виды танцев XVI в., уделяет большое внима-

¹⁰ Наряду с термином «бальный танец» в практике часто употребляются и другие термины: «общественный», «бытовой», «массовый» танец.

ние *бранлю* как одному из видов древнего и излюбленного развлечения. Этот любимейший народом танец, значительно стилизованный в аристократических салонах, стал одной из первых форм бальных танцев и сыграл большую роль в развитии бальной хореографии. Огромной популярностью пользовалась *павана*. Ее исполняли с канделябрами или факелами в руках. Паваной открывались балы, она становилась центром свадебных церемоний.

До XVI в. бальные танцы исполнялись под музыкальное сопровождение небольшого оркестра: 4 корнета, 1 итромбон, 2–3 виолы. Не отличаясь богатым арсеналом движений, эти танцы, относящиеся к группе бассдансов (низкие танцы), сочетали в себе пантомимные сценки и разнообразные танцевальные рисунки.

С возвышением городов, возникновением университетов открывается новая страница искусства средневековья. В этот период окончательно отшлифовываются и танцевальные выразительные средства. На смену бассдансам приходят *менуэт* и *ригодон*, основные формы которых заимствуются у народных танцев. В танцах появляются легкие прыжки и повороты, их характеризуют более быстрый темп и изящество поз. Типичным примером такого рода танцев является *романеска*. К концу XVII в. во Франции, Англии и Германии начинают танцевать *контрданс*, несколько чинный и строго симметричный салонный танец, заимствованный из танцев английских крестьян.

Постепенное усложнение танцевальной лексики и композиций, канонизация фигур и поз привели к необходимости длительного обучения умению танцевать. Многочисленные педагоги и танцмейстеры XVII в. выпускают самоучители по танцам, обрабатывая для балов наиболее популярные в это время в народе массовые танцы, живые и изобретательные по рисунку. В танцевальные залы попадают польский народный танец, резвый и грациозно-игривый *экосез*, танец шотландского происхождения, *гавот* и многие другие. В короткое время эти танцы становятся модными во всех странах Европы. Самыми сложными танцами были *менуэт*, который стали танцевать в быстром темпе, и *гавот*. Последний отличался от «скорого» менуэта большим количеством мелких прыжков и заносок, выполнение которых требовало особой тренировки.

В середине XVIII в. парные танцы уступают место массовым. Особенно подвижными были танцы, появившиеся после французской буржуазной революции. Бесчисленные празднества этого времени сопровождалось большим количеством танцев и песен, вошедших в быт народа. Предпочтение отдавалось контрдансу, в котором принимало участие большое количество танцующих. Исполнители становились в линию друг против друга и придумывали все новые и новые фигуры. Часто контрданс превращался в танец-игру. Танцевали под музыку и

«Са-Ира», и «Марсельезы», пели куплеты и танцевали *карманьолу* и т.д. Радостные, энергичные танцы французских повстанцев увлекали и объединяли всех своим зажигательным ритмом. Так сложные этикетные танцы сменили танцевальные формы, доступные широким слоям общества. Особой любовью пользовалась *фарандола*. Ее танцевали все жители улиц. Взявшись за руки, они следовали за ведущим, который «выписывал» причудливые фигуры: ручейки, змейки, улитки, мосты. Фарандола также сопровождалась мелодиями любимых боевых песен.

В XIX в. сохраняются многие танцы прошлых веков, ставшие более доступными по сравнению с «утонченными» танцами XVIII в. XIX век – время массовых бальных танцев. Все больше начинают входить в моду балы, маскарады. В них принимает участие не только знать, но и городское население.

Ведущее место в XIX в. принадлежит *вальсу* (о нем речь пойдет ниже). Проникновение вальса на балы шло постепенно. Известно, что вращательные движения в танцах появились задолго до рождения специальной вальсовой музыки. Слово же «вальс» вошло в употребление уже в XVIII в. Появление вальса отвечало новым нормам общественной жизни. Это был легкий, непринужденный танец, дававший большую возможность импровизации, поэтому он и полюбился широким кругам городского населения, которым был чужд придворный этикет. Но долгое время церковь и светские власти запрещали исполнение даже самых элементарных фигур вальса: в близости танцующих, в соединении рук они усматривали безнравственность. Вальс разрешалось исполнять только на свадьбах.

Родился и расцвел вальс в Вене, но в разных странах этот «король» танцев приобретал те или иные национальные черты. Так появился английский вальс, венгерский вальс, вальс-мазурка и т.п. Очень распространен был вальс втроем – альман и вальс в два па, который часто называли русским. Возникли танцы, куда вальс входил как необходимая часть танца. Например, па де труа состоял из менуэта, мазурки и вальса.

Широкое распространение танцев привело к организации специальных танцевальных классов, где учителя-профессионалы обучали бальному танцу, создавали новые его композиции. Особенно высоко ценились преподаватели-французы: ведь именно их родина считалась законодательницей бальных танцев, диктовала всему миру манеру их исполнения. Постепенно первенство Франции стали оспаривать Австрия, а затем и Россия.

К XX в. все активнее вопросами канонизации бальной хореографии занимаются в Англии. Пожалуй, никогда раньше так не ощущались смена стиля, подвижность ритмов, появление все новых бальных танцев. К танцам европейского происхождения присоединились

новые «выходцы» из Северной и Латинской Америки. Для XX в. характерно также стремление к танцам импровизационного характера. Далеко не многие танцы, рожденные этим бурным временем, утвердились надолго. Даже такие модные в свое время танцы, как *туستن*, *шимми*, *буги-вуги*, *твист* и др., а также дважды возрождавшийся *чарльстон*, существовали довольно короткий срок. Но в XX в. сохраняется устойчивый интерес к танцам более раннего происхождения. Вальс, полька, мазурка, полонез живут до сих пор, развиваясь и предлагая для исполнения все новые формы. Они составляют предмет обучения и широкого исполнения наряду с такими танцами XX в., как *танго*, *фокстрот*, *самба*, *ча-ча-ча* и др.

Последние десятилетия характеризуются появлением танцев, если можно так сказать, повышенной ритмичности. Их часто так и называют – «ритмические танцы». Своей спортивностью, близостью к подвижному современному образу жизни они увлекают молодых исполнителей. Вместе с тем, пока еще не определившись в какую-либо устойчивую хореографическую форму, эти танцы не могут быть зафиксированы определенным музыкально-хореографическим названием.

4.2. Основные соединения рук в бальном танце

1. Левая кисть партнера держит правую кисть партнерши.

Левую руку партнер предлагает партнерше, партнерша кладет свою ладонь между большим и остальными пальцами партнера ладонь к ладони, обхватывает большим пальцем большой палец партнера. Соединенные (не расслабленные) руки партнеров должны располагаться чуть ниже уровня глаз. Партнер обхватывает пальцы партнерши, лежащие в его ладони. Внешняя сторона локтя обоих партнеров обращена вниз.

2. Правая кисть партнера расположена на левой лопатке партнерши.

Правой рукой партнер поддерживает левую лопатку партнерши в вальсе и держит партнершу за талию в танго.

3. Левая кисть партнерши лежит на руке партнера ниже плеча (в танго – за рукой).

В вальсе партнерша кладет руку поверх руки партнера (немного ниже правого плеча), отводя в сторону прямой локоть. Запястье прямое.

В танго левую руку партнерша кладет под правую руку партнера. Пальцы выпрямлены.

4. Левый локоть партнерши касается правого локтя партнера.

Локти партнеров подняты немного ниже плеча и направлены слегка вперед и в сторону от себя. Плечи не напряжены, спина прямая.

В вальсе локти согнуты под углом, несколько большим прямого.

А в танго локти образуют более острый угол, чем в других европейских танцах.

5. Правые части корпуса (верхняя часть живота и бедра) обоих партнеров находятся в постоянном соприкосновении.

4.3. Позииции ног в бальном танце

Бальные танцы и движения, их составляющие, имеют свою специфику – они не требуют полной выворотности ног и ступней, как в классическом танце. Движения бальных танцев исполняются полувыворотно. Педагогу необходимо это учитывать и, в зависимости от задачи, которая ставится перед детьми, объяснять им правильную позицию ног.

Первая позиция

Ступни танцора находятся на одной линии, пятки соединены, а носки разведены в стороны под углом 90°. Ступни всей плоскостью касаются пола, тяжесть тела равномерно на них распределяется.

Вторая позиция

Ступни находятся на одной линии, как в первой позиции, но отстоят друг от друга на расстоянии длины одной ступни. Ноги касаются пола всей плоскостью, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги.

Кроме позиций подошвенных, когда вся ступня соприкасается с полом, существуют еще носковые позиции: тело опирается на опорную ногу, а нога, свободная от тяжести тела, касается пола носком.

Вторая носковая позиция

Опорная нога касается пола всей плоскостью, работающая нога отведена в сторону и касается пола в крайней точке второй подошвенной позиции только носком. Колено, подъем и пальцы рабочей ноги предельно вытянуты.

Третья позиция

Исполняется вперед правой и левой ногой. Правая нога находится впереди левой. Пятка правой ноги приставлена к середине стопы левой ноги, носки обеих ног разведены в стороны под углом 90°. Тяжесть корпуса равномерно распределяется на обе ноги, ступни всей плоскостью касаются пола. Третья позиция выполняется таким же образом и с левой ногой впереди.

Четвертая позиция

Подошвенная вперед – правая (левая) нога впереди. Пятка правой ноги находится против носка левой, носки ног разведены в стороны. Ступни отстоят друг от друга на расстоянии одной ступни. Тяжесть корпуса равномерно распределяется на обе ноги, ступни каса-

ются пола всей плоскостью. Так же исполняется четвертая позиция – вперед – левая нога впереди.

Четвертая позиция – носковая вперед – правая (левая) нога впереди. Тяжесть корпуса – на опорной левой ноге; ступня левой ноги всей плоскостью касается пола. Рабочая правая нога отведена вперед и касается пола в крайней точке четвертой позиции впереди носком. Пятка правой ноги находится против середины стопы левой и сильно повернута впереди. Колено, подъем и пальцы правой ноги сильно вытянуты. Так же позиция исполняется вперед носком левой ноги.

Четвертая позиция (носковая назад). Рабочая нога отведена назад и касается пола в крайней точке четвертой позиции, сзади ребром большого пальца. Пятка рабочей ноги повернута к полу, колено, подъем и пальцы вытянуты. Позиция исполняется назад с левой и правой ноги.

Пятая позиция

Требует полной выворотности и в бальных танцах не применяется.

Шестая позиция – невыворотная первая, или свободная.

4.4. Позиции партнеров в бальном танце

Некоторые источники объясняют происхождение вертикальной позиции, принятой в бальных танцах (она-то и дает паре настоящую королевскую осанку), тем, что первые танцевальные залы – это залы королевских судов Европы¹¹.

Закрытая позиция¹² в вальсе – оба партнера стоят прямо лицом друг к другу, но партнерша находится немного правее партнера, слегка отклонив корпус назад (в *танго* корпус партнера слегка развернут правым плечом в направлении движения). Колени чуть согнуты, головы повернуты немного налево, подбородки приподняты. Ни в коем случае партнеры не должны смотреть под ноги – это некрасиво, во-первых, а во-вторых, не поможет. И испортит всю стойку. Спина и руки партнера об-

¹¹ Специальных танцевальных залов, кроме дворцовых, не существовало. Использование «дворцов правосудия» обусловило инстинктивное «выпрямление» танцоров, так как именно под сводами этих залов звучало: «Встать, суд идет!».

¹² Закрытая позиция произошла во времена, когда мужчины постоянно носили меч и ножны на поясе слева, чтобы было удобно выхватывать меч правой рукой. Впервые эта позиция появляется на картинах Ханса Себальда Бехамма (1500–1550), поскольку большинство мужчин того времени (как и в настоящее время) были правшами, они носили мечи и ножны на поясе слева, чтобы было удобно выхватывать меч правой рукой. Партнерша сдвигалась относительно партнера вправо так, чтобы постоянно не цепляться за меч. Партнер помещал правую руку за спиной партнерши, при этом имея возможность прижать партнершу к себе и этой же рукой дотянуться до меча, необходимость в котором была в то время очевидной.

разуют «рамку», которая удерживает партнершу очень жестко и позволяет ее вести в любом направлении, импровизируя. Между руками партнера и партнерши образуется треугольник. При повороте корпуса линии рук партнера и партнерши должны быть всегда параллельны.

