

Муниципальное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования детей города Набережные Челны  
«Детская школа хореографического искусства № 17»

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ



### *«Этапы освоения дробных движений на уроках народного танца»*

Автор-составитель:  
Гареева Лилия Ильмировна,  
преподаватель высшей кв. категории

г. Набережные Челны

2021 год

## Методические рекомендации

### «Этапы освоения дробных движений на уроках народного танца»

**Цель:** формирование у преподавателей хореографии и педагогов дополнительного образования навыков обучения дробным движениям в рамках предмета народный танец.

**Задачи:**

- расширение знаний педагогических сотрудников об этапах, методах и приемах освоения дробных движений;
- ознакомление с методикой обучения дробным движениям;
- распространение педагогического опыта преподавателя.

Дробные движения или, как их еще называют, дробные выстукивания, являются основой танцев у многих народов. Особенно они характерны для русских, марийских, мордовских, испанских, мексиканских танцевальных движений, но встречаются (особенно у мужчин) и в молдавских, румынских и других народных танцах. Приемы исполнения дробных выстукиваний (дробей) различны: они выполняются в разных темпах и ритмах, всей ступней, ребром каблука, полупальцами, а также в сочетании с переступаниями, на подскоках или перескоках, с хлопком, поворотом в характере и манере соответствующего народного танца.

Перед тем как приступить к обучению учащихся дробным выстукиваниям, педагог должен знать **правила:**

Помнить! Дробное выстукивание – это силовое движение, подключающее в работу все мышцы ног и суставы (тазобедренный, коленный, голеностопный), сухожилия стопы.

От перегрузки ребенка можно «посадить на ноги». Поэтому нужно контролировать эту нагрузку и чередовать с расслабляющими движениями.

Дробные выстукивания бывают простые и сложные. Все они проучиваются двумя приемами: дробь с «притопа», дробь с «подскока».

Прежде чем приступить к изучению дробных выстукиваний, необходимо освоить подготовительное упражнение. Оно выполняется по VI позиции, то приседая, то вытягиваясь. Одновременно одна нога то сгибается, то вытягивается в колене. При сокращении ноги в колене ее стопа должна находиться на уровне колена опорной ноги. При этом следить, чтобы приподнятая стопа находилась параллельно полу. От этого будет зависеть правильный и грамотный удар в пол. Движение можно выполнять несколько раз сначала с одной, потом с другой ноги, без удара.

Дальше подключается «удар». Так же, сначала несколько раз одной ногой, затем другой. Нужно, чтобы учащийся ощутил силу удара, прочувствовал его. Для этого необходимо менять динамические оттенки. Применять прием выполнения «громче или тише». (Игра «Топни под музыку». Правило: выполнять удар то громче, то тише.) После освоения силы удара можно приступить к выполнению нескольких притопов одновременно. Например, сделать три притопа и вытянуться. Не забыть сказать, что три притопа выполняются обычно в конце какой-то танцевальной фразы, поэтому выполнять его нужно ярко и эмоционально.

Три притопа можно комбинировать с уже известными детям движениями («ковырялочка», шаг с приставкой, подскоками и другими).

### **Этапы освоения**

#### *Одинарные удары всей ступней*

Исходное положение: встать в I прямую позицию и чуть согнуть ноги в коленях. Руки в 4 позиции.

Музыкальный размер 2/4

Затакт:

*и*- приподнять левую ногу рядом с правой, сгибая в колене.

Такт 1:

*раз* – встать на всю ступню левой ноги, сгибая правую ногу в колене и приподнимая рядом с левой. Подъем свободный.

*и* - ударить всей ступней правой ноги по 1 прямой позиции и сразу приподнять. Подъем свободный.

*два-и* – исполнить движение с другой ноги.

Повторить 4-8 раз. Далее исполнять в разных темпах, чередуя удары всей ступней с переступаниями на низких полупальцах на месте и с продвижением. Дополнить движением рук, раскрывая их поочередно или одновременно во 2 позицию и закрывая обратно в 4 позицию.

