

НАРОДНО-СЦЕНИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ ТАНЦОРОВ-СПОРТСМЕНОВ. ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Аннотация. В статье рассмотрены особенности преподавания народно-сценического танца у обучающихся по профилю «Спортивная подготовка по виду спорта «Танцевальный спорт». Автором описаны методические рекомендации, сформулированы принципы проведения учебно-тренировочного занятия по народно-сценическому танцу.

Ключевые слова: *спортивно-бальный танец, народно-сценический танец, экзерсис, принципы проведения урока народно-сценического танца.*

FOLK DANCE IN THE TRAINING SYSTEM OF DANCERS-ATHLETES. THE BASIC RULES OF THE TRAINING SESSION

Abstract. The article discusses the features of teaching folk stage dance to students in the profile "Sports training in the sport of "Dance sport". The author describes the methodological recommendations, formulated the principles of conducting a training session on folk stage dance.

Keywords: *sports and ballroom dance, folk stage dance, exercises, principles of conducting a folk stage dance lesson.*

Актуальность. Подготовка тренеров-преподавателей по спортивно-бальному танцу в высших учебных заведениях физической культуры представляет собой планомерный и целенаправленный процесс обучения, задачи которого определены в соответствующих документах. Программа обучения включает ряд дисциплин, в том числе «Технологии профессионального спортивного совершенствования». В рамках данной дисциплины студенты должны овладеть техникой целого ряда танцевальных направлений, для дальнейшей творческой, постановочной работы в таких категориях как секвей и ан-

самбль. Обогащение танцевальной лексики происходит за счет заимствований из других стилей хореографического творчества, включая народный танец. Овладение техникой исполнения народно-сценических упражнений у станка направлено на формирование двигательной школы, развитие основных физических качеств обучающихся. Выполнение упражнений народно-сценического танца, в соответствии с характером музыкального сопровождения, способствует обогащению эмоционально-образного мышления, артистичности, выразительности, способствует формированию такого подком-

понента оценки в танцевальном спорте, как атмосфера исполнения.

Народный танец пластически выражает этнический исторический опыт, является своего рода художественным воплощением исторической памяти нации и таким образом влияет на укрепление национального самосознания [5, с. 225]. Помимо этого, народный танец, по мнению Л. А. Клыковой является самым выразительным отображением миропонимания, чувственного ощущения красоты жизни, необходимого проявления их передачи в индизкалательнo-художественной форме [14, с. 203].

Народный танец – первооснова практически всех танцевальных направлений, спортивный бальный танец не является исключением. Спортивный бальный танец включает Европейскую (танго, медленный вальс, венский вальс, медленный фокстрот, быстрый фокстрот) и Латиноамериканскую (самба, румба, пасодобль, джайв, ча-ча) программы, которые формировались по самостоятельным направлениям, а по каналам культурной преемственности вышли на новый уровень развития.

Некоторые из этих танцев имеют свои корни в Латинской Америке, – самба, сальса, румба и ча-ча, а также – болеро, кримобо, ламбада, меренге и др. Многие получили популярность через интерпретации на соревнованиях спортивных бальных танцев, история других включает заимствование от местных, африканских, афроамериканских и европейских традиций танца [8, с. 97]. Таким образом можно сделать вывод, что танцы Европейской и Латиноамериканской программы созданы на национальном, фольклорном материале таких стран как Англия, Австрия, Венгрия, Испания, Куба, Бразилия, Аргентина.

Система хореографической подготовки в танцевальном спорте представляется приоритетной в настоящее время, однако, вопросы, связанные с преподаванием народно-сценического танца в данной сфере, на сегодняшний день, не имеют достаточного теоретического обоснования в научно-методической литературе.

Актуальность включения народно-сценического танца в процесс подготовки спортсменов направления «Танцевальный спорт» обусловлена тем, что арсенал упражнений народного танца у станка намного шире, чем в классическом танце. У опоры изучаются дополнительные, технически сложные в координационном плане упражнения народного танца, в том числе *gond de pied* (круг сокращенной стопой по полу), *pas tortille* («змеяка»), подготовка к веревочке, группа выстукивающих упражнений, дробей для развития чувства ритма обучающихся.

Основная задача данной статьи ознакомить обучающихся – будущих тренеров по спортивно-бальному танцу, с основными принципами проведения урока народно-сценического танца, структурой построения урока, с особенностями работы преподавателя со студентами профиля направления «Спортивная подготовка по виду спорта «Танцевальный спорт».