Позиция променада аналогична закрытой позиции, но партнеры развернуты относительно друг друга под небольшим углом. Партнер – влево, партнерша – вправо. Правый бок корпуса партнера и левый бок корпуса партнерши должны быть в контакте. Голова партнера повернута влево, партнерши – вправо. Колени согнуты, стопы партнера направлены влево, партнерши – вправо. В статичной позе партнер переносит вес на правую ногу, партнерша – на левую.

4.5. Современные европейские и латиноамериканские бальные танцы

В **программу** современных **европейских** бальных танцев, принятую во всем мире, входят 5 конкурсных танцев: **медленный вальс, танго, венский вальс, медленный фокстрот и квикстеп.**

Танцы европейской программы имеют самое разнообразное происхождение, различные ритмы, темпы, эстетику и характер, но имеют одно общее – это закрытую позицию с пятью областями контакта при исполнении всех выполняемых фигур во всех стандартных танцах. Эта позиция не только позволяет партнерше за счет большого числа контактных областей легко следовать за партнером, но и дает паре настоящую королевскую осанку.

В современную **программу латиноамериканских** спортивных бальных танцев вошли следующие пять танцев: веселая зажигательная **самба**, кокетливая **ча-ча-ча**, романтическая чувственная **румба**, страстный, несколько трагичный **пасодобль** и стильный легкомысленный **джайв**. Это все красивые и темпераментные танцы, каждый со своей историей. Рождены они от смешения нескольких народов и культур – испанской, африканской, португальской и американской. Например, освоив самбу, можно легко научиться танцевать клубные танцы: меренгу, мамбо, сальсу и др., а поняв джайв, перейти к рок-н-ролу, буги, линди-хоп.

Длительность танцевальных мелодий (без учета вступления) – 1 минута 30 секунд, кроме венского вальса и джайва, время исполнения которых 1 минута. Последовательность исполнения танцев (названная выше) никогда не нарушается.

Участники танцевальных соревнований подразделяются на возрастные группы: ювеналы-1 – дети в возрасте 9 лет и младше; ювеналы-2 (младшая возрастная группа) – 10–11 лет; юниоры-1 (старшая юношеская группа) – 12–13 лет; юниоры-2 (старшая юношеская воз-

растная группа) 14–15 лет; молодежь – 16–18 лет; взрослые – 19 и старше; сеньоры (первая старшая возрастная группа) – 35 и старше.

По сложности исполняемых фигур и вариаций обязательных танцев существуют спортивно-танцевальные классификации (классы E, D, C, B, A). Начинающие взрослые и юные танцоры исполняют программу сложности E-класса.

4.6. Вальс¹³

Вальс – это танец, который исполняется под музыку с тремя ударами в такте. Каждый такт начинается с ударного счета, а заканчивается менее ударным. Вальс считается одним из любимейших танцев во все времена. Им часто открывают балы и им же заканчивают. Кружась в прощальном танце, покидают паркет под звуки венского вальса пары на конкурсах спортивных бальных танцев. Обычно молодожены выбирают в качестве свадебного танца именно вальс.

Родиной вальса считается Австрогермания. Настроение у вальса различается от веселого, приподнятого (в случае венского вальса), до сдержанно-элегантного (для медленного вальса, английского вальса). Появился вальс в XVIII веке. Темп его составляет 60–70 тактов в минуту – венский вальс, 31–32 такта – медленный вальс.

В 1924 г. Имперское общество учителей танца решило стандартизировать танцы, известные в то время. В состав комитета по бальным танцам входили самые лучшие и популярные исполнители бальных танцев в те годы. Все танцы из современной европейской программы были более-менее подробно описаны. Все, кроме венского вальса, который был не очень популярен в Англии. Единственным настоящим вальсом тогда считался «английский вальс» (сейчас – медленный). Венский вальс позднее был добавлен к списку европейских танцев, но так и не был включен в конкурсную программу Блэкпульского фестиваля.

Техника исполнения шагов вальса

Вальсы подразделяются на медленные (английский, вальс-бостон) и быстрые (венский). Медленный вальс представляет собой медленный лиричный танец с очень характерно выраженной и постоянно повторяющейся «накатной волной прибое», создающей впечатление полета и невесомости. Особую привлекательность и выразительность медленному вальсу может придать более мягкий характер исполнения снижений. Управление партнером парой носит мягко завуалированный, скрытый характер. Этот танец способен подарить женщине и мужчине мелодичную нежность, интимность, спокойствие и отрешенность.

¹³ Исторические этапы развития трехдольных танцев описаны в приложении 4.

Исходная позиция ног в медленном вальсе – шестая (из классического танца). Шаги исполняются плавно, слитно, нога как бы скользит по паркету. Для вальса характерно покачивание вверх-вниз. Этот эффект достигается благодаря подъемам на полупальцы и опусканиям, которые имеют определенную последовательность. На затакт мягко опускаются на всю ступню, слегка сгибая ногу в колене, подъем начинается в конце первой четверти, опускание – в конце третьей четверти. В высшей точке подъема ступни ног соединены, колени выпрямлены, но не напряжены. При этом очень важно сохранять баланс в корпусе.

Рассмотрим медленный вальс с точки зрения *партнера*, начинающего лицом по направлению танца. Первый шаг (1) выполняется с «каблука», с некоторым поворотом ступни вправо (для «правого» вальса). В зависимости от необходимости этот шаг может быть различным по длине. Второй шаг (2) заключается в «обходе» вокруг партнерши, его сложность во многом зависит от того, на какой угол пара повернулась за первый шаг, так как суммарный угол должен составить около 180° . Второй шаг, кроме того, выполняется с поднятием относительно остальных шагов. Третий шаг (3) – приставление свободной ноги.

Движение назад начинается с шага назад (4) левой ногой. В это время партнерша выполняет вышеописанный шаг с правой ноги вперед. Первый шаг второго такта должен соответствовать шагу партнерши и наоборот. Второй шаг (5) второго такта в зависимости от опытности танцующих и конкретной задачи может быть небольшим или, наоборот, широким, но, так или иначе, за этот шаг необходимо совершить поворот до 180° , то есть завершить полный оборот пары. Третий шаг (6) – снова приставление ноги.

Венский вальс исполняется в ритме 180 ударов в минуту, с ограниченным набором движений. Красота венского вальса заключена в изменчивом темпе и в постоянно чередующихся левых и правых поворотах. Стремительное кружение основано на глубоком взаимопонимании в паре. Движения в венском вальсе выполняются плавно и с изяществом, несмотря на скорость кружения.

Особенности исполнения всех вальсов

- первый шаг первого такта должен выполняться не мимо ног партнерши, идущей назад, а между, так как такое исполнение позволяет наиболее эффективно совершить поворот;
- в общем случае разница между движениями партнера и партнерши составляет один такт, то есть когда партнер выполняет движения первого такта, партнерша танцует второй и наоборот;
- как правило, на каждый такт приходится три шага. При движении вперед первый шаг в наибольшей степени определяет длину перемещения за данный такт, второй – угол поворота, третий – вспомогательный, смена свободной ноги, т.е. перенос центра тяжести.

Шаг вперед

Шагать вперед нужно с каблука. Но для того чтобы получился мягкий скользящий шаг, необходимо учитывать некоторые тонкости. Шаг выполняется «от бедра», скользя сначала подушечкой стопы вдоль паркета (но не шаркая). Корпус «идет» вместе с ногой. Затем надо проскользнуть на каблук, потом сделать мягкий перекат на всю ступню с переносом на нее веса.

Шаг назад

Вначале стопа скользит по полу подушечкой, постепенно при удлинении шага, носком и опять подушечкой с мягким переходом на всю ступню и переносом на нее веса корпуса.

Шаг в сторону

Исполняется с носка на подушечку с мягким переходом на всю ступню.

Правый поворот¹⁴

Основа вальса – кружение в паре, которое получается в результате многократного повторения поворота. Кружение должно быть соединено с продвижением пары вперед по линии танца.

Полный поворот состоит из двух поворотов. Но это деление условно – кружение должно быть плавным и непрерывным. В вальсе все должно быть без резких подъемов и опусканий, на мягких (не жестких) пружинистых ногах. На 2-м и 3-м шагах небольшой наклон корпуса: у партнера – вправо, у партнерши влево. На 5–6-м шагах – небольшой наклон корпуса: у партнера – влево, у партнерши – вправо.

Партнер. Исходное положение – лицом по диагонали к стене. Начинает с первой половины поворота, т.е. с шага под номером 1. Заканчивает поворот – лицом диагонально к центру.

Партнерша. Исходное положение – спиной по диагонали к стене. Начинает со второй половины поворота. Заканчивает поворот – спиной диагонально к центру.

Партнер должен вести партнершу опорной ногой. Чтобы получилось красивое синхронное движение, партнерша при подъемах и опусканиях должна на счет «два» – подниматься сама, на счет «один» – опускаться следом за партнером, на счет «три» – ждать партнера, чтобы опуститься вместе с ним.

Во 2-м шаге нужно стараться сделать шаг пошире, чтобы обойти партнера, а в шаге 5, наоборот, сделать короткий шаг в сторону, чтобы помочь партнеру обойти партнершу.

Левый поворот

Партнер. Исходное положение – лицом по диагонали к центру. Начинает с первой половины поворота, т.е. с шага под номером 1. Заканчивает поворот – лицом диагонально к стене.

¹⁴ Виктор Сильвестр в 1922 г. победил в чемпионате бальных танцев, исполняя только три фигуры – **правый поворот, левый поворот и перемену**.

Партнерша. Исходное положение – спиной по диагонали к центру. Начинает со второй половины поворота, т.е. с шага под номером 4. Заканчивает поворот – спиной диагонально к стене.

Закрытая переменная

Все шаги исполняются в закрытой позиции. На 2-м и 3-м шагах производится небольшой наклон корпуса: у партнера – вправо, у партнерши – влево. Различают закрытую переменную с правой ноги (обычно эта переменная используется для соединения правого поворота с левым) и закрытую переменную с левой ноги (обычно эта переменная используется для соединения левого поворота с правым).

Из приведенных фигур можно составить композиции: например, два такта танцевать правый поворот, затем, на третий, – закрытую переменную с правой ноги, следующие четвертый и пятый такты – левый поворот, затем шестой такт – закрытую переменную с левой ноги и опять правый поворот.

4.7. Танго¹⁵

Танго – красивый страстный танец, воспетый многими поэтами. Большое количество стран претендует на право считаться родиной танго: Мексика, Бразилия, Испания, Боливия и др. Но он все-таки считается народным танцем Аргентины и других стран Латинской Америки. Правительство Аргентины в январе 1978 года приняло решение и даже издало специальный документ о том, что 11 декабря объявляется Национальным днем танго. И этот день до сих пор отмечается всеми почитателями танго.

Как бальный танец танго впервые появляется в середине XIX века в Аргентине, но только в канун Первой Мировой войны – в Европе: вначале во Франции, затем в других странах. И до сих пор имеет много поклонников.

Отдельные движения танго основаны на сочетании быстрых и медленных шагов, а также пауз. Быстрый шаг занимает одну восьмую, медленный – четверть.

Исходная позиция ног в танго имеет ряд характерных особенностей. Стопы стоят неплотно, параллельно и повернуты на 1/8 поворота влево относительно положения корпуса, носок правой стопы – на уровне подъема левой.

¹⁵ Описание нижеследующих бальных танцев европейской и латиноамериканской программ основано на следующих источниках: Браиловская, Л.В. Самоучитель по танцам: вальс, танго, самба, джайв / Л.В. Браиловская. – Ростов н/Д: Феникс, 2003; Неминуший, Г.П. Бальные танцы: история и перспективы развития / Г.П. Неминуший, А.В. Дукальская. – Ростов н/Д: Феникс, 2001; Череховская, Р.Л. Танцевать могут все / Р.Л. Череховская. – Минск: Народная асвета, 1973 и др.

Шаг вперед – нога ставится на всю ступню, но шагать надо с каблука.

Шаг назад – нога ставится вначале на носок, потом вес переносится на всю ступню.

Приставка – нога приставляется обычно сразу на всю ступню.

Основной шаг танго должен быть в меру широким, от бедра. Колени слегка согнуты. Шаг мягкий без скольжения, остроритмичный, в характере музыки. Корпус идет вместе с ногой. Нет ярко выраженных подъемов и спусков как в медленном вальсе. Так как направление ступней ног не совпадает с направлением движения корпуса, то шаги вперед левой ногой и назад правой ногой исполняются в позиции противодвижения корпуса, шаги вперед правой и назад левой – с ведущим одноименным плечом (ведущей стороной корпуса).

Поступательное звено. Движение начинается с закрытой позиции, на втором шаге партнеры становятся в променадную позицию. При этом вес корпуса партнера – на правой ноге, партнерши – на левой. Движение исполняется на полтакта музыкального сопровождения. Ритм – быстрый шаг, быстрый шаг (или иначе, быстро, быстро).

