Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования

«Детская школа искусств»

Муниципального района «Город Краснокаменск и Краснокаменский район» Забайкальского края

**Роль экзерсиса народно-сценического танца в развитии профессиональных навыков учащихся школ искусств**

*Методическая разработка*

Преподаватель хореографических дисциплин

Шумкина Оксана Юрьевна

Краснокаменск 2024г.

## Содержание

[Введение 3](#_Toc30379057)

[1.Теоретическая часть 6](#_Toc30379058)

[1.1.Анатомо-физиологические и психологические особенности детей младшего и среднего школьного возраста 6](#_Toc30379059)

[1.2.Педагогические методы обучения в хореографии 8](#_Toc30379060)

[1.3.Информационно-коммуникативные технологии как средство активизации познавательной деятельности учащихся 10](#_Toc30379061)

[1.5. Структура урока народно-сценического танца на отделении хореографии в школе искусств. 13](#_Toc30379062)

[2.Опыт педагогической деятельности 15](#_Toc30379063)

[2.1.Особенности работы на уроках народно-сценического танца в школе искусств 16](#_Toc30379064)

[2.2.Влияние экзерсиса народно-сценического танца на развитие профессиональных навыков учащихся 19](#_Toc30379065)

[Заключение 27](#_Toc30379066)

[Литература 28](#_Toc30379067)

# Введение

Искусство хореографии – явление общечеловеческое, имеющее многовековую историю развития. В основе его происхождения лежит непреодолимое стремление человека к ритмичному движению, потребность выразить свои эмоции, средствами пластики, гармонично связывая движение и музыку. Хореография – это искусство, любимое детьми. В эстетическом воспитании детей танец занимает особое место. Хореография как вид искусства аккумулирует в себе физическое и эстетическое развитие, комплексно воздействует на ребенка, формируя правильную осанку, координацию, выносливость, воспитывает эстетический вкус. Народно-сценический танец является одним из профилирующих предметов хореографического образования на отделениях хореографии в школах искусств. В процессе его изучения дети знакомятся с различными танцевальными культурами, с бытом и историей народов. Занятия по народно-сценическому танцу, как и другие специальные хореографические дисциплины, призваны воспитать основы общей культуры подрастающего поколения. В процессе занятий у детей формируются не только представления о хореографии, но и элементы общечеловеческой культуры: корректное поведение, ответственность, трудолюбие, самоконтроль.

В настоящее время с введением реализации дополнительных предпрофессиональных общеобразовательных программ в области хореографического искусства «Хореографическое творчество» в школах искусств, изменились цели и задачи обучения. Основными требованиями являются: развитие танцевально-исполнительских способностей учащихся на основе приобретенного ими комплекса знаний, умений, навыков необходимых для исполнения танцевальных композиций различных жанров и форм в соответствии с ФГТ, а также выявление наиболее одаренных детей в области хореографического исполнительства и подготовки их к дальнейшему поступлению в образовательные учреждения, реализующие образовательные программы среднего и высшего профессионального образования в области хореографического искусства.

**Актуальность** данной методической разработки на тему «Роль экзерсиса народно-сценического танца в развитии профессиональных навыков учащихся школ искусств» определяется тем, что она выступает в качестве пособия для начинающих педагогов, работающих по дополнительной предпрофессиональной образовательной программе - учебный предмет «Народно-сценический танец», исходя из моего педагогического опыта.

**Цель:** описание методики преподавания народно-сценического экзерсиса и использования современных педагогических технологий в развитии профессиональных навыков учащихся школ искусств.

**Задачи:**

-рассмотреть анатомо-физиологические и психологические особенности детей младшего и среднего школьного возраста;

-описать педагогические методы, современные педагогические и информационные технологии обучения в хореографии;

- рассмотреть структуру урока народно-сценического танца;

- раскрыть опыт своей педагогической практики в проведении занятий народно-сценического танца.

Учебный предмет «Народно-сценический танец» направлен на приобщение детей к хореографическому искусству, на эстетическое воспитание учащихся, на приобретение основ исполнения народного танца, а также на воспитание нравственно-эстетического отношения к танцевальной культуре народов мира.