Для нас близка точка зрения И. Э. Бриске, которая определяет народно-сценический танец (НСТ) как «исторически выработанную, устойчивую систему выразительных средств хореографического искусства в сценической трактовке многообразия танцев, сложившихся на протяжении нескольких веков у многих народов» [2, с.8]. Е. Р. Творогова в своем исследовании указывает на то, что НСТ является продолжателем исконных фольклорных социально-культурных характеристик и функций народного танца. Также, бу-

дучи перенесенным в условия постановки и исполнения профессиональными хореографами и танцорами в сценической реальности, а также предполагая обязательное наличие зрителя, приобрел исключительные, своеобразные функции (синтетизм, авторство, самостоятельность эстетической функции, диалогичность) [13, с. 283]. К выделенным особенностям и отличиям НСТ от танца народного следует также добавить наличие школы и выстроенной системы обучения народно-сценическому танцу.

Учебно-тренировочное занятие по НСТ состоит, как правило, из двух частей: экзерсис у опоры или станка (по аналогии с экзерсисом классического танца), занятия на середине зала.

Экзерсис – комплекс тренировочных упражнений в балете, способствующих развитию мышц, связок, воспитанию координации движений у танцовщика [1]. Упражнения экзерсиса развивают у обучающихся силу мышц, эластичность связок, подвижность суставов, выворотность, резкость исполнения, выразительность танцевальных движений. Способствуют формированию двигательного аппарата исполнителей, развитию актерских способностей, освоению характера и манеры исполнения движений.

Основной целью экзерсиса у станка в народно-сценическом танце является «разогрев», подготовка суставно-мышечного аппарата студентов к исполнению этюдов на середине зала, а также изучение и формирование навыка исполнения отдельных движений. Вот почему экзерсис должен быть всегда целенаправлен и методически выстроен.

Порядок упражнений у станка устанавливается по принципу контрастного чередования движений, что позволяет равномерно распределить нагрузку на весь мышечный аппарат

учащихся и избежать в работе перегрузки какой-либо одной группы мышц.

К. С. Зацепина отмечает: «Экзерсис народно-сценического танца у станка складывается по принципу «от простого к сложному». Новое движение разучивается, как правило, лицом к станку, выполняется с одной, далее – с другой ноги. Затем упражнение выполняется одной рукой за станок, потом в сочетании с движениями рук, корпуса, головы, когда навык исполнения закреплен, движение усложняется или комбинируется с другими. Педагогу важно достигнуть грамотного исполнения упражнения обучающимися, что происходит через объяснение правил работы мышц, суставов, связок» [6, с.10]. Все упражнения у станка соответствуют определенному стилю и характеру, присущем тому или иному народному танцу.

Экзерсис характерного танца у станка (который позже стал основой для народно-сценического) формировался на основе школы классического танца, поэтому он был разработан в соответствии с порядком упражнений в балетном экзерсисе, но есть и расхождения. Занятия у палки на уроках народно-сценического танца имеют много общего с классическим, но имеют и свои специфические особенности. В народно-сценическом танце, например, достаточно много упражнений, направленных на более сложную координацию положений стопы и ноги (*rond de pied, pas tortilla, flic-flac* и другие).

Экзерсис народно-сценического танца у станка на первом году обучения может включать 8-9 упражнений, на третьем-четвертом году – 10-11. Порядок упражнений, как правило, следующий: полуприседание и полное приседание (*demi* и *grand plié*); упражнение на развитие подвижности стопы (*battement tendu*); маленькие броски (*batte-*

ment tendu jete); круговые движения ногой по полу (rond de jambe par terre, rond de pied, rond de jamb en l'air); «змейка» (pas tortilla); упражнение со свободной стопой (flic-flac); низкие и высокие развороты (battement fondu); подготовка к веревочке (passé); дробные выстукивания; мягкое и резкое открывание ноги на 90⁰ (венгерские батманы, battement developpe); большие броски (grand battement). Терминология на французском языке [4].

В качестве самостоятельных упражнений в экзерсисе у станка некоторые педагоги вводят перегибы и наклоны корпуса (pord de bras), поднятие на полупальцы (releve), подготовку к «штопору», «штопор», голубцы и т.д. На наш взгляд эти упражнения являются танцевальными элементами и могут быть включены в состав комбинаций в сочетании с другими движениями.

В своих объяснениях и замечаниях педагог должен быть точен. Его требования должны излагаться ясно и коротко с таким расчетом, чтобы обучающиеся понимали задания и выполняли их осознанно, обращая внимание на самое главное и лишь постепенно совершенствуя детали.