Закрытый променад. Движение начинается с променадной позиции, на третьем шаге партнеры становятся в закрытую позицию. Во время этого движения партнерша постепенно поворачивается влево лицом к партнеру, одновременно возвращая голову налево. Движение выполняется на полтора такта музыкального сопровождения. Ритм – медленно, быстро, быстро, медленно.

Из этих движений и основного шага уже можно составлять небольшие композиции. Например, два шага вперед (партнерша – назад) закрытой позиции /медленно, медленно/; поступательное звено /быстро, быстро/, закрытый променад /медленно/.

4.8. Самба

Прежде чем приступить к описанию конкретной разновидности латиноамериканского бального танца, необходимо обозначить специфику и особенности постановки корпуса в латиноамериканских танцах и позиции в паре. В отличие от европейских танцев со скользящими па, танцоры латиноамериканских танцев не находятся в постоянном контакте. Партнеры более независимы и свободны для импровизаций, особенно со стороны партнерши, которая всячески подчеркивает свою женственность. Эти танцы были созданы для того, чтобы женщина могла продемонстрировать свою красоту, элегантность, кокетство и изящество.

Закрытая позиция. Партнеры стоят на некотором расстоянии друг против друга (примерно 15 см). Правая рука партнера обхватывает левую лопатку партнерши, левая рука которой лежит поверх правой руки партне-

ра на плече. Изгиб руки партнерши повторяет изгиб руки партнера. Правая рука партнерши и левая партнера, слегка согнутые в локтях, находятся на уровне глаз. Ноги вместе, носки слегка вывернуты наружу.

Открытая позиция. Партнерша встает под прямым углом к левому боку партнера, правая рука находится в левой партнера.

Позиция променад. Партнеры встают буквой V, бок о бок и смотрят в одном направлении.

История самбы – это история слияния африканских танцев, которые пришли в Бразилию вместе с рабами из Конго и Анголы, а также с испанскими и португальскими танцами, привезенными из Европы завоевателями Южной Америки. В настоящее время самба – символ знаменитого бразильского карнавала.

Танец в существующей современной форме все еще имеет фигуры с разными ритмами, передавая многогранное происхождение танца. Ритмы самбы очень популярны и легко видоизменяются, образуя новые танцы – макарену, ламбаду. Стиль самбы отличается раскованностью и импровизацией. Этот танец танцуют в любой стране, в нем есть определенный набор фигур.

Самбу отличает движение *пружины*, которое осуществляется на счет «и» основного такта. На этот счет каблуки отрываются от пола, при этом слегка сгибают колени и покачивают тазом. Когда танцоры делают шаг вперед, назад или в сторону, у них расслаблены колени, каблуки они отрывают от пола, напрягают большой пресс и опираются на ногу, которая не двигается; затем они делают шаг вперед и в конце движения опираются на каблуки, уже слегка сгибая колени.

Упражнение пружина. Чтобы ощутить характер самбы, полезно потренироваться в исполнении следующего движения. Партнер и партнерша (каждый самостоятельно), стоя на месте, на счет «и» отрывают каблуки от пола, слегка понимаясь на носках, на счет «раз» опускаются на каблуки, сгибая колени. На счет «и» опять оторвать каблуки от пола, на счет «два» проделать то же, что и на счет «раз». Движение должно быть ритмичное и мягкое «на мышцах», без резких подъемов и падений. Освоив упражнение под счет, проделать это же под музыкальное сопровождение, а затем в паре.

Шаг самбы. Делая шаг вперед или назад, ставят сначала носок, потом каблук. В боковых шагах сначала ставят внутреннюю сторону ступни, а затем всю стопу целиком. Во время перекрещивания нога, находящаяся сзади, должна опираться на носок, каблук оторван от пола. Шаг не делается сразу на счет, а с некоторой задержкой, как бы догоняя музыку. Эта особенность передается счетом «и». Счет «и» – это мелкая дробная часть доли такта, танцуется очень быстро.

Виск (англ. – быстрое движение) – быстрое движение в самбе, при котором происходит перекрещивание ног.

Проходки в самбе в позиции променад. Проходки позволяют перемещаться по паркету. Так как проходки выполняются в променадной позиции, то предыдущую фигуру нужно закончить так, чтобы оказаться в этой позиции променада. На счет «раз» партнер делает небольшой шаг вперед левой ногой (партнерша правой) по направлению движения. На счет «и» вытягивают правую ногу назад (партнерша – левую), перенося на нее часть веса. На счет «два» партнер скользящим движением перемещает левую ногу (партнерша – правую) чуть назад.

4.9. Джайв

Джайв – веселый, стильный танец, пришел в Европу из США во время Второй мировой войны и передавал атмосферу той жизни – «живите сегодняшним днем и заботьтесь о том, что будет завтра». Мастера танцевального искусства долго трудились над этим танцем, и в конце концов он приобрел приличную форму, в которой его могли исполнять на различных танцевальных площадках и в небольшом заполненном помещении. Танцевальный рок-н-рол – упрощенная форма джайва, популярного среди молодежи и обязательного для профессионалов и любителей. Похожие танцы – буги-вуги, линди-хоп, свинг-буги. Вместе с тем «родоначальником» джайва считается акробатический танец джиттербиг, движения которого упростились и стали доступными для массового исполнения. Своеобразие танца состоит в различных переходах и поворотах партнеров со сменой позиций рук. Этот танец свободной композиции исполняется на месте или с незначительным продвижением.

Джайв – последний танец соревнований латиноамериканской программы и достаточно сложен для исполнения. Исполняя его, танцоры стараются показать, что после четырех обязательных танцев программы они не утомлены, легки и виртуозны. Этот танец очень сильно отличается по характеру и технике от других танцев этой программы.

Во время исполнения используется два вида ведения партнером партнерши:

– *физическое* – когда партнер использует усилия руки, находящейся в контакте, чтобы иметь возможность вести даму в нужную позицию; когда партнерша слегка согнута и напряжена;

– *формирующее* – когда партнер за счет положения рук и корпуса дает понять партнерше направление исполняемого движения. В этом случае рука слегка согнута и минимально напряжена.

Основные шаги джайва короткие, небольшие, исполняются практически на месте. Современная версия джайва имеет основные шаги (описаны ниже в таблице), составленные из быстрого синкопированного шассе (шаг, приставка, шаг) влево и вправо (у партнерши наоборот) вместе с медленным шагом назад и возвращением вперед.

Бедра выводятся на счет «и» после каждого шага, делается опора на всю ногу, вес находится сильно впереди на всех шагах, причем все шаги делаются с носка. Во время шассе (например, влево) ступни ноги, с которой делается шаг (левой), поднимается на уровень колена опорной ноги, при этом далее правая нога поднимается так же сильно и создается оптическая иллюзия «лунных шагов»¹⁶, танцоры при этом кажутся невесомыми.

Вопросы и задания

1. Что представляет собой бальный танец как историческое явление?
2. Каково происхождение бального танца? Приведите примеры старинных бальных танцев.
3. Опишите основные соединения рук в бальном танце.
4. Сколько позиций ног в бальном танце? Опишите их.
5. В чем состоит отличие позиций ног в бальном танце и классическом?
6. Приведите примеры позиций партнеров по отношению друг к другу в бальных танцах.
7. Какие из танцев составляют современную программу западноевропейских бальных?
8. Какие из танцев входят в обязательную программу современных латиноамериканских бальных танцев?

Список литературных источников

1. Барышникова, Т.К. Азбука хореографии / Т.К. Барышникова. – М.: Айрис-Пресс : Рольф, 1999. – 262 с.
2. Пуртова, Т.В. Учите детей танцевать: учеб. пособие / Т.В. Пуртова, А.Н. Беликова, О.В. Кветная. – М.: Владос, 2003.
3. Бондаренко, Л. Методика хореографической работы в школе и внешкольных заведениях / Л. Бондаренко. – Киев, 1985.
4. Светинская, В.Н. Детский бальный танец / В.Н. Светинская // Современный бальный танец. – М., 1976.
5. Пасютинская, В. Волшебный мир танца / В. Пасютинская. – М., 1985.
6. Ерохина, О.В. Школа танцев для детей: Фольклор, классика, модерн / О.В. Ерохина. – Ростов н/Д: Феникс, 2003.
7. Череховская, Р.Л. Танцевать могут все / Р.Л. Череховская. – Минск: Народная асвета, 1973.

¹⁶ О.И. – О «лунной походке» речь пойдет далее в издании в разделе 5.

РАЗДЕЛ 5. ЭЛЕМЕНТЫ СОВРЕМЕННЫХ ТАНЦЕВ¹⁷

5.1. Понятие «современный танец»

Современный танец – понятие относительное, сиюминутное. Каждому времени свойственна своя музыкальная культура, которая в свою очередь порождает новые виды танца. Поэтому в принципе, каждый танец можно назвать современным, но современным для своего времени. Нередко исчезает граница между понятиями «современный танец» и «эстрадный танец». На самом же деле эстрадный танец – танец, исполняемый на эстраде. Современный танец может быть эстрадным, но не всегда эстрадный танец современен. Считается, что современный танец – это танец молодежи. Поэтому и возникает устойчивая ассоциация, что современный танец – танец модный в молодежной среде на данный момент. Но это совсем необязательно. Модные и современные танцы были и есть в каждой стране, и в каждой – свои.

Отсчет «современности» предлагаем вести с 20-х гг. прошлого века. Именно тогда, в 1920-х годах, *регтайм* дал жизнь новому танцу – *чарльстону*. Считается, что чарльстон имеет афроамериканские корни и «родом» он из города Чарльстон (Южная Каролина). Так ли это – доподлинно неизвестно. Ритм этого танца был настолько зажигателен, что весь мир стал танцевать чарльстон. Как все новое и необычное, танец прижился не сразу, многие его движения даже считались неприличными, но, чутко улавливающие прогрессивное «модники», все-таки вывели чарльстон в свет.

В 1930-х годах на американском континенте и в Европе возникает волна новых танцев. Один из них – *линдди хоп*. Этот бальный танец с подскоками получил свое название в честь знаменитого летчика Линдберга, первым перелетевшего через Атлантику. Под влиянием джаза, линди хоп постепенно превращается в *свинг*, а темпераментные негритянские мелодии положили начало *бугги-вугги*. В Америке этот танец называли чаще *джиттербаг*, на Британских островах – *джайв*. Сейчас мы знаем этот танец как *рок-н-ролл*. Сам же джиттербаг, объединив в себе движения линди хопа и чарльстона, дал предпосылки к возникновению *диско* как танцевального стиля.

¹⁷ При написании раздела использовались источники: Никитин, В.Ю. Модерн-джаз танец: История. Методика. Практика / В.Ю. Никитин. – М.: ГИТИС, 2000. – 438 с.; Никитин, В.Ю. Модерн-джаз танец: Методика преподавания / В.Ю. Никитин. – М.: Всерос. Центр худож. творчества учащихся и работников нач.-проф. образования, 2002. – 158 с.; Полятков, С.С. Основы современного танца / С.С. Полятков. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 80 с.

Популярность танцев складывалась не только из популярности музыки, этому способствовало и развитие кинематографа. В тридцатые годы практически каждый знал самых известных танцоров *степа*. Несмотря на то, что популярность мюзиклов и кордебалетов была огромна, и они внесли свою лепту в развитие современного танца, будущее все же принадлежало танцорам-индивидуалистам. Такими являлись Джин Келли, Фред Астер, братья Николас, Литтл Бак, Сейвон Гловер, Билл Бэйли, Билл Робинсон и многие другие. Танцевать степ было не только модно, но и престижно. Хороших степистов знала вся страна. В России таковыми являлись братья Винченко, братья Русаковы, Владимир Кирсанов. Степ был популярен очень долгое время, практически до конца 1960-х годов. На сегодняшний день степ скорее считается эстрадным танцем, чем современным.

В начале 50-х в мире буквально разразилась лихорадка рок-н-ролла. Росту популярности танца поспособствовали прошедшие в 1954 г. по европейским экранам фильмы с участием Билла Хейли. К началу 1960-х первая волна рок-н-ролла схлынула. Наступило время *твиста, шейка, бита* и др. танцев. Возвращение танца началось только в 1968 году, и было связано с творчеством «Битлз». Начиная примерно с 1974-1975 гг. *рок-н-ролл* снова считается одним из модных и теперь называется современным спортивным танцем.