*С подскоком*

Исходное положение: встать в 1 прямую позицию и чуть согнуть ноги в коленях. Руки в 4 позиции.

Музыкальный размер 2/4

Такт 1:

*раз* - подскочить на левой ноге, сгибая в колене правую ногу и приподнимая ее рядом с левой. Подъем свободный;

*и* – ударить всей ступней правой ноги по 1 прямой позиции и сразу приподнять. Подъем свободный;

*два* – перескочить на правую ногу, приподнимая левую рядом с правой;

*и* – ударить всей ступней левой ноги по 1 прямой позиции и сразу приподнять. Подъем свободный.

Повторить движение 4-8 раз. Можно исполнить по два удара одной ногой в сочетании с подскоками на опорной, а также в разных темпах, ритмах. Дополнить движением рук, полуповоротами или полными поворотами корпуса. Усложнить переступаниями, перескоками с ноги на ногу или пробежкой.

На следующем этапе проучить удары *каблучком, носочком, подушечкой*. Для этого сначала изучить наиболее простой вариант. Удары каблуками существуют двух разновидностей: в пол и проходящие. Исполняя на середине зала, несколько раз ударить каблуком то правой, то левой ногой, по VI позиции, на присогнутых коленях. Есть удар отлетающий (как бы «уколоться») и с акцентированным ударом в пол. Подчеркнуть, что удары

каблучками создают игривый характер. Нужно выполнять их с хорошо сокращенной стопой (впечатление «вздернутого носика»), подключая мышечный аппарат.

*Поочередные удары ребром каблука*

Исходное положение: встать в 1 прямую позицию и чуть согнуть ноги в коленях. Руки в 4 позиции.

Музыкальный размер 2/4

Затакт:

*и*- приподнять левую ногу, сгибая ее в колене. Подъем свободный.

Такт 1:

*раз*- встать на всю ступню левой ноги, приподнимая правую ногу рядом с опорной;

*и* – ударить ребром каблука правой ноги рядом с левой и сразу приподнять;

*два –и* – то же, что на *раз-и* с другой ноги.

Повторить движение 4-8 раз.

*С подскоком*

Исходное положение: встать в 1 прямую позицию и чуть согнуть ноги в коленях. Руки в 4 позиции.

Музыкальный размер 2/4

Такт 1:

*раз* – подскочить на левой ноге, сгибая в колене правую ногу и приподнимая рядом с опорной. Подъем сократить;

*и* – ударить ребром каблука правой ноги рядом со ступней левой ноги;

*два – и* – повторить то же, что на *раз – и*. приподнять правую ногу рядом с левой.

Такт 2:

*раз* – перескочить на правую ногу, приподнимая левую рядом с правой.

Подъем сократить;

*и* – ударить ребром каблука левой ноги рядом со ступней правой;

*два* – подскочить на правой ноге, приподнимая левую ногу рядом с правой. Подъем сократить;

*и* – ударить ребром каблука левой ноги рядом с правой и сразу приподнять.

Повторить 4-8 раз. Дополнить движением рук, раскрывая их во II позицию и закрывая в IV позицию (одну, другую, затем обе руки сразу). Можно исполнять один-два удара, а также комбинировать движение в разных темпах и ритмах.

### *С перескоками*

Исходное положение: встать в I прямую позицию и чуть согнуть ноги в коленях. Руки в 4 позиции.

Музыкальный размер 2/4

Затакт:

*и* – приподнять левую ногу, сгибая ее в колене. Подъем свободный.

Такт 1:

*раз* – перескочить на средние полупальцы левой ноги, сгибая в колене правую ногу и приподнимая рядом с опорной. Подъем сократить;

*и* – ударить ребром каблука правой ноги рядом с левой и сразу приподнять, сгибая в колене;

*два* – перескочить на средние полупальцы правой ноги, сгибая в колене левую ногу и приподнимая рядом с правой;

*и* - перескочить на средние полупальцы левой ноги, сгибая в колене правую ногу и приподнимая рядом с левой.