Вторая часть урока НСТ, как правило, содержит в себе учебные и танцевальные этюды. Учебные этюды направлены на отработку конкретных движений и положений на середине, а танцевальные – подготавливают обучающихся к сценическому исполнению народных танцев.

При планировании урока спортивных танцев, на наш взгляд, большее внимание следует уделить этюдной работе и исполнению элементов танцев различных народов на середине зала (в связи с коротким периодом обучения). Первую треть учебно-тренировочного все же рекомендуется отвести на изучение основных движений экзерсиса НСТ, так как это подготовит физиче-

ский аппарат обучающихся к исполнению непривычных элементов и положений.

В завершение учебно-тренировочного занятия (УТЗ) народно-сценического танца многими педагогами практикуется включение движений со снижением темпа для перехода к отдыху (например, pord de bras – упражнения для рук в национальном характере). Также можно, не делая перерыва после танцев с высоким темпом, большим объемом элементов, разучивать новый этюд для последующего УТЗ. Однако это будет целесообразным в случае, если процесс разучивания сразу вовлечет учащихся в работу, а не заставит их ждать несколько минут, пока педагог вспомнит этюд или будет импровизировать. Итак, задача педагога состоит в том, чтобы рационально подобрать упражнения для отдыха, то есть для восстановления деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Методические рекомендации для проведения учебно-тренировочного занятия по народно-сценическому танцу.

Следует учитывать, что народно-сценический танец, как вид сценического искусства состоит из движений, заимствованных не только из народного (фольклорного) танца, но и классического балета.

В народно-сценическом танце следуя правилам классического танца, должны выполняться полуприседания и полные приседания (франц. – demi и grand plié, с той лишь разницей, что в НСТ могут использоваться как плавные, так и резкие стили исполнения); выворотное открывания ноги по позициям, поднятие ног, большие броски (battement tendu, battement tendu jete, releve lent, battement developpe, grand battement и др.).

Однако, одна из основ классической школы – предельно вытянутые ноги соблюдается в народно-сценическом танце не так строго. Многие движения основаны на невытянутых ногах, с легка согнутыми коленями, (на *demi plié*).

Другая основа классического танца – выворотность ног тоже не всегда соблюдается. В народно-сценическом танце существуют как параллельные, так и обратные (заворотные положения). В сценических комбинациях все три положения могут мирно сосуществовать и логично сочетаться между собой.

Для исполнителей спортивно-бального танца также более привычными являются невыворотные, т.е. прямые позиции ног. Г. П. Гусев, Н. П. Мурашко, на основании педагогического опыта отмечают, что ученики, которые не могут двигаться с определенной «выворотностью» ног, не могут грамотно исполнять многие движения НСТ [4, 6]. Принимая во внимание данный факт, на начальном этапе обучения преподавателю необходимо включать в тренировочные программы упражнения, развивающие выворотность ног спортсменов. Вместе с тем не следует требовать абсолютно «идеальной» выворотности в процессе исполнения упражнений в народном танце. Вполне допустимо взять за основу исполнение движений по III классической позиции ног.

Особое внимание следует уделять обуви, которая должна быть только с каблуком определенной высоты, отсутствие каблуков дает иное ощущение движения, искажает его рисунок, ведет к неточному, неправильному исполнению. Кроме того, наличие всевозможных дробных выстукиваний, пяточных ударов может способствовать травме стопы при их исполнении в мягкой обуви. На основании проведенного анализа литературы нами были выявлены следующие **принципы проведе-**

ния урока народно-сценического танца:

- 1) планирование и целеполагание;
- 2) от «простого» – к «сложному», как в построении урока, так и при изучении каждого отдельного движения;
- 3) дозированность физической нагрузки;
- 4) оптимальный темп урока;
- 5) дифференцированное обучение;
- 6) музыкальность в построении комбинаций и этюдов;
- 7) учет физического и психологического состояния обучающихся;
- 8) формирование эмоциональной выразительности;
- 9) принцип сознательной активности.

Рассмотрим подробнее каждое из этих положений.

Планирование и целеполагание – долгосрочное и текущее планирование тренировочного процесса в целом, а также планирование форм и методов работы с обучающимися на различных этапах подготовки.