Примерно в это же время обретает популярность стиль танца диско. Появление электронных инструментов не могло не сказаться на характере музыки и на манере исполнения. Соответственно появились исполнители, танцующие под эту музыку. Настоящий бум диско вызвал вышедший на экраны в 1977 году фильм «Лихорадка субботнего вечера». В нем Джон Траволта великолепно танцует диско со всеми характерными для того времени элементами. В фильме «Слава» в 80-х годах диско на улице танцевали полторы тысячи человек. В нашей стране большой популярности стиля диско способствовали выступления балета телевидения ГДР «Фридрихштадтпалас», которые сформировали мнение об этом стиле. Сегодня движения диско используются практически всеми исполнителями эстрадных и современных танцев.

Чем богаче и разнообразнее становилась музыка с появлением новых электромузыкальных инструментов, тем больше возникало различных музыкальных направлений, а вместе с ними и различных стилей танца.

В конце 80-х – начале 90-х в нашу жизнь входит видео. Это тоже сказалось на популярности определенных стилей. Достаточно вспомнить одного только Майкла Джексона, который прослыл тогда не только королем поп-музыки, но и королем танца. Его самые известные клипы из альбомов «Триллер», «Бэд» даже дали начало ново-

му виду исполнения – «а ля Джексон». Хотя он использовал движения все того же диско, брейка, хип-хопа.

Нельзя также не вспомнить о периодически возникающем феномене популярности латиноамериканских танцев. Еще свеж в памяти бум, вызванный *ламбадой*. Этот танец действительно был очень моден. Но современным он стал только благодаря электронной обработке довольно старой народной бразильской мелодии с характерной манерой исполнения. Примерно так же, как ламбада, недавно гремела *макарена*. Зажигательная мелодия родила определенный набор движений, который и стал танцем – макаренкой. Возможно, новые находки латиноамериканских композиторов порадуют нас появлением еще не одного стиля танца.

Если внимательно посмотреть на современных танцоров, легко можно увидеть в их танцах движения, имеющие аналоги в народном танце (и в русском народном тоже). Это объяснимо: каждый стиль при формировании впитал в себя ту особенность, которая свойственна национальной среде или национальности исполнителя.

5.2. Стилиевые особенности современных танцев

Путь танца в жизнь, его эволюцию можно изобразить на схеме¹⁸ (рис. 5.1). Именно так, по мнению некоторых хореографов и исследователей истории танца, выглядит схема возникновения, развития и взаимопроникновения одного стиля танца в другой. Нельзя говорить о том, что все стили танца уже окончательно сформировались. Каждый исполнитель, хореограф, постановщик все время что-то привносят в них. Популярность танца обеспечивается исполнением большим (не по составу) количеством коллективов и отдельных танцоров. Поэтому огромное влияние на формирование многих стилей внесли не только и даже не столько профессиональные, сколько уличные танцоры. Именно на уличных площадках отработывался, шлифовался современный танец. Сегодня можно смело сказать, что современный танец это не только танец молодых, но и танец улиц.

Приступая к описанию стилей современных танцев, необходимо выяснить ряд понятий. Начнем с понятий «средняя линия» и «центральная точка». Эти термины вводятся для того, чтобы облегчить освоение некоторых элементов танца. Средняя линия – воображаемая прямая, проходящая в плоскости пола через вертикальную ось исполнителя. Начинается впереди и заканчивается за спиной исполнителя.

¹⁸ Схема составлена в соответствии с разработкой С.С. Поляtkова / в кн.: Поляtkов, С.С. Основы современного танца / С.С. Поляtkов. – Ростов н/Д: Феникс, 2006.

Многие движения выполняются относительно средней линии. Центральная точка – точка на средней линии, центр выполнения отдельных элементов, когда исполнитель не должен перемещаться в пространстве, точнее, сходить с места.



Рисунок 5.1. Эволюция стилей современных танцев.

Сразу отметим, что современная музыка – «музыка для ног» и поэтому в описании движений даны только движения ног. Движения рук могут быть придуманы самим исполнителем. Попутно дается информация по основным стилям современного танца, краткая история возникновения, характеристика, основные движения, техника исполнения.

Перечислим основные танцевальные техники танцев модерн:

- техника Грэм создана американской танцовщицей и хореографом Мартой Грэм (1894–1991 гг.);
- техника Хамфри-Вейдман основана на теории и действии падения и восстановления танцовщицей Дорис Хамфри и Чарлзом Вейдманом в 1920–1930-е гг.;
- техника Лимон создана танцовщиком и хореографом Хосе Аркадио Лимоном (1908–1972 гг.) в 1 половине XX века;
- техника Хортон содана американским танцовщиком, хореографом и преподавателем танца Лестером Хортоном (1906–1953 гг.);
- техника Хоукинс создана американским танцовщиком и хореографом Эриком Хоукинсом (1909–1994 гг.);

– техника Канингхэм разработана американским танцовщиком, хореографом и преподавателем Мерсом Канингхэмом (род. 1919 г.);

– техника релиз основана на освобождении (релизе) некоторых групп мышц с целью получения навыков использования только тех групп мышц, которые необходимы в процессе танца. С помощью техники релиз развивается понимание собственного тела. В процессе изучения этой техники включены анатомические аспекты: костная структура, мышечная, дыхательная и нервная системы. Особое внимание уделяется трем базовым программам, обязательным в современном танце: баланс, артикуляция (импульс, инерция), гравитация (центр тяжести, работа с весом). Важным аспектом техники релиз является обучение технике *par terre* (работы с полом), технике падения и смещения баланса;

– контактная импровизация распространилась в США и Европе в конце XX века, основой является физический контакт (контактные методы) как отправная точка для импровизации и исследования движения человеческого тела. Такими контактными методами импровизации являются передача веса, встречный баланс, вращение, падение, задержание, подъем и т.п.

5.3. Джаз-стрит

Стиль джаз-стрит относится к уличным танцам не только по определению. Некоторые его движения сформировались на основе движений джазовых танцев – линди хопа и джиттербага. Сам стиль насчитывает небольшое количество движений, остановимся на основных. Движения джаз-стрита иногда ошибочно относят к движениям рок-н-ролла, иногда хип-хопа. Просто движения джаз-стрита очень удачно ложатся на музыку этих танцев, а рок-н-ролл является потомком джиттербага. Начало свое этот стиль берет из танцев джаз-модерна, к которым «приложили руку» чернокожие уличные танцоры.

Основной шаг

Исходное положение: ноги в шестой позиции, корпус прямо, руки прижаты к бедрам. На счет «раз» ноги прыжком разводятся в стороны. Причем правая нога ставится на пятку, а левая – на носок. Корпус при этом делает легкий полуоборот вправо и слегка откидывается назад. На счет «и» ноги соединяются в исходную позицию. На счет «два» ноги снова прыжком разводятся в стороны, но на пятку ставится уже левая нога, правая – на носок. Корпус выполняет легкий полуоборот влево и слегка откидывается назад. На счет «и» прыжком ноги возвращаются в исходную позицию.

Движение выполняется на подскоке и в высоком темпе. В момент, когда ноги расставлены, колени должны быть натянуты. Ноги с

полом образуют равнобедренный треугольник, где вес тела находится над центральной точкой. При прыжке в исходную позицию исполнитель должен всегда приходиться в центральную точку. Движение выполняется на месте, над центральной точкой. Когда правая нога становится на пятку, тогда бедра, корпус и голова исполнителя должны быть развернуты вправо; если на пятке левая нога – влево.

Перекрестный джаз-стрит

Исходная позиция такая же, как и в предыдущем движении. На счет «раз» ноги прыжком разводятся в стороны: правая – на пятку, левая – на носок. Корпус слегка развернут вправо и немного откинут назад. На счет «и» ноги подскоком соединяются в «центральной точке», но уже перекрещенные – правая нога позади левой. На счет «два» ноги прыжком разводятся в стороны: левая – на пятку, правая – на носок. Корпус в полуобороте влево и слегка откинут назад. На счет «и» ноги снова прыжком соединяются в «центральной точке», но уже правая нога впереди левой. Далее движение – опять на правую ногу.

Все движения выполняются вправо и влево относительно средней линии. Ноги скрещиваются в центральной точке. При движении на правую ногу она (нога) находится в центральной точке, а левая прыжком отводится влево относительно средней линии. При движении на левую ногу – левая в центральной точке, а корпус и правая нога отходят вправо относительно средней линии. Корпус всегда развернут к центральной точке – вовнутрь. При прыжке, когда ноги разъединены, – колени натянуты, вес тела – между ног, позиция равнобедренного треугольника. Движения выполняются в высоком темпе.

Джаз-стрит с переступанием

Исходная позиция прежняя. Принцип исполнения этого движения практически не отличается от предыдущего. Рисунок движения остается прежним. Движение начинается из затакта. На счет «и» левая нога через сгибание в колене отводится за правую ногу. На счет «раз» правая нога через поднятие колена делает небольшое переступание влево. Ноги оказываются скрещенными, причем правая впереди левой. На счет «и» левая нога прыжком выносится влево и ставится на носок. На счет «два» правая нога через поднятие колена выносится вправо и ставится на центральную точку пяткой. Корпус немного откинут назад и повернут на пол-оборота влево. Исполнитель оказывается слева от средней линии. На счет «и» правая нога через сгибание и подъем колена ставится на «центральной точку». Вес тела переносится на правую ногу. На счет «три» левая нога через поднятие колена ставится на центральную точку впереди правой. На счет «и» правая нога делает широкий шаг вправо и ставится на носок. На счет «четыре» через поднятие колена левая нога ставится на центральную точку пяткой.

Все движения выполняются в высоком темпе. Корпус откидывается в ту сторону, в какую выполняется прыжок. Ноги в момент отклонения от средней линии представляют собой равнобедренный треугольник по отношению к полу, колени натянуты, вес тела – между ног.

Прямой джаз-стрит

Исходная позиция такая же, как и в предыдущем движении. Движение начинается из затакта. На счет «и» поднимается правая нога, согнутая в колене. На счет «раз» исполнитель сильно отталкивается левой ногой и совершает прыжок вперед. Приземление идет одновременно на две выпрямленные ноги по шестой позиции, правым боком к зрителю, корпус развернут влево, против часовой стрелки. На счет «и» исполнитель снова поднимает согнутую в колене правую ногу, одновременно разворачиваясь на 90 градусов по часовой стрелке. Вместе с этим левая нога делает отскок назад, на центральную точку. На счет «два» правая нога подскоком делает шаг назад. Ноги представляют собой равнобедренный треугольник по отношению к полу. Левая нога, находясь в центральной точке, стоит на пятке, правая – на носке. После этого движение можно начинать сначала – на счет «и» сильный толчок правой ногой с одновременным ее поднятием в колене и т.д.

Все движения выполняются на подскоках. Выполняться они могут как лицом к зрителю, так и боком к нему (тогда четче виден рисунок движения). Руки движутся следующим образом: на счет «раз» производится замах обеими руками, выпрямленными впереди себя (справа налево), на счет «два» – слева направо на уровне груди. Обратить особое внимание на выпрямление ног в прыжке на счет «раз». Колени должны быть натянуты, ноги в 6-й позиции.

Джаз-стрит с заносом ноги

Исходная позиция прежняя. На счет «раз» правая нога по дуге справа налево движется вперед, левая в этот момент выполняет толчок. В результате на счет «раз» получаем прыжок на правую прямую ногу, а левая сгибается после толчка в колене за правой ногой, образуя с ней «цифру 4». Прыжок выполняется лицом к зрителю. Корпус оканчивается под легким наклоном назад. На счет «и» отталкиванием правой ногой выполняется прыжок назад на левую прямую ногу, правая при этом поднимается вверх, согнутая в колене. Левая нога при прыжке приходит в центральную точку. На счет «два», отталкиваясь левой ногой от пола, выполняем прыжок назад на правую ногу. Левая нога при этом остается в центральной точке на пятке. Правая нога ставится в прыжке на носок. На счет «и» вес тела прыжком переносится на прямую левую ногу, правая нога одновременно поднимается вверх, согнутая в колене. После этого можно продолжать движение со счета «раз».

Все элементы выполняются на подскоках. Руки движутся так же, как и в предыдущем движении. Движения могут выполняться и лицом к зрителю, и боком к нему.

5.4. Флэш

Флэш в переводе с английского – вспышка. Этот стиль назван так не случайно – все его движения быстрые и динамичные. Популярным этот стиль стал в конце 1980-х – начале 1990-х годов и является наследником **диско**, но с примесью элементов брейк и хип-хопа. Многие музыкальные исполнители использовали танцевальные элементы стиля флэш в своих выступлениях. Внешне несложные, но эффектно выглядящие движения этого стиля идеально подходят для музыки с быстрым темпом и размером 4/4.