Обучение народно-сценическому танцу совершенствует координацию движений, способствует дальнейшему укреплению мышечного аппарата, развивая те группы мышц, которые мало участвуют в процессе классического тренажа. Кроме того, занятия народно-сценическим танцем позволяют учащимся овладеть разнообразием стилей и манерой исполнения танцев различных народов, в значительной степени расширяют и обогащают их исполнительские возможности, формируя особые исполнительские качества и навыки.

Хочу обратить внимание на то, что методы и приемы преподавания народно-сценического танца, используемые мной, складывались на протяжении восемнадцати лет работы в школе искусств, шесть из которых я обучаю детей по дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программе. Конечно, возникали трудности в формировании познавательного интереса детей к занятию народно-сценическим танцем. Сложности в их осознанном, вдумчивом отношении к занятиям, в развитие физических данных учащихся, в формировании необходимых технических навыков. Но эти проблемы решаются с помощью более глубокого, детального подхода к выбору методов обучения опираясь на законы психологии и педагогики.

При выборе методов обучения необходимо выбрать те, которые обеспечивают наивысший эффект обучения, опираясь на конкретные условия, личность педагога, особенности учащихся. Специфика обучения хореографии связана с постоянной физической нагрузкой. Но сама физическая нагрузка не имеет для человека воспитательного значения. Она обязательно должна быть совместима с творчеством, с умственным трудом и эмоциональным выражением. Задача педагога - хореографа – воспитать у учащихся стремление к творческому самовыражению, грамотному овладению эмоциями, пониманию прекрасного.

Большой вклад в развитие и утвержде­ние на практике системы воспитания ис­полнителей народно-сценического танца, в подготовку педагогов внесла профессор Государственного института театрального искусства им. А.В. Луначарского (ныне РАТИ) Т.С.Ткаченко. Книга «Народный танец» впервые была издана в 1954 году (в 1967 году книга была издана во второй раз). В разделе «Станок» Т.С. Ткаченко значительно расширила и систематизировала упражнения в уроке народного танца, применила новые названия, что значительно укрепило позиции предмета. Возникшая на основе классического танца с французской терминологией система упражнений народного танца окончательно выделилась в самостоятельную дисциплину. В 1966 го­ду опубликовано учебно-методическое пособие по народно-характерному танцу, подготовленное А.Н. Блатовой, пре­подавателем Ленинградского хореогра­фического училища имени А.Я. Вагановой. В 1972 го­ду выпущена книга замечательной танцов­щицы и педагога Н. Стуколкиной «Четыре экзерсиса», в которой автор делится опы­том преподавания предмета «характер­ный танец». В 1976 году опубликована 1-я часть учебно-методического пособия для средних и высших учебных заведений искусств и культуры «Народно-сценический танец», которую подготовили преподава­тели Московского хореографического училища К. Зацепина, А. Климов, К. Рих­тер, Н. Толстая, Ф. Фарманянц. Кроме вышеперечисленных книг по методике преподавания народно-сценического танца, выпущено достаточно много пособий с описанием народных танцев (как традиционных, так и авторских постановок). Это книги таких авторов, как Г. Богданов, Г. Власенко, Н. Заикин, Р. Каримова, А. Климов, О. Князева, М. Мурашко, Н. Надеждина, Г.Гусев и многих других. Процесс дальнейшего совершенствования системы преподавания народно-сценического танца продолжается и сегодня. В течение века накоплен богатый опыт в теории и практике предмета.

В соответствии с Федеральными государственными требованиями, предмет «Народно-сценический танец» изучается с 4 по 8 классы по восьмилетней программе, со 2 по 5 классы по пятилетней программе. Освоения предмета «Народно-сценический танец» для детей, поступивших в образовательное учреждение в 1 класс в возрасте с шести лет шести месяцев до девяти лет, составляет 5 лет. Срок освоения предмета «Народно-сценический танец» для детей, поступивших в образовательное учреждение в 1 класс в возрасте от 10 до 12 лет, составляет 4 года, таким образом, годы изучения предмета «Народно-сценический танец» приходятся на последний год младшего и средний школьный возрасты. Для успешного обучения и развития профессиональных навыков учащихся необходимо знать особенности и закономерности психического развития в этом возрасте, анатомо - физиологические особенности детей.