Самыми распространенными урочными формами обучения в народно-сценическом танце являются групповые, мелкогрупповые и индивидуальные занятия, а внеурочными – посещение концертов, просмотр видео, участие в различных конкурсах и фестивалях. Общепринятым методом обучения выступает практический показ педагога с последующим словесным объяснением, также это может быть рассказ об истории развития народа, беседа с учащимися. При построении занятия педагог вправе выбрать, какие формы и методы обучения он будет использовать.

Руководителю любого самодеятельного коллектива в своей деятельности следует придерживаться плана работы. На сегодняшний день в системе дополнительного образования каждый педагог должен предоставлять разработанную им учебную программу. В

ее структуре отражены цель, задачи курса обучения, на какой период она рассчитана (2 года обучения, 1 год, 5 лет или другое), содержание предмета в соответствии с годом обучения (что за хореографический материал, и в какой последовательности мы планируем изучить).

В спортивных школах на отделениях танцевального спорта методисты при составлении учебной программы могут включить народно-сценический танец в раздел специальной физической или технической подготовки.

Специальная физическая подготовка предполагает, что спортсмены должны овладевать не только техникой танцевальных упражнений, но одновременно осваивать эмоционально-образное исполнение. Принимая во внимание факт, что практически вся латиноамериканская программа в спортивном бальном танце построена на национальном материале танцев, которые в определенных регионах являются народными. Таким образом, изучение испанских, бразильских, кубинских танцев значительно обогащает не только двигательный арсенал спортсменов, но и развивает их эмоционально-образное мышление, артистизм.

НСТ с позиции технической подготовки может выполнять те же функции, что и классический танец, а именно способствовать развитию физических качеств, такие как гибкость, сила ног, выносливость, координационные и скоростно-силовые способности. Арсенал средств народно-сценического танца значительно больше классического, поэтому для достижения стабильного результата учебно-тренировочные занятия по НСТ рекомендуется проводить систематически один-два раза в неделю.

Опираясь на учебную программу, педагог должен четко планировать и каждое текущее занятие. Многие теоре-

тики в области классического, народно-сценического и спортивного танца указывают на то, что каждое занятие должно обладать четкой целью и направленностью на формирование какого-то определенного навыка или отработку конкретного движения в развитии, поэтому процесс обучения будет более эффективным и быстрым. В случае, когда преподаватель не знает, чего хочет добиться от обучающихся на одном конкретном занятии и каких результатов он ждет от них в будущем, то труднее прийти к какому-то определенному и стабильному результату.

От простого – к сложному. При составлении учебных комбинаций у станка и на середине зала следует ориентироваться на то, что в каждой комбинации движение должно быть представлено в развитии: от простых форм до усложненных его видов. Таким образом, соблюдается некая драматургия в построении комбинаций, которые должны иметь свою завязку, развитие действия и кульминацию в виде усложненного варианта упражнения. Вместе с тем основой комбинации должен быть главный элемент. Если это маленькие броски (франц. – *battement jete*), то основу комбинации должны составлять упражнения данного раздела, исполняемые в заданной последовательности, музыкальном ритме, темпе и характере какого-либо народного танца. Алгоритм составления комбинации предполагает отбор тех элементов народного танца, которые соответствуют стилю основного движения.

В построении учебно-тренировочного занятия принцип «от простого к сложному» прослеживается в постепенности включения «физического аппарата» танцовщика. Начинать УТЗ рекомендуется с выполнения экзерсиса у станка, который, в свою очередь, начинается с простейших полуприседаний (франц. – *demi-plie*), а за-

канчивается сильными большими бросками (франц. – grand battement jete). Далее следует исполнение отдельных движений и комбинаций на середине зала, и затем – исполнение танцевальных этюдов.

Дозированность физической нагрузки. Основой построения урока народно-сценического танца является использование многообразия танцевальных движений и их характеров в правильном чередовании, соблюдая переключение работы с одних мышц и связок на другие. Урок должен быть выстроен так, чтобы на всем его протяжении, происходило грамотное распределение сил обучающихся, и минимально растрчивалась бы их энергия. Для этого следует постепенно включать в работу весь мышечный аппарат исполнителя, не перегружая одну категорию мышц за счет другой и не утомляя их однообразием характера движений.

Следует учитывать также специфику танцевального спорта и исключать группы движений, которые могут привести к травматизму: акробатические элементы, трюки, резкие выпады, приседания, элементы падения.