Основной шаг

Исходная позиция: ноги в шестой позиции, корпус выпрямлен, руки прижаты к бедрам. На счет «раз» корпус разворачивается вправо на 90° и правая нога делает широкий шаг вперед (вправо от средней линии) в выпад. Левая нога находится в центральной точке. На счет «два» вес тела переносится на правую ногу, и левая нога приставляется к правой в шестую позицию. Одновременно с этим корпус разворачивается на 180° влево. На счет «три» шаг выполняется уже с левой ноги. На счет «четыре» правая нога приставляется к левой и одновременно с этим корпус разворачивается на 180° вправо и т.д.

И шаг ногой, и приставление ноги выполняются через небольшой подскок. В момент шага одна нога всегда выпрямлена, а другая – согнута в выпаде. Корпус наклонен в сторону шага и является продолжением линии прямой ноги. Бедра, плечи и голова повернуты в сторону движения. Шаг выполняется всей плоскостью стопы. Прямая отставленная нога ставится не на носок, что может привести к провисанию колена, а на внутренний край стопы. На момент изучения движения руки не задействованы. Когда движение будет усвоено в полной мере и выполняется уже в высоком темпе, можно включать в основной шаг и руки.

В момент шага правой ногой левая рука по дуге от бедра движется вправо по ходу движения и в момент поворота и приставления ноги опускается на бедро. Так же движется и правая рука при шаге влево. Корпус в момент приставления ноги натянут, ноги в шестой позиции. Шаг делается через поднятое колено.

Шаг с прыжком

Начальная позиция и техника выполнения этого движения такая же, как и в предыдущем движении, но в момент шага правой ногой (при ее опускании на пол) выполняется высокий подскок и левая нога на счет «два» приставляется к правой в воздухе. Затем тот же шаг выполняется влево.

Счет движения – «раз» «и» «два». Левая нога приставляется к правой в воздухе, в промежуток времени между «и» и «два»; и только на счет «два» уже соединенные ноги касаются пола. Соединять ноги в воздухе легче, если их немного сгибать в коленях.

Шаг с заносом ноги

Исходная позиция прежняя. На счет «раз» правой ногой делается шаг вправо в выпад. На счет «два» вес тела переносится на правую ногу, и одновременно с поворотом корпуса на 180° против часовой стрелки левая нога сгибается в колене, образуя с правой «цифру 4». Это же движение повторяется с левой ноги: шаг левой ногой влево в выпад, поворот корпуса на 180° по часовой стрелке с одновременным сгибанием правой ноги. Исполнитель возвращается в центральную точку.

Необходимо помнить, что согнутая нога по отношению к опорной ноге образует прямой угол – «цифру 4». Движение выполняется в темпе и на легких подскоках. Корпус должен быть слегка наклонен в сторону движения и развернут по ходу движения.

Шаг с двойным заносом ноги

Это единственное движение в стиле, которое целиком занимает два такта. Исходная позиция неизменна. На счет «раз» правая нога делает шаг вправо в выпад. На счет «два» вес тела переносится на выпрямленную правую ногу, а левая прямая нога выполняет широкий мах вправо к правой ноге. На счет «три» левая нога сгибается в колене («цифра 4»), одновременно с этим корпус разворачивается на 180° против часовой стрелки. На счет «четыре» левая нога делает широкий шаг влево в выпад (в центральную точку). На счет «пять» вес тела переносится на левую ногу, а правая выполняет мах вправо. На счет «шесть» корпус разворачивается на 180 градусов по часовой стрелке с одновременным сгибанием правой ноги. На счет «семь» правая нога снова делает шаг вправо в выпад. На счет «восемь» левая нога приставляется к правой. На этом можно закончить движение, но при желании его можно продолжить, делая на счет «восемь» мах левой ногой вправо.

Движение выполняется в темпе, на подскоках. Руки могут двигаться в этом движении так же, как и в ***основном шаге***.

Двойная смена ног

Исходная позиция та же, что и во всех предыдущих движениях. На счет «раз» правая нога делает шаг вправо в выпад, корпус наклонен, бедра, плечи и голова развернуты в сторону движения. На счет «два» прыжком исполнитель разворачивается на 180° против часовой стрелки, при этом ноги не меняют своего положения – сохраняется выпад на правую ногу.

На счет «три» прыжком происходит смена ног – впереди левая, выпад на левую ногу. На счет «четыре» исполнитель прыжком совершает поворот на 180° по часовой стрелке, выпад на левую ногу сохраняется.

После этого движение можно выполнять сначала – прыжком ноги меняются, впереди правая нога и выпад на правую ногу.

Схема движения на самом деле очень проста. Чтобы не ошибиться, достаточно проговаривать ее «про себя» при выполнении движения: шаг – поворот – смена ног – поворот – смена ног – поворот и т.д. Надо помнить, что поворот и смена ног осуществляются прыжком, при котором выпад сохраняется. При повороте ноги не меняются. Стоя лицом к зрителю, исполнитель должен при выполнении движения совершать повороты только влево – вправо и ни в коем случае не вращаться вокруг своей оси, поворачиваясь к зрителю спиной. Для этого достаточно держать в зале краем глаза точку и при выполнении движения не терять ее из виду. Руки в этом движении могут двигаться как и в *основном шаге*, но только при смене ног. Причем правая рука идет по дуге тогда, когда идет смена на левую ногу вперед, а левая рука – при смене на правую ногу. Корпус является продолжением прямой ноги в выпаде.

Отшаг

Исходная позиция прежняя. На счет «раз» правая нога делает широкий шаг вправо, но выпад при этом делается на левую ногу. Вес тела так же на левой ноге. Корпус развернут влево. Левая нога находится в центральной точке. На счет «и» необходимо сильно оттолкнуться правой ногой и подскоком поставить правую ногу на место левой – в центральную точку. Левая нога при этом отрывается от пола, сгибаясь в колене. На счет «два» левая нога, разгибаясь в колене, делает широкий шаг вправо. Выпад при этом выполняется на правую ногу. На счет «и», отталкиваясь от пола, левая нога подскоком ставится на место правой – в центральную точку. Правая нога отрывается от пола. После этого движение можно продолжать с правой ноги.

Смена ног идет толчком прямой отставленной ноги. Корпус и плечи развернуты в сторону выпада. Корпус наклонен, являясь продолжением ноги. Ноги ставятся на пол всей площадью стопы. Движение выполняется в высоком темпе на подскоках. Руки движутся широкими взмахами. Когда идет шаг правой ногой (выпад на левую ногу), правая рука из положения «руки в стороны» делает мах к левой ноге сверху вниз. Левая рука одновременно с этим делает мах к правой ноге сверху – вниз за спину. При смене ног (шага – выпада) руки меняются.

Крест

Как можно заметить, исходная позиция везде одинакова. На счет «раз» правой ногой выполняется широкий шаг вправо на прямые ноги. На счет «два» прыжком ноги перекрещиваются, правая впереди левой. На счет «три» прыжком возвращаются в позицию «ноги врозь». На счет «четыре» подскоком идет смена ног – правая становится на место левой в центральную точку, а левая отрывается от пола. На счет «пять» левая нога делает широкий шаг влево от средней линии. Ноги

выпрямлены, колени натянуты. Ноги по отношению к полу представляют равнобедренный треугольник, вес тела – между ног. На счет «шесть» ноги прыжком перекрещиваются – правая нога впереди левой. На счет «семь» прыжком на месте ноги снова разводятся врозь. На счет «восемь» подскоком левая нога становится на место правой в центральную точку, а правая отрывается от пола. После этого движение можно снова продолжить вправо с правой ноги.

Движение выполняется на прямых ногах. Корпус выпрямлен, руки прижаты к бедрам.

Полушагат с подъемом

Исходная позиция прежняя. На счет «раз» высоко подпрыгнуть, одновременно (в прыжке) левая нога выводится вперед, а правая – назад. На счет «два», опускаясь на пол, ноги меняются – правая идет вперед, левая – назад. Падение компенсируется обеими руками, которыми надо опереться в пол. Приземление должно быть в следующую позицию: правая нога вытянута вперед, левая полусогнута в колене и отведена влево, руки уперты в пол по обе стороны тела. Ягодицы не касаются пола, весь упор идет на руки. На «три» – «четыре» выполняется подъем. Для этого опереться в пол пяткой правой ноги и внутренним краем стопы левой ноги. Подъем выполняется за счет сильного толчка руками и сильным толчком разгибающейся левой ноги. Толчок направлен вверх и вперед. При выпрямлении корпуса вес тела переносится на правую ногу, а левая нога приставляется (подтягивается) к правой по мере поднятия от пола.

5.5. Хот-топ-техник

В переводе с английского сленга это техника горячего движения. Стиль появился в 1970-х – начале 1980-х годов. Сформировался под влиянием джаз-модерна, других школ и хореографических систем. В начале своего существования был близок к диско. Многие музыканты и певцы, исполнявшие диско, двигались именно в этой манере: Бонни М, Африк Симон, Милли Ванилли и др. Хот-топ-техник также является уличным стилем танца. Он включает в себя элементы и диско, и флэша, и джаз-стрита.

Двойной подъем ноги

Движение начинается из затакта. Исходная позиция такая же, как и в других движениях. Для удобства движение показано сбоку. На счет «и» правая нога поднимается согнутым коленом вверх. На счет «раз», подскоком на левой ноге, правая делает шаг вперед. Правая нога ставится на пятку, левая на носок. Колени натянуты, вес тела между ног – над центральной точкой. Ноги образуют по отношению к полу равнобедренный треугольник. На счет «и» подскоком правая нога от-

прыгивает назад в центральную точку, а левая – сгибается в колене назад, голень параллельна полу. Колени ног соприкасаются. На счет «два» подскоком левая нога возвращается в предыдущую позицию, правая выводится вперед. На счет «и» подскоком левая нога приходит в центральную точку, а правая – поднимается согнутым коленом вверх. Левая нога стоит на пятке. Корпус слегка отклонен назад. После этого движение можно начинать сначала со счета «раз». Все элементы выполняются в темпе, на подскоках. Движение – боком к зрителю. Корпус натянут.

Двойной подъем ноги с поворотом

Исходная позиция прежняя. На счет «и раз и», как и в предыдущем движении, выполняется первый элемент обычного двойного подъема ноги. Исполнитель оказывается в следующей позиции: вес тела на прямой правой ноге в центральной точке, левая нога согнута сзади в колене. На счет «два» исполнитель совершает поворот на 180° против часовой стрелки. Левая нога при этом поднимается коленом вверх. Движение повторяется с левой ноги так, как и с правой.

Если вы освоите простой двойной подъем ноги, то двойной подъем ноги с поворотом не доставит вам много хлопот. Необходимо помнить, что все движение выполняется в темпе. Его можно выполнять несколько раз без остановки, чередуя повороты на правую и на левую ногу.

Переступания

Исходная позиция прежняя. Движение выполняется лицом к зрителю. На счет «раз и два» исполнитель делает с правой ноги два приставных шага вправо и останавливается в следующей позиции: вес тела на правой ноге, левая слегка приподнята над полом. Руки опущены вдоль тела. На счет «и» подскоком вес тела переносится на левую ногу, а правая поднимается согнутым коленом вверх. Одновременно с этим левая рука, согнутая в локте, кладется кистью на шею. На счет «три» вместе с плечом локоть левой руки движется навстречу правому колену, которое тоже поднимается немного вверх. На счет «и» колено опускается, корпус выпрямляется, рука остается на прежнем месте (на шее). На счет «четыре» подъем правого колена и движение локтя навстречу ему повторяется. На счет «и» правая нога опускается на пол, рука опускается вдоль тела и на счет «пять» все движение повторяется, но уже с левой ноги и в левую сторону. Соответственно сгибается в локте уже правая рука, а навстречу ей движется левое колено.

Мах стопой

Исходная позиция прежняя. На счет «раз» исполнитель делает простой шаг левой ногой вперед. На счет «и» вес тела переносится на левую ногу, правая нога поднимается согнутым коленом вверх. На счет «два» голенью правой ноги выполняется мах справа налево, в этот момент правая рука, согнутая в локте перед грудью, движется навстречу колену и голени. На счет «три» правая нога делает шаг назад.

На счет «и» вес тела подскоком переносится на левую ногу, а правая поднимается вверх, согнутая в колене. На счет «четыре» прыжком правая нога делает шаг назад на прямые ноги. Левая нога впереди ставится на носок, правая сзади – на пятку. Колени натянуты, вес тела – между ног. В момент прыжка правой ногой назад, левую руку сменяет правая, согнутая в локте.