Такт 2 – то же, что на 1-й такт с другой ноги.

Исполнить 4-8 раз. Дополнить движением рук.

Удар *носочком* выполняется без звука, за корпусом. Например, движения «ковырялочка», «молоточек».

Удары *подушечками* относятся к разряду сложных дробных выстукиваний. Удары нужно производить как бы забивая в пол. Удар

получается сухой и четкий. В дальнейшем эти удары комбинируются между собой. Первоначально проучивается у станка.

Сочетание ударов каблуками и полупальцами

*Каблуком*

Исходное положение: встать в 1 прямую позицию и чуть согнуть ноги в коленях. Руки в 4 позиции.

Музыкальный размер 2/4

Затакт:

*и* – приподнять пятку левой ноги.

Такт 1:

*раз* – опустить с ударом каблуком пятку левой ноги на пол, приподнимая пятку правой ноги;

*и* – пауза;

*два* – *и* – то же, что на *раз* – *и* с другой ноги.

Повторить движение 4-8 раз. В дальнейшем его можно выполнять в различных темпах и ритмах, сохраняя корпус ровным. Дополнить движением рук, переводя их из одного положения в другое.

*Каблуком и полупальцами*

Исходное положение: встать в 1 прямую позицию и чуть согнуть ноги в коленях. Руки в 4 позиции.

Музыкальный размер 2/4

Затакт:

*и* – приподнять пятку левой ноги.

Такт 1:

*раз* – опустить с ударом каблуком пятку левой ноги на пол, приподнимая правую ногу;

*и* – ударить каблуком правой ноги рядом со ступней левой;

*два* – ударить полупальцами правой ноги рядом со ступней левой;

*и* – пауза.

Такт 2 – исполнить с другой ноги.

Повторить 4-8 раз. Дополнить движением рук.

Теперь изучим дробь с «подскока». Изучив этот прием намного расширится разнообразие дробных выстукиваний. Именно этот прием лежит в основе всех усложненных дробей. Поэтому его нужно проучить особенно тщательно, внимательно.

Подготовительное упражнение выполняется у станка по VI позиции. Вначале с подскоком на одной ноге, другая в это время согнута в колене, стопа находится у колена опорной ноги. Вся тяжесть корпуса находится на опорной ноге. Несколько раз подскочить на опорной ноге с ударом, затем поменять ногу, проделать то же самое на другой ноге, можно комбинировать с тройным притопом.

Ни в коем случае не торопиться. Дети должны ощутить опорную ногу. Удар должен происходить как бы отдельно от корпуса. Работает только нижняя часть ноги. Корпус остается неподвижным.

Существует изучение приема «с подскока» на подушечках. Это движение выполняется точно так же, как на всей стопе, только на подушечке. «Подскок» можно производить и на двух подушечках одновременно. Этот вариант часто используется в итальянском танце «Гарантелла».

Переходим к изучению двойной дроби.

### *Двойные удары*

Исходное положение: встать в 1 прямую позицию и чуть согнуть ноги в коленях. Руки в 4 позиции.

Музыкальный размер 2/4

Затакт:

*и* – подскочить на левой ноге, сгибая правую ногу в колене и приподнимая рядом с левой. Подъем свободный.

Такт 1

*раз* – исполнить двойной удар всей ступней правой ноги по 1 прямой позиции, переводя на нее тяжесть корпуса и приподнимая левую ногу рядом с правой;



*и*- то же, что на «затакт» с другой ноги;

*два* – двойной удар левой ногой;

*и*- то же, что на «затакт».

Повторить движение 4-8 раз. В дальнейшем можно исполнять с переступаниями, подскоком, притопом (на месте и с продвижением), а также в сочетании с движением рук.