В народном танце значительно больше групп упражнений, чем в классическом: есть движения с ненапряженной (свободной) стопой, со скошенным положением ступни, дробные, выстукивающие движения, которые можно чередовать с плавными и мягкими. Мы согласны с А. В. Лопуховым, считаем, что на каждом уроке необходимо обеспечить переход от мелких, сухих движений, в которых занят преимущественно низ ноги, к спокойным, плавным, широким, в которых участвует вся нога: нужно уметь вовремя переключить учащихся на прыжки, либо заняться отработкой корпуса, рук, головы [9, с.66].

В этой связи также важно применение следующего принципа.

Оптимальный темп урока. Желательно сохранять единый темп ведения урока. Объяснение упражнения не должно быть продолжительным, так как затянувшаяся пауза между исполняемыми движениями может привести к охлаждению физического аппарата исполнителей. Слишком высокий (быстрый) темп проведения занятий, большое число повторений комбинаций также недопустимы, так как это может привести к перегрузкам тех или иных групп мышц.

Объяснение заданий следует давать кратко, четко, с обращением особого внимания на проработку конкретных мышц в данном упражнении. Слишком длинное объяснение ослабляет внимание обучающихся, тогда как слишком быстрое не дает им возможности осознать его.

Для восстановления сил без потери общего темпа урока А. И. Бочаров рекомендует использовать изучение нового материала. В этом случае не надо позволять ученикам оставаться в роли пассивных наблюдателей: резкий обрыв движений с полной остановкой вреден организму. Лучше пусть они, не спеша, воспроизводят движения, показываемые педагогом [9, с. 31].

Музыкальность в построении комбинаций и этюдов. Важную роль в процессе подготовки исполнителя любого вида хореографии, в том числе и народного, играет музыкальное сопровождение урока. Наиболее приемлемым инструментом для проведения занятий является баян или аккордеон, реже рояль. Музыка должна соответствовать движению по характеру, стилю, национальной окраске. Педагог и концертмейстер непременно должны находиться в творческом взаимодействии, знать музыкальный и хореографический материал каждого урока.

Если нет возможности заниматься с концертмейстером, следует восполь-

зоваться фонограммой: в сети интернет есть готовый музыкальный материал. Конечно, это потребует от педагога большей подготовленности. Хорошее музыкальное сопровождение будет способствовать не только развитию танцевальности, артистизма, эстетического вкуса обучающихся, но и может мотивировать их на самостоятельные поиски в области народного танца.

Дифференцированное (раздельное) обучение. В идеальных условиях при обучении исполнителей в самостоятельных коллективах следует добиваться разделения на мужской и женский класс народно-сценического танца, так как существует целый комплекс учебных упражнений, который выполняют только мужчины (хлопушки, присядки, трюковые элементы). Кроме того, во многих народах мужской танец отличается от женского, как по набору движений, так и по манере исполнения (например, башкирский, цыганский, грузинский танец и др.).

С другой стороны, если рассматривать движения экзерсиса народно-сценического танца только с технической стороны, становится очевидно, что движения в большинстве случаев одинаковы и отличаются друг от друга только окраской и манерой исполнения в зависимости от гендера обучающихся. К тому же студенты – это будущие преподаватели, которые должны владеть техникой исполнения как мужских, так и женских движений в национальных танцах. Поэтому, в данном случае, проведение совместного обучения является допустимым.

Учет физического и психологического состояния обучающихся. Г. П. Гусев, Т. Б. Нарская при составлении урока рекомендует педагогам учитывать в какое время проводится занятие, какая температура в классе, насколько были физически загружены обучающиеся до урока и многое дру-

гое, так как это может повлиять на состояние учеников [4, 10] и их способность к запоминанию нового материала и качественному исполнению уже выученного.

Формирование эмоциональной выразительности. Точно так же как невозможно долго общаться с человеком без эмоций, невозможно наблюдать танец или любое пластическое действие, происходящее на сцене и лишенное какого-либо эмоционального выражения. Профессиональный танцовщик движется с целью выражения своих чувств или образов, заложенных в хореографию самим народом, для передачи их зрителю через пластические средства, именно подобное исполнение можно назвать эмоциональной выразительностью в танце.

Такое исполнение, как правило, является результатом обширной работы в сфере воспитания чувств и эмоций танцовщиков. Понятие об эмоциональной выразительности в танце, о разновидностях и выражении различных эмоций, на взгляд автора, должно прививаться с самого начала обучения хореографии и вводится планомерно. Даже при исполнении учебных комбинаций следует акцентировать внимание обучающихся на характер и манеру исполнения упражнений, что и является основной чертой эмоциональной выразительности в народно-сценическом танце.