Движение выполняется на подскоках, боком к зрителю. Можно выполнять его и лицом к зрителю, но делать это несколько в диагональ. Исполнять движение можно как с правой, так и с левой ноги. Если мах идет правой ногой, то двигаться надо по диагонали вправо. Если мах идет левой ногой, то диагональ – влево.

Мах стопой с двумя прыжками назад

Это движение всего лишь несколько усложненный вариант маха стопой. Выполняется оно точно так же. Просто после счета «четыре» на счет «и» исполнитель совершает прыжок на левую ногу, правая одновременно поднимается вверх, согнутая в колене. На счет «пять» выполняется прыжок назад на правую ногу, которая ставится на носок. Левая нога впереди ставится на пятку.

Ноги образуют по отношению к полу равнобедренный треугольник. Схема этого движения выглядит следующим образом: шаг вперед – мах – шаг назад – прыжок назад на левую ногу – прыжок назад на правую ногу.

5.6. Брейк и хип-хоп

История происхождения этих двух стилей тесно связана, именно поэтому хочется остановиться на них подробнее.

Танец, который очень похож на брейк, был известен еще в прошлом веке. Это имя он получил от названия площади в Новом Орлеане, на которой когда-то собирались рабы. Там они не только общались, отдыхали, но и соревновались в искусстве танца. Особенно массово это проявлялось на ежегодном карнавале «Марди Грасс» (который, кстати, существует и поныне). Рабы были разных национальностей: африканцы, латиноамериканцы и др. Поэтому особую остроту соревнованиям придавало деление на «команды» по этническому признаку. Элементы акробатики в танце здесь встречаются, как и у многих народов. В брейке есть элементы африканских плясок, фрагменты бразильского боевого искусства рабов – «капоэйры», и не только их.

История самого брейка началась в 1962 г. в Южном Бронксе, черном гетто Нью-Йорка, с приездом туда DJ Кула Херка. Он приехал в Бронкс с Ямайки и привез с собой лучшие традиции кингстонских уличных танцев. В 1969 г. он же придумал термин «В-Boy» – что значит «парень, танцующий брейк». Все дело в том, что Кул Херк, крутя

на вечеринках «винил», стал повторять брейки между куплетами песен, до 10 минут всякий раз. Именно в эти моменты из толпы танцующих выходили на площадку лучшие из лучших танцоров и показывали свое мастерство. Это и были брейк-бои. Благодаря им танец и стал называться брейк-данс.

Примерно в то же время, в 1969 году, DJ Африка Бамбаата придумал термин «хип-хоп», как обозначение целой культуры молодого поколения. Он включал сюда не только танец, но и искусство читки текста под музыку (реп) и граффити (рисование на стенах с помощью баллончиков с краской).

В конце 1960-х брейк существовал в виде двух танцевальных направлений: нью-йоркского акробатического стиля (нижний) и стиля лос-анджелесской пантомимы (верхний).

Нью-йоркский акробатический стиль назывался брейкинг (собственно, сейчас так называется весь раздел «нижнего» партерного акробатического брейка), он имеет латиноамериканские корни. Брейкинг состоит из трех частей: шаги, элементы нижнего брейка и замирания в элементах. Первым певцом, показавшим все элементы этого танца, стал Джеймс Браун.

Вторая составляющая – стиль, основанный на традициях лос-анджелесской пантомимы, получил название «электрик-бугги». Стиль имел чисто негритянские традиции. Это проявлялось в таких элементах, как движения с резкими остановками и волнообразные движения. Те и другие имеют ярко выраженные африканские корни.

В 1969-м Джон Кемпбел собрал воедино движения «бугги» и, рассортировав их, создал «кемпбеллок», попсовый вариант танца, который со временем трансформировался в танцевальный стандарт для многих негритянских исполнителей. Как раз в этом стиле до сих пор танцует Дженет Джексон.

К 1972 году движение би-боев окончательно оформилось. Нью-йоркские би-бои освоили «бугги» и из двух направлений синтезировали единое направление танца – брейк. Определенное влияние на него оказали нашумевшие в то время фильмы с участием Брюса Ли. Танцоры взяли на вооружение некоторые специфические приемы кунг-фу и с успехом ввели их в брейк. В Бронксе и Гарлеме появилось множество команд брейкеров.

Движение би-боев растет. И вот уже в 1980 году Майкл Джексон завоевывает сердца поклонников, демонстрируя «лунную походку». В 1983 году на экраны выходят фильмы о брейке и хип-хопе. Еще через год театр балета Сан-Франциско открыл сезон гала-концертом из 46 брейкеров. Сотни би-боев танцевали на закрытии Олимпиады в Лос-Анджелесе.

В Россию брейк пришел в конце 1980-х. Он сразу стал популярен своей необычностью. На дискотеках царилась засилье «электро» и

длинных миксов, часто музыка звучала вообще нон-стопом. Танцующие брейк появились и на киноэкране, в фильмах «Как стать звездой», «Курьер» и др. На Арбате развернулась одна из самых крупных тусовок би-боев. В Сочи прошел первый брейк-фестиваль «Попугай-87». Затем в Подмоскovie, в академгородке Черноголовка прошел фестиваль «Пингвин-89». Были и другие, но уже поменьше масштабом. Затем мода на брейк утихла. Только в 1995–1997 гг., с появлением на российском музыкальном рынке записей реперов, брейк опять стал моден. Но это был уже не тот брейк 80-х, не стиль «робот» с волнами и «глайдами». Это был более энергичный, изобилующий акробатическими и силовыми элементами, быстрыми проходками и прыжками брейкинг. В России начали появляться школы би-боев.

Предлагаем технику движений «старой школы» хип-хопа и «электрик-бугги».

Основной шаг

Исходная позиция: ноги по шестой позиции, корпус выпрямлен, руки опущены. Движение лучше смотрится сбоку. Начинается оно из затакта. На счет «и» легким подскоком правая нога слегка приподнимается вверх, согнутая в колене. На счет «раз» правая нога опускается на пол всей плоскостью стопы, делая шаг вперед в выпад. Корпус наклонен вперед, являясь продолжением левой натянутой ноги. Центральная точка находится между ног. На счет «и» тело подскоком выпрямляется, прямая правая нога возвращается в центральную точку, левая, согнутая в колене, поднимается вверх. На счет «два» подскоком левая нога делает шаг вперед в выпад, а правая отходит прямая назад. Корпус является продолжением выпрямленной ноги. Движение выполняют, чередуя шаги правой и левой ногой.

При выпаде задняя нога остается на полу всей стопой, возможен лишь небольшой отрыв пятки, но ни в коем случае не постановка ее на носок. Это может привести к провисанию колена. Все элементы выполняются на подскоках. Ноги необязательно поднимать очень высоко, но колено должно быть согнуто, а голень перпендикулярна полу. При выполнении движения можно помогать себе согнутыми в локтях руками. Это движение выполняется всегда только боком к зрителю, так как ноги движутся через шестую позицию, и если исполнителя развернуть к зрителю лицом, покажется, что он просто марширует на месте.

Фронтальный шаг

Исходная позиция не меняется. Техника выполнения этого движения такая же, как и у **основного шага**, но исполнитель находится к зрителю лицом. Поэтому, чтобы зритель увидел рисунок движения, правая и левая нога исполнителя должны опускаться в выпад не по шестой позиции, а в диагональ. Правая нога – диагональ вправо, левая

нога – диагональ влево. Корпус при этом совершает небольшие уклоны то на правую, то на левую ногу, но не ломается в пояснице.

Основной шаг вперед и назад

Исходная позиция не меняется. Движение выполняется к зрителю боком. На счет «и раз и два» из затакта с правой ноги выполняются два **основных шага**. На счет «и» подскоком левая нога возвращается в «центральную точку», а правая, согнутая в колене, поднимается вверх. На счет «три» подскоком правая нога ставится назад на носок, а левая выносится вперед и ставится на пятку. Корпус выпрямлен, колени натянуты, вес тела над центральной точкой. Ноги образуют равнобедренный треугольник по отношению к полу. На счет «и» подскоком правая нога ставится на центральную точку, а левая нога поднимается вверх, согнутая в колене. На счет «четыре» подскоком левая нога ставится назад на носок, а правая – вперед на пятку. Центральная точка находится между ног.

Для того чтобы легче было осваивать эти движения, достаточно запомнить, что на счет «и» одна нога всегда поднята вверх. Все движение выполняется на месте, не сходя с центральной точки, но его можно использовать и как перемещение. Для этого необходимо два **основных шага** сделать на месте и два шага – назад.

Основной шаг с повтором вперед

Исходная позиция прежняя. На счет «и раз и два» выполняются два **основных шага** вперед с правой ноги (нельзя забывать, что движение начинается из затакта). На счет «и» левая нога прыжком возвращается в центральную точку, а правая поднимается вверх, согнутая в колене. На счет «три» правая нога делает шаг вперед в выпад. Центральная точка находится между ног. На счет «и» левая нога вновь подскоком возвращается в центральную точку, а правая поднимается вверх, согнутая в колене. На счет «четыре» правая нога снова делает подскоком шаг вперед в выпад.

Движение представляет собой три **основных шага**, начинающихся с правой ноги и еще одного повтора правой ногой. Схема движения выглядит следующим образом: шаг правой ногой – шаг левой ногой – шаг правой ногой – повтор шага правой ногой. Все время наклон корпуса сохраняется. Движение необходимо разучивать начиная как с правой, так и с левой ноги. Повторы, по сути, являются вполне самостоятельными движениями, поэтому желательно уметь выполнять повторы несколько раз и на правую, и на левую ногу. Это же движение можно исполнять лицом к зрителю и делать шаги не по прямой, а по диагонали.

Шаг назад

Этот шаг – всего лишь вторая половина движения «Основной шаг вперед и назад». Его прекрасно иллюстрируют рисунки, и выполняется он точно так же. Необходимо научиться делать его несколько раз

подряд, начиная то с правой, то с левой ноги. Главное не забывать про «центральную точку» и позицию ног: колени должны быть натянуты, одна нога ставится на носок, а другая – на пятку. Вес тела точно между ног, образующих равнобедренный треугольник по отношению к полу.

Повороты

Исходная позиция прежняя. На счет «и раз и два и три и четыре» выполняются из затакта четыре **основных шага** с правой ноги. На счет «четыре» исполнитель оказывается в следующей позиции: выпад на левую ногу, правая нога сзади выпрямлена, корпус слегка наклонен. На счет «и» исполнитель переносит вес тела на левую ногу и одновременно выполняет поворот на 180° по часовой стрелке. Одновременно с поворотом поднимается вверх правая нога, согнутая в колене. После этого движение можно повторить.

Переход

Исходная позиция не меняется. На счет «и» правая нога поднимается вверх, согнутая в колене. Корпус слегка разворачивается на зрителя. На счет «раз» подскоком правая нога делает широкий шаг вправо на прямые ноги. Колени натянуты. На счет «и» вес тела переносится на правую ногу. Левая нога поднимается вверх, согнутая в колене. Одновременно с этим корпус разворачивается на 90° против часовой стрелки. На счет «два» идет прыжок левой ногой назад на прямые ноги. Исполнитель находится в следующей позиции: правая нога впереди на пятке, левая – сзади на носке. Вес тела между ног. На счет «и» подскоком вес тела переносится на правую ногу, левая поднимается вверх, согнутая в колене. Корпус слегка разворачивается на зрителя. На счет «три» подскоком левая нога делает широкий шаг влево на прямые ноги. Исполнитель стоит лицом к зрителю. На счет «и» вес тела переносится на левую ногу, правая нога поднимается вверх. Корпус разворачивается на 90° по часовой стрелке. На счет «четыре» правая нога выполняет прыжок назад. Исполнитель оказывается в следующей позиции: левая нога впереди на пятке, правая – сзади на носке. Вес тела между ног. На счет «и» движение можно начинать сначала. Для этого исполнителю достаточно подскоком перенести вес тела на левую ногу, а правую поднять вверх, согнув ее в колене.

Далее рассмотрим некоторые элементы пластической техники «электрик-бугги». Шаг вперед пяткой в верхнем брейке выполняется только в смешанных стилях и в стиле «стробоскоп». Техника этого движения проста. С прямой ноги делается шаг, при котором первой пола касается пятка, а затем стопа мягко перекачивается на носок. Пятка при этом отрывается. Перемещения таким шагом, как правило, очень медленные и плавные, на полусогнутых коленях, как бы текущие.

Шаг скользящий. При этом нога движется по поверхности пола всей плоскостью стопы, не отрываясь от нее, словно «утюжа» пол. Этот шаг имитирует движения неповоротливых роботов-автоматов.