# 1.Теоретическая часть

# 1.1.Анатомо-физиологические и психологические особенности детей младшего и среднего школьного возраста

Младший школьный возраст ребенка (от 7 до 10-11 лет) - это возраст, когда проходит очередной период глубоких качественных изменений всех систем организма, его совершенствование. Вместе с тем, младший школьный возраст наиболее благоприятен для формирования у детей практически всех физических качеств и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности. Ни в каком другом школьном возрасте учебная деятельность не стоит в такой тесной связи с состоянием здоровья и физическим развитием, как в младшем.

В 7-11 лет ребенок физически развивается относительно спокойно и равномерно. Увеличение роста и веса, выносливости, жизненной емкости легких идет довольно равномерно и пропорционально. Костная система детей младшего школьного возраста находится в стадии формирования: окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей не завершено и в костной системе много хрящевой ткани. Мышцы сердца, первоначально еще слабые, быстро растут. Диаметр кровеносных сосудов относительно велик. Происходит функциональное совершенствование мозга - развивается аналитико-синтетическая функция коры, постепенно изменяется взаимоотношение процессов возбуждения и торможения: процесс торможения становится более сильным, но по-прежнему преобладает процесс возбуждения и младшие школьники в высокой степени возбудимы. Заметно увеличивается окружность грудной клетки, меняется к лучшему ее форма, превращаясь в конус, обращенный основанием кверху. Благодаря этому, становится больше жизненная емкость легких.

Память у младших школьников имеет наглядно-образный характер: дети лучше запоминают внешние особенности изучаемых предметов, чем их логическую смысловую сущность.

Средний школьный возраст (от 11-12-ти до 15-ти лет) — переходный от детства к юности, характеризуется глубокой перестройкой всего организма. Как полувзрослый он ощущает быстрый рост физических и духовных сил, как полуребенок, он еще ограничен в своих возможностях удовлетворять возникающие у него новые потребности и запросы. Этим объясняется сложность и противоречивость подросткового характера, поведения, развития. Характерная особенность подросткового возраста — половое созревание организма. У девочек оно начинается практически с одиннадцати лет, у мальчиков — несколько позже. Половое созревание вносит серьезные изменения в жизнь ребенка, нарушает внутреннее равновесие, вносит новые переживания, влияет на взаимоотношения мальчиков и девочек. Стоит обратить внимание на такую психологическую особенность данного возраста, как избирательность внимания. Средний школьный возраст - самый благоприятный для творческого развития. В этом возрасте учащимся нравится решать проблемные ситуации, находить сходство и различие, определять причину и следствие. Система оценочных суждений, нравственных идеалов неустойчива. В этом возрасте особое значение приобретает чувственная сфера. Свои чувства подростки могут проявлять очень бурно, иногда аффективно. Необходимо обратить внимание на следующие аспекты:

- формирование нравственных качеств личности;

- знакомство с примерами положительных идеалов.

Педагогу нужно глубоко осмыслить особенности развития и поведения современного подростка, уметь поставить себя на его место в сложнейших противоречивых условиях реальной жизни.

В этом возрасте существенные изменения претерпевают не только объем мышечной массы, но и функциональные свойства мышц. Мышечная сила мальчиков 12-14 лет увеличивается гораздо быстрее, чем у девочек, причем если у мальчиков одновременно увеличиваются показатели абсолютной и относительной (в пересчете на 1 кг веса) силы, то у девочек к 12-13 годам прирост общего веса тела опережает прирост абсолютной силы, что приводит к снижению относительных силовых показателей. Именно этим можно объяснить тот факт, что девочкам трудно выполнять упражнения, связанные с перемещением и удержанием веса собственного тела (адажио, прыжки).

В подростковом возрасте активно продолжается формирование скелета. Вегетативные органы и системы, а также регуляция их функций в этот период продолжают развиваться и совершенствоваться. Важная функциональная особенность ЦНС подростков, заключающаяся в большей по сравнению с взрослыми возбудимости и подвижности нервных процессов, способствует относительно быстрой врабатываемости организма. Однообразная работа быстрее утомляет подростка, поэтому в ходе занятий необходимо регулярно изменять характер упражнений. Подростки быстрее взрослых восстанавливают силы после нагрузки.