Следить за тем, чтобы корпус оставался на одном уровне. Можно в это время напомнить детям, что они уже сталкивались с этим ощущением, выполняя второй вид подскоков на *demi plie*. Подчеркнуть, что первый удар приходится на опорную ногу. Получается три удара. Если этого удара не произойдет, это будет основной ошибкой. Именно из-за этой ошибки движение становится вялым, не четким, не грамотным.

Движение, в котором сочетаются проученные два приема с «притопа» и с «подскоком» - это «русский ключ». Существует 4 разновидности ключа:

- простой (одинарный),
- двойной (когда двойная дробь исполняется вначале),
- двойной (когда двойная дробь выполняется в конце),
- двойной с двух ног.

«Русский ключ» одинарный

Исходное положение VI позиция ног. Музыкальный размер 2/4

Такт 1

*раз* – удар всей стопой правой ноги в пол, чуть впереди левой;

*и* – подскок на левой ноге, одновременно правая приподнимается вверх, сгибаясь в колене с сокращенной стопой;

*два* – удар правой ногой рядом с левой;

*и* – удар левой ногой чуть впереди правой;

Такт 2

*раз* - подскок на правой ноге, одновременно левая приподнимается вверх, сгибаясь в колене с сокращенной стопой;

*и* – притоп левой ногой рядом с правой;

*два* – притоп правой ногой рядом с левой;

*и* – пауза.

Все движение выполняется на присогнутых коленях, не вырастая. Проучивая «русский ключ», нужно поработать над чистотой звука. Первый удар по звуку самый сильный. Нога ставится на всю стопу с ударом, как бы делая точку. Этим движением обычно заканчивается музыкальная фраза, этюд, танец.

Существует огромное многообразие дробных выстукиваний. Описанные варианты являются лишь примером, как начинать их проучивать и с чем можно комбинировать. Одно и то же движение может встречаться в танцах разных народов. Дробы могут отличаться по характеру, темпу, содержанию. Эмоциональное восприятие то же отличается: от сдержанного, сухого, холодного, до яркого, заводного, взрывного. При исполнении дробей руки имеют огромное значение. Они как бы «аккомпанируют» движению. Причем, чаще они имеют совершенно противоположный характер. Если дробы выполняются сильно, сухо, четко, то руки выполняют движения плавно, мягко, сдержанно. Дробы могут выполняться под музыку и без музыки, при этом воспитываются ритмические способности детей.

В нашей хореографической школе были поставлены такие танцы народов Поволжья как башкирский танец «Соперники», русский танец «Забавный перепляс», татарский танец «Приглашение к танцу», танец кировских мари «Строй», танец татар-мишар. Именно в этих танцевальных постановках широко используются разнообразные дробные выстукивания.

Очень важно научить детей грамотно и качественно исполнять дробы. Ведь дробы – это всегда азарт, эмоции. Если их выполнять вяло, ритмически неграмотно, не отвечая динамическим оттенкам, то теряется эффект восприятия. И, наоборот, при четком, ярком исполнении и у самого исполнителя, и у зрителя появляется ощущение радости и удовлетворенности. А настоящее искусство – оно всегда трогает, заставляет испытывать приятное волнение и удовольствие.

## **Литература:**

1. Барышникова Т. «Азбука хореографии». Методические указания в помощь учащимся и педагогам, СПб, 1996.
2. Власенко Г.Я. «Танцы народов Поволжья». - Самара, 1992. – 193 с.
3. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Танцевальные движения и комбинации на середине зала: учеб. пособие для студ. вузов искусств и культуры. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 208 с.: ил.: ноты.
4. «Народно-сценический танец». Методические рекомендации. – Казань, 1998.
5. Народно-сценический танец. Ч. 1-я. Учеб.-метод. пособие для средних спец. и высших учебных заведений искусств и культуры. - М.: «Искусство», 1976.
6. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 256 с.: ил.
7. Тагиров Г.Х. «Сто танцевальных фольклорных танцев». - Казань, 1988.
8. Тагиров Г.Х. «Татарские танцы». - Казань, 2001.
9. Татарские танцы.- Казань: «Магариф», 2002. – 143 с.