Шаг вперед с носка очень популярен у би-боев. Выполняется он очень просто. Сгибаясь в колене, нога поднимается вверх. Носок ноги направлен в пол. При опускании (шаге), первым пола касается носок, и только после него пятка. Этим шагом довольно удобно совершать быстрые перемещения.

Глайдинг, скольжение

Многие движения ног построены на технике глайдинга.

Исполнитель стоит к зрителю лицом. Ноги по шестой позиции. Поскольку движения в брейке исполняются строго в ритме аккомпанемента, а он изобилует брэками, синкопами, то счет здесь не дается. Все элементы движения должны выполняться плавно, без рывков, как бы перетекая из одного в другое.

Правая нога плавно поднимается немного над полом, сгибаясь в колене, и ставится на носок. Вес тела переносится на правую ногу. После этого она мягко, перекатом через всю стопу от носка, опускается на пятку. Пока пятка правой ноги не коснулась пола, левая нога всей плоскостью стопы (носок развернут влево) движется влево. Как только пятка правой ноги коснется пола, вес тела переносится на левую ногу, ее пятка, одновременно с этим, отрывается от пола, а нога ставится на носок. Затем, пока левая нога опускается на пятку перекатом через всю поверхность ноги, правая нога всей стопой, но пяткой влево, подтягивается к левой ноге. Как только пятка левой ноги коснется пола, вес тела переносится на правую ногу, и она, сгибаясь в колене, ставится на носок. После этого движение можно продолжить.

Лунная походка

Это движение приобрело популярность благодаря исполнению его Майклом Джексоном, считающим себя учеником Джеймса Брауна и много сделавшим для популяризации отдельных элементов брейка. Само движение представляет собой имитацию шага вперед, но исполнитель при этом движется назад. Обычно выполняется боком к зрителю.

Итак, исполнитель стоит к зрителям боком, ноги в шестой позиции. Правая нога ставится на носок, сгибаясь в колене. Затем, пока правая нога медленно опускается на пятку, левая нога скользит по полу, точно назад, всей поверхностью стопы. Вес тела на правой ноге. Исполнителю необходимо сильно оттолкнуться от пола носком правой ноги, чтобы левая нога смогла двигаться назад. Исполнитель оказывается в позиции «выпад на правую ногу». После того как пятка правой ноги опустилась на пол, а левая нога закончила свое движение назад, выполняется резкая смена коленей – колено правой ноги выпрямляется, а левая нога ставится на носок, сгибаясь в колене. Далее, пока пятка левой ноги опускается на пол, правая нога движется всей стопой назад

Волны

Волна выполняется телом в вертикальном положении – либо сверху вниз, либо снизу вверх. Есть также боковые волны.

Волна снизу вверх усваивается легче, если исполнитель будет делать это стоя лицом к стенке. Исходная позиция неизменна: корпус натянут, плечи расправлены, тело подобрано, ноги в шестой позиции. Движение начинается с того, что необходимо выполнить подъем на полупальцах, сгибая ноги в коленях. Общий уровень роста исполнителя относительно пола не меняется. Если исполнитель разучивает это движение у стены, то в данном случае колени касаются стены. После этого пятки опускаются на пол, колени выпрямляются и вперед выводятся бедра. В поясе должен быть прогиб. Этот прогиб необходимо поднять выше – бедра возвращаются на место, вперед выводится живот. Далее живот возвращается на место и вперед выводится грудь, прогиб теперь между лопатками. За грудью вперед идут плечи, за ними – голова.

Вопросы и задания

1. Что включает в себя понятие «современный танец»?
2. Приведите примеры современных танцев. Назовите известных Вам исполнителей современных танцев.
3. Каковы стилевые особенности современных танцев?
4. Какой из современных танцевальных стилей берет начало из танцев джаз-модерн?
5. Какой из быстрых и динамичных танцевальных стилей, популярный в 80–90 гг. XX века, явился наследником стиля диско?
6. Назовите современный танцевальный стиль, особо популярный в 60-е годы XX века, который имеет два направления (верхний и нижний стиль)?

Список литературных источников

1. Джазовые танцы / авт.-сост. Е.В. Диниц. – М.: ООО «Издательство АСТ»; Донецк: «Сталкер», 2004.
2. Ерохина, О.В. Школа танцев для детей: Фольклор, классика, модерн / О.В. Ерохина. – Ростов н/Д.: Феникс, 2003.
3. Никитин, В.Ю. Модерн-джаз танец: История. Методика. Практика / В.Ю. Никитин. – М. : ГИТИС, 2000.
4. Полятков, С.С. Основы современного танца / С.С. Полятков. – Ростов н/Д: Феникс, 2006.

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Перечень элементов классического экзерсиса

Экзерсис – хореографическое упражнение установленной последовательности у опоры (станка) или на середине зала.

№	Термины (фр.)	Транскрипция ¹⁹ (рус.)	Основные понятия	Гимнастическая терминология
1.	Baattu	ботю	«бить» непрерывно	мелкие, короткие удары по голеностопному суставу только впереди или сзади опорной ноги
2.	Double	дубль	«двойной»	батман тандю – двойной нажим пяткой, батман фондю – двойной полуприсед, батман фраппе – двойной удар
3.	Passé	пассе	«проводить», «проходить»	положение согнутой ноги, носок у колена: вперед, в сторону, назад
4.	Relevelent	ролевелян	«поднимать» медленно, плавно	медленно на счет 1–4, 1–8 поднятие ноги вперед, в сторону или назад и выше
5.	Battement soutenu	батман сотеню	«слитный»	из стойки на носках с полуприседом на левой ноге, правую скольжением вперед на носок (назад или в сторону) и скольжением вернуть в исходное положение (далее ИП)
6.	Developpe	девелопе	«раскрывание», «развернутый»	из стойки на левой, правую скольльзящим движением до положения согнутой (носок у колена) и разгибанием ее в любом направлении (вперед, в сторону, назад) или выше
7.	Adajio	адажио	медленно, плавно	включает в себя гранд плие, девелопе, ролевелян, все виды равновесий, пируэты, повороты, слитная связка на 32, 64 такта
8.	Attitude	аттитюд	поза с положением согнутой ноги сзади	стойка на левой, правую в сторону – назад, голень влево
9.	Terbouchon	тербушон	поза с положением согнутой ноги впереди (аттитюд впереди)	стойка на левой, правую вперед, голень вниз влево

¹⁹ Ударение во французском языке всегда делается на последнем слоге.

№	Термины (фр.)	Транскрипция ¹⁹ (рус.)	Основные понятия	Гимнастическая терминология
10.	Degaje	дегаже	«переход»	из стойки на левой правую вперед на носок, шагом вперед через полуприсед по IV позиции, выпрямляясь, стойка на правой, левую назад на носок. Из стойки на левой правая в сторону на носок, шагом в сторону через полуприсед по II позиции стойка на правой, левая в сторону на носок
11.	Tombee	томбэ	«падать»	из стойки на носках в V позиции и выпад вперед (в сторону, назад) с вращением в ИП скользящим движением
12.	Picce	пике	«колющий»	стойка на левой правая вперед книзу, быстрое многократное касание носком пола
13.	Pointe	пуанте	«на носок», «касание носком»	из стойки на левой, правая вперед, в сторону или назад на носок взмах в любом направлении с возвращением в ИП
14.	Balance	балансе	«покачивание»	маятниковое движение ног вперед кверху – назад книзу, вперед – назад, вперед – назад кверху
15.	Allonge	альянже	«дотягивание»	завершающее движение рукой, ногой, туловищем
16.	Toure	тур	вращательное движение в воздухе с продвижением	поворот в воздухе на 360°, 540°, 720°, 1080°
17.	tour lent	турлян	медленный поворот на полу	поворот на носке опорной с фиксирующим опусканием пятки на пол на 90°, 180°, 360°
18.	Pirouettes	пируэт	вращательное движение вокруг своей оси на полу	поворот на полу на 360°, 540°, 720°, 1080°
19.	en tournant	антурнан	поворот	поворот на 360°
20.	Fouette	фуэте	«отхлест»	шагом левой вперед, взмах правой вперед (книзу) с поворотом на 180° равновесие или выпад
21.	Soutenu	сутеню	«собирающий»	из скрестной стойки правая перед левой, поворот на 180°, 360°
22.	Renverse	ренверсе	«опрокидывающий»	вставая на левую, взмах правой в сторону – назад голень назад внутрь, оттолкнувшись левой, поворот наружу, опуская правую в ИП

Белорусский народный танец

Белорусские танцы в основном все массовые и парные. Но иногда танцуют и одни юноши либо одни девушки. Таковы, например, «Бульба», «Лянок», «Танец каравайніц», исполняемых на свадьбах. Основой построения белорусского народного танца является четкий, точно установленный рисунок. Танцующие пары многочисленными перестроениями плетут сложный узор, похожий на красочный орнамент. Тесная связь с русским народным танцем способствовала расширению палитры выразительных средств белорусского танца. Движения его стали шире, свободней, технически совершеннее.

Наряду с народным бытовым танцем появился танец сценический, профессиональный. Современное профессиональное хореографическое искусство Беларуси выросло из недр сокровищницы народного творчества. В белорусских танцах, в том виде каком они исполняются сейчас, ясно видна их народная основа, связь с трудом и бытом крестьян. Отражение процессов труда встречается в национальных танцах: «Лянок», «Таўкачыкі», «Бульба», «Качан». В «Таўкачыках» отображен процесс точения зерна в ступе: первобытный способ раздробления зерна в муку. Танец «Бульба» воспроизводит посадку и рост картофеля. В танце «Качан» показана посадка капусты и отпугивание капустного вредителя – зайца. «Лянок» – танец девичий, в нем представлены все этапы выращивания и обработки льна: посев, прополка, вырывание и растирание стебля, трепание волокна, прядение ниток, а затем тkanie материи и шитье новой рубашки.

Нередко танцы формировались из народных забав: «Крыжачок», «Круцёлкі». Танец «Крыжачок» существует в двух вариантах, соответственно которым изменяется и его название. В одних районах он называется «Крыжачок», от слова «крыж» – крест, для него характерно расположение танцующих крестом и переходы крест-накрест. В других районах он называется «Кружачок» и строится преимущественно на движениях по кругу.

В других танцах исполнители изображают явления природы («Мяцеліца») или подражают движениям зверей, птиц («Козел», «Каза», «Бычок», «Верабей»). В танце «Чарот» (камыш) изображается камыш полесских болот в разную погоду: в первой части под медленную музыку – камыш в затишье, во второй – под быструю музыку – камыш в ненастье.

Народный танец – один из самых древних и любимых видов творчества Беларуси. Так же как музыка и песня он имеет свою многовековую историю. Народные праздники и обряды никогда не обходились без песни и пляски. Песни и пляски являлись одной из составных и необходимых частей народной свадьбы. Танцами сопровождалась летние купальские обряды, и особенно популярные в Беларуси «Дажынкi», знаменующие окончание жатвы. На «Дажынках» жницы вырывали с корнями рожь на нарочно недожатом участке и вязали последний сноп. Другие плели из колосьев венки на головы. Затем все вместе возвращались с песнями и плясками в деревню, где их встречали с хлебом и солью. Участие в этих играх и плясках принимали и молодежь, и старшее поколение. Танцы и песни были неотъемлемой принадлежностью и повседневного быта белорусской деревни. Они являлись единственной отрадой после тяжелого трудового дня. В зимние месяцы в деревенском быту широко были распространены так называемые «кудзельніцы» – посиделки, на которые девушки собирались пряхать лен – «кудзелю», а за ними увязывались и парни скоротать зимние длинные вечера. Там молодежь заводила песни и пляски. Да и помимо

«кудзельніц», в свободное от работы время деревенская молодежь нередко устраивала вечеринки – так называемые «музыки». На них затевались пляски, а также тесно связанные с танцевальным искусством игры и забавы. Из старинных игр особенно интересны: «Цярэшка» (Герентий), или «Жаніцьба Цярэшкі», в которой избранные играющими «отец» и «мать» соответствующими песнями и танцами распределяли всех присутствующих парней и девушек в пары, как бы шутливо «женили» их; «Зязюля» (кукушка), где играющие парни и девушки выстраивались в две линии, одна против другой, затем парень, последний в своей линии, должен был поймать крайнюю в другой линии девушку и плясать с ней.

Музыкальным сопровождением белорусских народных танцев обычно служили скрипка и бубен, в некоторых областях к ним присоединялись еще цимбалы, дуда и гармонь. Постепенно, однако, гармошка (баян) вытеснила в белорусской деревне все остальные виды музыкальных инструментов. С большим трудом пробивались в старину ростки народного искусства на профессиональную сцену. Появление на сцене народного танца относится лишь к началу XX века.