Если обучение направлено только на технику исполнения экзерсиса НСТ педагог также должен проговаривать в каком национальном характере происходит исполнение движения. Народная музыка, которая используется при построении урока, как правило, складывалась при определенных условиях, конкретных обрядах, праздниках, трудовых процессах. Поэтому она, обладая собственной историей, несет в себе отпечаток определенных эмоций: ра-

дость, удаль, печаль, тоску и т.д. Даже при исполнении экзерсиса можно выражать эти эмоции, пластически иллюстрируя музыку, дотягивая и «допевая» ее движением.

Принцип сознательной активности. Студенты, обучающиеся по дисциплине «Технология профессионального спортивного совершенствования», в скором времени сами станут педагогами, поэтому им просто необходима реализация данного принципа. Его суть в процессе обучения народно-сценическому танцу проявляется в том, что педагог на уроке не просто наглядно показывает движение, но и методически грамотно объясняет стадии его проучивания, за какими мышцами и связками надо следить, основные ошибки при исполнении. Следует обучать так, «чтобы обучающийся понимал, что, почему и как нужно делать, и никогда механически не выполнял учебных действий, предварительно глубоко не осознав их» [11, с. 204]. Так же в качестве самостоятельной работы студентам дается задание на самостоятельное составление комбинаций народно-сценического танца у станка и на середине зала

Таким образом, придерживаясь данных положений при построении и проведении урока народно-сценического танца, следует добиваться от обучающихся не только грамотного формирования двигательного аппарата, но и развития актерских способностей, освоения характера и манеры исполнения движений, чтобы в дальнейшем они могли легко передавать на сцене яркую палитру того или иного народного танца. Вместе с тем педагог должен учитывать специфику танцевального спорта, не перегружать, а лишь развивать физические качества студентов. При этом вербальное объяснение методики исполнения и проучивания движений должно быть одним из

ведущих методов обучения (наряду с показом), чтобы научить спортсменов-танцоров не только грамотно исполнять, но и преподавать основы НСТ.

Особенности планирования учебно-тренировочного занятия по народно-сценическому танцу у спортсменов-танцоров.

В системе подготовки спортсменов и тренеров в области спортивного бального танца из смежных направлений наиболее часто встречается классический танец. Однако, на наш взгляд, для расширения двигательных возможностей, обучающихся также будет достаточно эффективно включение в программу подготовки экзерсиса народно-сценического танца. Он базируется на экзерсисе классического танца. Однако экзерсис народно-сценического танца включает в себя не только большой набор движений, но и большее количество вариантов исполнения упражнений классического танца (например, каблучный *battement tendu*). Движения в экзерсисе народно-сценического танца больше направлены на формирование силы ног, так как многие упражнения выполняются более резко и акцентировано, чем в классическом танце. «Выстукивающие» развивают музыкальность и ритмичность обучающихся. *Flic-Flac* и подготовка к нему – способствуют улучшению координации в мышцах стоп. А хорошая координация в стопе для спортсмена – это, прежде всего, профилактика травматизма.

Следует особо отметить соотношение музыки и движения в экзерсисе НСТ: достаточно часто встречается синкопированное (со смещением ритмического акцента) исполнение, а также плавная, лирическая музыка, которую надо «дотянуть», «допеть» в движении. Все это способствует формированию музыкальности, танцевальности обучающихся. А национально окрашенные мелодии зачастую обладают

своим «характером» (веселым, озорным, лихим, печальным), что в сочетании с движениями будут способствовать развитию артистизма будущих тренеров-преподавателей.

При построении урока НСТ у студентов-спортсменов следует учитывать специфику их тренировочного процесса. Не перегружать опорно-связочный аппарат, дозировать физическую нагрузку, следить за грамотным исполнением упражнений, уменьшить количество полных приседаний, больше делать акцент на формирование устойчивости.

К сожалению, в научной литературе тема преподавания НСТ у танцоров-спортсменов практически не раскрыта. Ввиду схожести принципов упражнений у станка в НСТ и классическом экзерсисе, нами было выявлено, что многие исследователи в области преподавания классического танца спортсменам-танцорам сходятся во следующем, во-первых, не надо требовать от студентов идеальных данных (выворотности, гибкости, растяжки), во-вторых, ограничить изучение прыжков 2-3 видами, так как они используются довольно редко. В-третьих, должное внимание уделить изучению раздела «вращения», так как «в европейской и латиноамериканской программах вращения встречаются в следующих фигурах: натуральный и обратный повороты, телемарк, импетус, пивот, алемана, спот поворот, натуральный и обратный волчок и др». [3]. Это подтверждают так же исследования Е. В. Пановой, А. В. Соболя: «спортсмены на турнирах открытого класса включают в свои программы такие вращения, как туры шене, воздушные туры, туры на месте и в продвижении» [12, с. 71].