В подростковом возрасте идет интенсивное нравственное и социальное формирование личности. Но мировоззрение, нравственные идеалы, система оценочных суждений, моральные принципы, которыми школьник руководствуется в [своем поведении](http://psihdocs.ru/mehanicizm.html), еще не приобрели устойчивость, их легко разрушают мнения товарищей, противоречия жизни.

Внутренний мир подростка – одна из самых важных и серьезных проблем среднего школьного возраста — не согласованность убеждений, моральных идей и понятий, с [одной стороны](http://psihdocs.ru/vidi-rechevoj-deyatelenosti-i-ih-osobennosti.html), с поступками, действиями, поведением — с другой. Намерения обычно благие, а поступки далеко не всегда благовидны.

В процессе воспитания нужно поддерживать их стремление к деятельности, приучать к тщательному взвешиванию своих сил и к проявлению необходимых усилий для завершения начатого дела.

## 1.2.Педагогические методы обучения в хореографии

**Рассказ и беседа.**

Главная задача педагога в первый год обучения народно-сценическому танцу заключается в том, чтобы наряду с изучением основных форм и движений, предусмотренных программой, развить у учащихся интерес к народному танцу, дать им элементарные представления о его красоте, об эстетике танца. Необходимо также развивать у учеников сознательное, вдумчивое отношение к занятиям, чтобы они могли более активно работать на уроке и знали, на что особенно важно обращать внимание в том или ином упражнении.

Исходя из этих задач, на первом уроке целесообразно проводить беседу о танце, о его красоте и выразительности, об обязательной согласованности движений; рассказать о том, как дети должны себя вести, на занятиях  народно-сценическим танцем (реагировать на замечания, сделанные другому ученику, запоминать замечания и т. п.)

Рассказ педагога - важнейший словесный метод, который позволяет в доступной форме для детей форме излагать учебный материал. Он относится к наиболее эмоциональным методам обучения.

Беседа – применяется в тех случаях, когда у детей имеется некоторый опыт и знания о предметах и явлениях, которым они посвящены. Беседа – диалогический метод обучения, который предполагает, что задавать вопросы, высказывать свою точку зрения могут все участники беседы.

**Использование терминологии.**

Используя французскую терминологию, при изучении народно-сценического экзерсиса, преподавателю следует переводить на русский язык и систематически проверять усвоение знаний учащимися. Известно, что память человека можно подразделить на следующие виды: слуховую, зрительную и моторную.

Слуховая память фиксирует в сознании все то, что танцовщик слышал и слышит от своих преподавателей, все то, что «говорит» ему музыка, концертмейстер (в данном случае). Зрительная память фиксирует в сознании учащегося все то, что ему показывали. Моторная память фиксирует в сознании все исполнительские приемы техники движения, приобретенные на уроках, на репетициях и на концертных выступлениях. Все свойства памяти неразрывно связаны между собой в единое целое. Они позволяют танцовщику действовать верно, и в технике движения и в создании образа. Если одно из свойств памяти «не работает» четко (например, моторная), может пострадать форма движения, следовательно, и его содержание.

**Метод объяснения.**

Слуховая память воспитывается при помощи слова и музыки. Обращаться к ученикам, необходимо очень нацелено, кратко и точно. Расплывчатые, многословные замечания малоэффективны. Речь учителя должна быть всегда образной, живой и точно передавать его мысли. Объяснение в хореографии применяется в целях ознакомления учащихся с тем, как и для чего, они должны выполнять то, или иное движение; в какой последовательности выполняется экзерсис; в чем цель такой последовательности и т.д.

**Метод показа**

Зрительная память воспитывается и укрепляется при помощи наглядности. К приемам, поясняющим правила выполнения изучаемых движений, следует отнести именно показ, который можно подразделить на два подхода:

* первый - показ нового изучаемого движения;
* второй - показ комбинированных заданий.

Выбор метода зависит не только от поставленных целей обучения, но и от возрастных и индивидуальных особенностей учеников.

Основные методы обучения народно-сценическому танцу - это наглядный показ и словесное объяснения. Наглядность основана на особенностях развития мышления - от конкретного к абстрактному. В хореографии наглядность вызывает ассоциативный ряд. Кроме того, является основным педагогическим приёмом. Наглядный пример - наилучший способ воспитания исполнительской памяти и культуры поведения ученика. Кроме того, смысл показа состоит в том, чтобы всесторонне раскрыть и совершенствовать индивидуальные и творческие возможности учащихся, а не создавать своих подражателей. Исполнитель в этом, случае должен отойти в преподавателе на второй план и уступить место педагогу.