Наконец, существуют танцы, обыгрывающие черты характера человека: «Юрачка», «Антон», «Мікіта», «Гняваш». В парном танце «Гняваш» поочередно «гневаются» и капризничают то один, то другой исполнитель. Начинает танец обычно юноша, он привлекает девушку замысловатыми «коленцами», но та «гневается» на парня и не желает отвечать на его заискивания. Обиженный невниманием, парень отходит в сторону. Тогда девушка сменяет гнев на милость и идет танцевать, но теперь «гневается» парень и отказывается от танца. Такая смена настроений повторяется несколько раз, но в конце танца юноша и девушка весело пляшут вместе.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Этапы развития бального танца

Средневековье

Аллеманда означает (с нем.) плавный танец в умеренном движении. Известен с XVI века. Получил распространение на придворных балах.

Бранль – в переводе с французского означает качание, хоровод. Танец народного происхождения. В XV–XVI веках стал аристократическим, придворным.

Бурре (франц. bougée) – французский хороводный танец оживленного четырехдольного размера. Название говорит о том, как утаптывают ногами вязанку хвороста. Подвижный придворный танец, который был народным.

Эпоха Возрождения

Павана – торжественный бальный танец, распространенный в Европе в XVI в. Музыкальный размер $\frac{4}{4}$, $\frac{4}{2}$, темп медленный.

Гальярда – танец в быстром движении, который танцевали сразу после медленной паваны.

Куранта (франц. couranté) – в переводе с французского текущий, бегущий. Французский придворный плавный танец-шестивие. Распространился в Европе. Вначале музыкальный размер $\frac{2}{4}$, затем – трехдольный.

Менуэт (франц. menuete, от menu – маленький) – старинный народный французский танец, с середины XVII в. – бальный. Распространился в Европе. Музыкальный размер $\frac{3}{4}$. До появления вальса считался королем бальных танцев. Танцевался с галантными поклонами и реверансами.

Сарабанда (исп. sarabanda) – старинный испанский народный танец. В XVII–XVIII вв. распространился в Западной Европе как бальный танец. Музыкальный размер $\frac{3}{4}$, $\frac{3}{2}$.

Экосез в переводе с французского значит «шотландский». Появился на балах в конце XVII века.

Эпоха Просвещения (XVIII век)

Гавот (франц. gayote) – старинный французский танец, первоначально народный, хороводный, двудольного размера.

Жига означает «окорок». Когда-то был матроским танцем, быстрым и стремительным. На балах появился в XVII–XVIII веках.

Полонез (от франц. polonaise – польский танец) – бальный танец-шествие. Истоки – в народном польском танце. Был придворным во Франции и в других странах. Музыкальный размер $\frac{3}{4}$. Один из самых больших долгожителей среди танцев. Как придворный танец-шествие известен еще в XV веке.

Контрданс. Этот танец на балах нередко называли английским, так как по происхождению он английский сельский танец.

Болеро – испанский танец горделивого характера. Музыкальный размер $\frac{3}{4}$.

XIX век

Мазурка (польск. masurek, от названия жителей Мазовии – мазуры) – польский народный танец. Блистал на балах в XIX в., и даже в XX в. Стремительный и зажигательный танец. Музыкальный размер $\frac{3}{4}$ и $\frac{3}{8}$.

Кадриль (франц. quadrille) переводится как «четыре». Танцующие располагаются квадратом. Народный и бальный подвижный парный танец. Музыкальный размер обычно $\frac{2}{4}$.

XIX – начало XX века

Галоп – веселый танец вприпрыжку. Появился на парижских балах.

Вальс (франц. valse, от нем. valler) – бальный танец в трехдольном размере. Завоевал популярность во всех слоях европейского общества (особенно так называемый венский вальс, связанный с именами И. Штрауса-отца и И. Штрауса-сына). Жанр и жанровые признаки вальса проникли во многие виды инструментальной и вокальной музыки различных композиторских школ.

Котильон – бальный танец, сходный с контрдансом.

Полька (чешск. polka), народный и бальный танец чешского происхождения. Музыкальный размер $\frac{2}{4}$.

Краковяк – польский народный, затем бальный танец. Музыкальный размер $\frac{2}{4}$. Живой, горделивый танец произошел из польского города Кракова.

Тустеп (англ. «два» и «шаг») – американский бальный танец. Распространился во многих странах в 1920-х гг. Музыкальный размер $\frac{2}{4}$.

Танго (исп.) – современный бальный танец. Известны «цыганское танго», «андалусийское танго», «креольское танго» и популярное «аргентинское танго», распространившееся в 1910-х гг. во всем мире как салонный и эстрадный танец. Размер $\frac{2}{4}$, темп умеренный.

XX–XXI века

Вальс-бостон. В названии упомянут американский город Бостон. Но мода на этот танец утвердилась в Англии и поэтому его называют английским вальсом. Музыкальный размер $\frac{3}{4}$.

Фокстрот (англ. букв. – лисий шаг) – американский бальный танец. Распространен во многих странах. Музыкальный размер $\frac{4}{4}$. К лисе он не имеет отношения, а назван так по имени Гарри Фокса, который его придумал. Быстрый фокстрот называется *квикстеп*, медленный – *слоуфокс*.

Шимми – любимый танец 20-х гг.

Чарлстон (англ.), американский бальный танец. Распространился во многих странах с начала 20-х гг. XX в. Музыкальный размер $\frac{4}{4}$.

Би-поп – танец и джазовая музыка.

Блюз – название произошло от песен американских негров, медленных и меланхолических, как и этот танец.

Буги-вуги – джазовый вольный спортивный танец.

Рок-н-ролл – в переводе означает «катиться» и «качаться». Популярен с 1950-х годов. Танец с элементами акробатики.

Румба – острый по ритму танец кубинского происхождения. Попал в танцзалы в 1930-е годы.

Самба – энергичный танец родом из Бразилии

Ламбада – вариант самбы, популярный в 1990-х гг.

Пасодобль – танец пришел из Латинской Америки. Движения подражают поведению гордого тореадора.

Твист – в переводе с английского означает «скручивание». Танец 1960-х гг. Танцующие старательно работают ногами, будто давят окурки.

Шейк – модный танец 1960-х гг. В переводе с английского означает «трястись». Размер $\frac{4}{4}$.

Брейк-данс – модный танец 1980-х гг., с дергающимися движениями. В переводе с английского означает «ломаться».

Меренга – популярный в XXI веке, простой в исполнении латиноамериканский танец с двухчетвертным ритмом. Передает атмосферу веселого тропического праздника.

Сальса – латиноамериканский танец на четыре четверти. Танцуется с 60-х гг., популярна и в XXI веке.

Мамбо – название приписывают колдунам вуду, которые погружали человека в гипнотический транс. Появился танец в 1945 г.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

История танцев с трехдольным размером

Историю трехдольных танцев можно проследить достаточно легко, поскольку большинство танцев танцевалось и танцуется на два и четыре счета (ведь у нас все-таки две ноги).

XII–XIII века – в Баварии танцуют «Nachtanz».

1559 год – появляется крестьянский французский танец из Прованса «Volta» (вращение).

XVIII век – танцуют в паре австро-германский танец «лендлер» с характерным круговым вращением партнеров.

1754 год – в Германии появилась первая музыка, которая отдаленно напоминала современные вальсы и называлась «Valzen» (нем. – вращаться).

1770 год – играют музыку, по ритму и характеру совпадающую с современными мелодиями венского вальса.

1775 год – в Париже появились танцы, «похожие на вальс».

1779 год – выходит памфлет некоего «Волка» (Wolf) под названием: «Доказательства того, что вальсирование – основной источник слабости тела и вырождения нашего поколения».

1799 год – Arndt описывал этот танец: «Леди подняли длинные платья так, чтобы не запутаться и не наступить на них, платья понесли их, как ковер, над землей, прижимая тела партнеров близко друг к другу».

XIX век – ведутся дискуссии о приличии вальса, о том, не пошатнутся ли моральные устои общества. Российский император Александр I самолично исполнил тур вальса на одном из балов, тем самым утвердив вальс в правах.

1807–1808 годы – из-за большой популярности в Вене специально для вальса открывались такие большие танцевальные залы, как «Sperl», «Apollo», в которых могли разместиться 3000 пар.

1812 год – танец появляется в Англии под названием «немецкий вальс» и вызывает большую сенсацию, наибольшей популярности достигая в 1816 году.

1813 год – разгневанный лорд Байрон, увидев свою жену в руках друга на недопустимом расстоянии, писал: «Здоровый джентльмен, как гусар, раскачивается с дамой, как на качелях, при этом они вертятся подобно двум майским жукам, насаженным на одно шило».

1825 год – в Вене родился «Король вальсов» Иоганн Штраус. И благодаря ему вальс стал носить имя «венского». Знаменитый композитор написал более 500 блестящих вальсов.

1833 год – книга «Правил хорошего поведения» Мисс Селбарт: «Этот танец только для девиц легкого поведения!».

1914 год – фокстрот, появившийся в Америке вытесняет вальс, который был изобретен в проигравшей войну Германии.

1921 год – в Лондоне собирается конференция педагогов бального танца. Одна из важных проблем, которую они обсуждали, – возрождение популярности вальса. Танец усовершенствовали и модернизировали, именно тогда появилась стандартная техника исполнения вальса: «шаг – в сторону – приставить». Назвали вальс английским, так как здесь он получил новое рождение. За основу был взят американский вальс-бостон, который танцевали в салонах еще в XIX веке.

1922 год – Виктор Сильвестр выиграл чемпионат, танцуя следующие фигуры английского вальса: «правый поворот», «левый поворот» и «перемена» (это даже проще, чем вариация для начинающих танцоров).

1926 год – вальс был значительно усовершенствован. В результате вариации стали более разнообразными. Фигуры вальса были стандартизированы Имперским Обществом учителей танца. Многие из них танцуют до сих пор.

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Содержание компакт-диска

Компакт-диск, приложенный к учебно-методическому пособию «Основы хореографии на занятиях по ритмике», является его составной частью и одновременно, вполне самостоятельно, может выполнять функцию учебно-методического обеспечения школьной дисциплины «Ритмика и танец». Содержание диска призвано ознакомить будущих учителей и руководителей творческих коллективов с разновидностями танцев как компонентом содержания занятий по музыкально-ритмическому воспитанию детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Цель создания диска – подобрать, скомпоновать и оформить разноплановый музыкальный материал для совершенствования эффективности работы учителя на занятиях по ритмике. В соответствии с учебной программой занятия по ритмике содержат четыре основных раздела: «Ритмика», «Элементы классическо-

го танца», «Элементы народного и бального танцев», «Танцы, хороводы, музыкальные игры». Все перечисленные разделы взаимосвязаны между собой и, вместе с тем, каждый из них имеет свои конкретные задачи.

Структура диска выстроена в соответствии с этапами занятия по ритмике.

- 1) разминка по залу – изучение и совершенствование навыков основных музыкально-ритмических движений: ходьба, бег, прыжки, подскоки;
- 2) разминка на месте – выполнение упражнений и заданий;
- 3) упражнения классического тренажа (классический экзерсис) – изучение основных позиций ног и рук, выполнение упражнений в этих позициях;
- 4) разминка на полу – развитие гибкости, растяжка;
- 5) разучивание основных элементов танцев (в зависимости от темы занятия):
 - а) народный танец – хороводы; польки; национальные танцы;
 - б) бальный танец (европейская и латиноамериканская программы);
 - в) современный танец;
- 6) музыкальные игры, пластическая импровизация.

<i>Этапы занятия по ритмике</i>		<i>Номер трека компакт-диска</i>							
РАЗМИНКА	Медленный шаг	001	009	018	026	034	041	048	
	Быстрый шаг	002	010	019	027	035	042	049	
	Бег	003	011	020	028	036	043	050	
	Упражнения на растяжку	004	012	021	029	037		044	051
		005	013	022	030				
	Классический экзерсис	006	014	023	031	038	045	052	
007		015	024	032	039	046			
Упражнения на полу		008	016	025	033	040	047	053	
Умеренный шаг		054–064							
Быстрый шаг		065–068							
Бег		069–083							
Растяжка		084–097							
Классический экзерсис		098–105							
Разучивание элементов народных танцев:									
хоровод		106–115							
полька		116–124							
восточный танец		125–127							
Разучивание элементов балльных танцев:									
вальс		128–141							
танго		142–147							
самба		148–152							
румба		153–157							
ча-ча-ча		158–159							
пасодобль		160–161							
джайв		162–163							
Музыкальные игры, пластическая импровизация		156–168							