Следует добавить, что изучение русских дробей будет носить ознакомительный характер, чтобы избежать чрезмерной нагрузки икроножных

мышц. При этом изучение танцев народов России должно быть преобладающим в связи с ростом патриотического воспитания и интереса к родной культуре.

Таким образом, изучение народно-сценического танца у обучающихся по профилю «Спортивная подготовка по виду спорта «Танцевальный спорт» будет способствовать развитию у них не только физических качеств (координация, выносливость, сила, ловкость), но и таких параметров, как музыкальность, танцевальность, артистизм. Помимо этого, изучение народного танца повышает общий уровень культуры студентов, способствует их нравственному воспитанию, учит невербально выражать свои эмоции, чувства, лучше чувствовать партнеров по танцу, кооперации в группе.

Список литературы

1. Большая советская энциклопедия : сайт. – М. : Советская энциклопедия. – URL : <http://dic.academic.ru/dic.nsf/bse/153101/Экзерсис> (дата обращения: 18.02.2024).
2. Бриске, И. Э. Народно-сценический танец и методика его преподавания: учеб. пособие // И. Э. Бриске; ЧГАКИ. – Челябинск, 2007. – 92 с.
3. Говард, Г. Техника европейских танцев / Гай Говард: пер. с англ. А. Белгородского. – Москва, 2023. – 256 с.
4. Гусев, Г. П. Методика преподавания народного танца : Упражнения у станка: учеб. пособие для вузов культуры и искусств / Г. П. Гусев. – М. : ВЛАДОС, 2012. – 208 с.
5. Зуев, И. Н. Аспекты теоретического осмысления народного и народно-сценического танца Алтая / И. Н. Зуев, И. Л. Мусухранов, Е. Г. Романова // Вестник Томского государственного университета. Культурология и искусствоведение. – 2021. – № 41. – С. 265-233.

6. Зацепина, К. С. Учебно-методическое пособие по народно-сценическому танцу / К. Зацепина, А. А. Климов, К. В. Рихтер, Н. М. Толстая, Е. К. Фарманянц. – М. : Искусство, 1976. – 224 с.

7. Мурашко, Н. П. Классификация русского танца: Монографическое исследование / Н. П. Мурашко. – М.: МГУКИ, 2012. – 552 с.

8. Новиков, К. А. Роль народного танца в формировании латиноамериканской программы спортивных балльных танцев / К. А. Новиков, В. С. Гигинейшвили // Народный танец XXI века: опыт, традиции, перспективы : материалы всерос. науч.- практ. конф. с междунар. участием (13 апр. 2022 г., Челябинск). – Челябинск : ЧГИК, 2022. – С. 95-103.

9. Лопухов, А. В. Основы характерного танца / А. В. Лопухов, А. В. Ширяев, А. И. Бочаров. – Санкт-Петербург: Лань, 2022. – 344 с.

10. Нарская, Т. Б. Историко-бытовой танец: учеб.-метод. пособие // Т. Б. Нарская. – Челябинск: ЧГАКИ, 2009. – 179 с.

11. Подласый, И. П. Педагогика в 2 томах. Том 1. Теоретическая педагогика / И. П. Подласый. – М.: ЮРАЙТ, 2023. – 405 с.

12. Соболев, В. А. Классический танец в танцевальном спорте: специфика преподавания / В. А. Соболев, Е. В. Панова, С. В. Панов // Международный научно-исследовательский журнал. – 2018. – №1 (67), Часть 4, Январь. – С. 70-73.

13. Творогова, Е. Р. Сравнительный анализ социокультурных характеристик народного (фольклорного) и народно-сценического танца / Е. Р. Творогова // Народная музыка как средство межкультурной коммуникации славянских народов в современном мире : сборник материалов Третьего Международного симпозиума (Белгород, 24–25

ноября 2022 года). – Белгород : БГИИК, 2023. – С. 78-284.

14. Чурашов, А. Г. Танец как социокультурное явление в парадигме гуманизации высшего образования / А. Г. Чурашов, Л. А. Клыкова, Е. Б. Юнусова // Вестник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета. – 2020. – № 4. – С. 192-208.