**Метод упражнения.**

Методы направленного прочувствования двигательного действия (или метод упражнения). Очень важно в хореографии, чтобы у учащихся кроме зрительного и слухового восприятия должно быть и ощущение движения. Направляющая помощь преподавателя при выполнении движения, например ощущение работы мышц при выполнении какого либо движения; выполнение упражнений в замедленном темпе; фиксация положений тела и его частей в отдельные моменты двигательного действия. Моторная память ученика отрабатывается, развивается и крепнет на основе точной исполнительской техники. Моторная память закрепляется трудно, путем многократно повторяемых упражнений на протяжении всего курса обучения. Без хорошо развитой моторной памяти у будущего танцовщика не может быть хорошей устойчивости, гибкости, легкости, мягкости, простоты и свободы движения. Очень важно также совмещение с объяснением работы мышц (группы мышц) для осознанной работы учеников.

**Метод эмоционального восприятия** (подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений).

**Методы воспитания:** поощрение, стимулирование, мотивация.

# 1.3.Информационно-коммуникативные технологии как средство активизации познавательной деятельности учащихся

В 21 веке, в эпоху технологий и «гаджетов» поступление информации происходит не только из окружающей действительности, но и с искусственных носителей. Менталитет нашего времени меняется в зависимости от особенности восприятия и переработки информации. Запросы образования подрастающего поколения диктует рынок потребления. Использование информационно-коммуникативных технологий (ИКТ) - это эффективный инструмент мотивации, развития и активизации познавательной деятельности учащихся, расширении их кругозора, обеспечении доступа к большим объемам информации по содержанию выполняемой деятельности.

С внедрением новых стандартов представлена «концепция компетентностного подхода в образовании». В связи с этим задача преподавателя научить учащихся в рамках ситуаций реальной жизни работать с информацией через осмысление, анализ и креативность; упорядочить самоорганизацию процессов переработки информации; стимулировать инициативность в принятие решений, самообразовываться, перестраиваться, научиться делать выбор, брать ответственность.

Хореография-это вид искусства, связанный с кинетическим восприятием мира, то есть организация получения эстетических впечатлений от окружающей действительности, которая происходит через образно-двигательную сферу действий. В специфику обучения входит получение физического опыта танцевальных действий, комплекса развития и совершенствования рефлекторно-двигательного аппарата человеческого тела. Сочетание традиционных методов обучения, таких как наглядный (практический показ) и словесный (объяснение, беседа), наряду с развитием общефизических, артистических и исполнительских возможностей, использование ИКТ расширяет возможности творческой реализации учащихся.

Разнообразный иллюстративный материал, мультимедийные и интерактивные модели поднимают процесс обучения на качественно новый уровень. Нельзя сбрасывать со счетов и психологический фактор: современному ребенку намного интереснее воспринимать информацию именно в такой форме, нежели при помощи устаревших схем и таблиц, устного объяснения.

В образовательном процессе информационно-коммуникативные технологии могут использоваться как во время занятий по предмету «Народно-сценический танец», так и самостоятельно во внеурочное время, с целью:

* ознакомления с видео материалами по хореографии;
* знакомства с танцевальным наследием и творчеством выдающихся балетмейстеров и танцовщиков своего времени;
* показа и распространения видео и фото продукции с концертов, и конкурсов.

Сегодня, коммуникационной площадкой для обмена информацией среди педагогов, родителей и учащихся становятся различные сообщества и группы в социальных сетях («В контакте», «Одноклассники»), где предоставляются следующие возможности:

* делится новостями и отзывами, своими достижениями на мероприятиях, конкурсах, фестивалях;
* поделится фото и видео материалами с уроков и концертных выступлений.

Использование учащимися ИКТ во внеурочное время способствует:

* усвоению полученных знаний по хореографии на более высоком уровне;
* активизации познавательной деятельности;
* самообразованию;
* расширению навыка использования ИКТ в образовательном процессе;
* развитию самоорганизации.

Бесспорно, что в современном обучении ИКТ не решают всех проблем, они остается всего лишь многофункциональными техническими средствами обучения. Не менее важны и современные педагогические технологии и инновации в процессе обучения, которые позволяют не просто вложить в каждого учащегося некий запас знаний, но, в первую очередь, создать условия для проявления познавательной активности.

**1.4.Современные педагогические технологии.**

Среди разнообразных направлений новых педагогических технологий наиболее адекватными поставленным целям и наиболее универсальными являются личностно-ориентированные технологии обучения, обучение в сотрудничестве, игровые технологии и дифференцированный подход к обучению.

**Личностно-ориентированные технологии** ставят в центр личность ребенка, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий ее развития, реализации ее природного потенциала. Личность ребенка в этой технологии не только субъект, она является целью образовательной системы, а не средством достижения какой-либо отвлеченной цели. Такие технологии называют еще антропоцентрическими.

Личностно ориентированные технологии базируются на основе активизации деятельности учащихся и повышении эффективности учебного процесса. Личностно ориентированное обучение предполагает использование разнообразных форм и методов организации учебной деятельности, позволяющих раскрывать субъектный опыт учащихся. При этом перед педагогом встают новые задачи:

* создание атмосферы заинтересованности каждого ученика в работе на занятиях;
* стимулирование учащихся к высказываниям, использованию различных способов выполнения заданий без боязни ошибиться, получить неправильный ответ и т.п.;
* оценка деятельности ученика не только по конечному результату (правильно-неправильно), но и по процессу его достижения;
* создание педагогических ситуаций общения на занятии, позволяющих каждому проявлять инициативу, самостоятельность, избирательность в способах работы;
* создание обстановки для естественного самовыражения учащегося.

Таким образом, личностно-ориентированные технологии характеризуются антропоцентричностью, гуманистической и психотерапевтической направленностью и имеют целью разностороннее, свободное и творческое развитие ребенка.

**Дифференцированный подход к обучению.**

Основная задача дифференцированной организации учебной деятельности - раскрыть индивидуальность, помочь ей развиться, устояться, проявиться, обрести избирательность и устойчивость к социальным воздействиям. Дифференцированное обучение сводится к выявлению и к максимальному развитию способностей каждого учащегося. Существенно, что применение дифференцированного подхода на различных этапах учебного процесса в конечном итоге направлено на овладение всеми учащимися определенным программным минимумом знаний, умений и навыков.

Дифференцированная организация учебной деятельности с одной стороны учитывает уровень умственного развития, психологические особенности учащихся, абстрактно-логический тип мышления. С другой стороны - во внимание принимается индивидуальные запросы личности, ее возможности и интересы в конкретной образовательной области.

Дифференцированный процесс обучения - это широкое использование различных форм, методов обучения и организации учебной деятельности на основе результатов психолого-педагогической диагностики учебных возможностей, склонностей, способностей учащихся.

**Обучение в сотрудничестве**

В технологиях, основанных на коллективном способе обучения, обучение осуществляется путем общения в динамических или статических парах, динамических или вариационных группах, когда каждый учит каждого. Преимущества такой технологии заключаются в следующем:

-развиваются навыки мыслительной деятельности, включается работа памяти;

-актуализируются полученные опыт и знания;

-каждый учащийся имеет возможность работать в индивидуальном темпе;

-повышается ответственность за результат коллективной работы;

-совершенствуются навыки логического мышления, последовательного усвоения материала.

**Технология развития** **творческих качеств личности**

 Развитие творческих способностей, интуиции, фантазии, эмоциональной отзывчивости на музыку невозможно без применения  этой технологии.

Творческое начало в человеке есть стремление к прекрасному в широком смысле этого слова. Развитие творческих умений у обучающихся является одной из главных задач современного профессионального преподавателю. Нельзя допускать, чтобы учащийся на уроках бездумно выполнял те или иные указания. Для преподавателя важно мотивировать учащегося к успеху, развивать адекватную самооценку. Становление творческой индивидуальности является необходимым условием для развития гармоничной личности.

# 1.5. Структура урока народно-сценического танца на отделении хореографии в школе искусств.

Одним из видов учебной работы является освоение движений экзерсиса, основанного на элементах народного танца. Народный экзерсис - это средство развития учащихся, готовящее их к исполнению народных танцев, развивающее нужную для этих танцев технику. Однако было бы неверно считать его только вспомогательным, второстепенным. Этот большой специальный танцевальный тренинг, отличный от классического экзерсиса, продолжает развитие двигательного аппарата учащихся в специфике пластики народного танца.