References:

1. Bol'shaya sovetskaya e`nciklopediya : sajt. – М. : Sovetskaya e`nciklopediya. – URL : <http://dic.academic.ru/dic.nsf/bse/153101/E`kzersis> (data obrashheniya: 18.02.2024).

2. Briske, I. E`. Narodno-scenicheskij tanecz i metodika ego prepodavaniya: ucheb. posobie // I. E`. Briske; ChGAKI. – Chelyabinsk, 2007. – 92 s.

3. Govard, G. Tekhnika evropejskix tancev / Gaj Govard: per. s angl. A. Belogorodskogo. – Moskva, 2023. – 256 s.

4. Gusev, G. P. Metodika prepodavaniya narodnogo tancza : Uprazhneniya u stanka: ucheb.posobie dlya vuzov ku`l'tury` i iskusstv / G. P. Gusev. – М. : VLADOS, 2012. – 208 s.

5. Zuev, I. N. Aspekty` teoreticheskogo osmy`sleniya narodnogo i narodno-scenicheskogo tancza Altaya / I. N. Zuev, I. L. Musuxranov, E. G. Romanova // Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo universiteta. Kul`turologiya i iskusstvovedenie. – 2021. – № 41. – S. 265-233.

6. Zacepina, K. S. Uchebno-metodicheskoe posobie po narodno-scenicheskomu tanczu / K. Zacepina, A. A. Klimov, K. B. Rixter, N. M. Tolstaya, E. K. Farmanyancz. – М. : Iskusstvo, 1976. – 224 s.

7. Murashko, N. P. Klassifikaciya russkogo tancza: Monograficheskoe issledovanie / N. P. Murashko. – М.: МГУКИ, 2012. – 552 с.

8. Novikov, K. A. Rol` narodnogo tancza v formirovanii latinoamerikanskoj programmy` sportivny`x bal`ny`x tancev / K. A. Novikov, V. S. Giginjshvili // Narodny`j tanecz XXI veka: opy`t, tradicii, perspektivy` : materialy` vseros. nauch.- prakt. konf. s mezhdunar. uchastiem (13 apr. 2022 g., Chelyabinsk). – Chelyabinsk : ChGIK, 2022. –

S. 95-103.

9. Lopuxov, A. V. Osnovy` xarakternogo tancza / A. V. Lopuxov, A. V. Shiryaev, A. I. Bocharov. – Sankt-Peterburg: Lan`, 2022. – 344 s.

10. Narskaya, T. B. Istoriko-by`tovoj tanecz: ucheb.-metod.posobie // T. B. Narskaya. – Chelyabinsk: ChGAKI, 2009. – 179 s.

11. Podlasy`j, I. P. Pedagogika v 2 tomah. Tom 1. Teoreticheskaya pedagogika / I. P. Podlasy`j. – M.: YuRAJT, 2023. – 405 s.

12. Sobol`, V. A. Klassicheskij tanecz v tanceval`nom sporte: specifika

prepodavaniya / V. A Sobol`, E. V. Panova, S. V. Panov // Mezhdunarodny`j nauchno-issledovatel`skij zhurnal. – 2018. – №1 (67), Chast` 4, Yanvar`. – S. 70-73.

13. Tvorogova, E. R. Sravnitel`ny`j analiz sociokul`turny`x xarakteristik narodnogo (fol`klornogo) i narodno-scenicheskogo tancza / E. R. Tvorogova // Narodnaya muzy`ka kak sredstvo mezhkul`turnoj kommunikacii slavyanskix narodov v sovremennom mire : sbornik materialov Tret`ego Mezhdunarodnogo simpoziuma (Belgorod, 24–25 noyabrya 2022 goda). – Belgorod : BGIK, 2023. – S. 78-284.

14. Churashov, A. G. Tanecz kak sociokul`turnoe yavlenie v paradigme gumanizacii vy`sshego obrazovaniya / A. G. Churashov, L. A. Kly`kova, E. B. Yunusova // Vestnik Yuzhno-Ural`skogo gosudarstvennogo gumanitarno-pedagogicheskogo universiteta. – 2020. – № 4. – S. 192-208.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Лыкова Рима Рафиковна - кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Теория и методика танцевальных видов спорта» Уральского государственного университета физической культуры sibrima@mail.ru

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Lykova Rima Rafikovna - Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department "Theory and Methodology of Dance Sports" of the Ural State University of Physical Culture sibrima@mail.ru