Урок народно-сценического танца в ДШИ может состоять из трех частей, либо из четырех частей (первые три года изучения предмета). Каждая часть урока представляет собой педагогическую ситуацию, которая направлена на решение определенных учебно-творческих задач.

**1. Разминка (на середине зала)**. Начало разогрева - постепенный ввод мышц в работу. Назначение - настрой на урок с полной физической отдачей и внимание, организует и дисциплинирует, учит правильному пользованию дыханием (носом).

**2. Экзерсис у станка**

Экзерсис (ехегсісе (фр.) - упражнение), вторая часть урока народно-сценического танца, предполагает упражнения у станка и вырабатывает профессиональные качества, необходимые для выполнения танцевальной техники. Танцевальный экзерсис - это художественная система обучения танцу, постижение сущности этого искусства, а не только комплекс просто тренировочных упражнений. Он формировался на протяжении столетий как творческое освоение принципов исполнения народного, салонного и сценического танца наиболее одаренными представителями этого искусства. Экзерсис народно-сценического танца формирует танцевальную сообразительность, пластическую память, развивает силу мышц, эластичность связок, подвижность суставов, развивая тем самым танцевальные возможности, способности к танцу.

Помимо упражнений, непосредственно развивающих необходимую для танца выворотность ног, вытянутость колен и ступней, мягкость и плавность приседаний, легкость и воздушность прыжков, так же важны и упражнения, в которых сосредоточены принципы необходимых технических приемов:

* навыки овладения устойчивостью в танце - апломбом;
* навык перенесения центра тяжести с ноги на ногу;
* координация движения рук, ног, головы;
* навыки плавного беспрерывного движения рук;
* умение держать спину и голову во время любых вращений.

**3. Упражнения на середине зала.**

Наиболее результативными упражнениями для усвоения любого народного танца служат элементы этих танцев.

Экзерсис на середине - включает в себя различные виды танцевальных ходов, дробей, движений, вращений, хлопушек, используемых в народных танцах, причем за основу взяты движения русского народного танца. В каждом классе предлагается изучение основных движений определенных народных танцев. На основе изученных движений, элементов постепенно выстраиваются танцевальные комбинации, которые из года в год усложняются движениями рук, наклонами и поворотами корпуса головы, исполняются с продвижением в разных направлениях, комбинируются с другими элементами танца.

Основной задачей раздела является постепенное и последовательное развитие и усложнение техники исполнения, силы и выносливости учащихся, приобретение навыков и умения передавать характерные особенности того или иного народного танца.

**4. Работа над этюдами и танцами.**

Раздел включает в себя этюды в характере русских, украинских, белорусских, молдавских, цыганских, испанских танцев. Каждый этюд должен представлять собой небольшой народный танец.

Основной задачей раздела является закрепление полученных знаний и умений упражнений у станка и на середине зала, развитие и совершенствование техники танца, актерского мастерства.

## 2.Опыт педагогической деятельности

Цель данной работы - описание методики преподавания народно-сценического экзерсиса и использования современных педагогических технологий в развитии профессиональных навыков учащихся школ искусств. Используя целесообразно подобранные, постоянно повторяющие тренировочные упражнения экзерсиса, педагог должен развить у каждого учащегося профессиональные навыки, такие как, выворотность ног, танцевальный шаг, гибкость, устойчивость, вращение, лёгкий высокий прыжок, свободное и пластичное владение руками, чёткую координацию движений, выносливость и силу. Конечно же, достичь наивысшего результата возможно используя детальный подход, к выбору методов обучения опираясь на законы психологии и педагогики.

Анализируя свой педагогический опыт, могу сказать, что с появлением информационно-коммуникативных технологий (ИКТ), появилась возможность хранить и передавать большой объем информации (видео занятий ведущих профессиональных образовательных учреждений хореографического искусства РФ, шедевров и мировых новинок в хореографии). Группировать и обрабатывать данные (методические пособия и разработки), составлять учебные мультимедийные презентации, оперативно получать информацию из любой точки мира. Через глобальную компьютерную сеть Интернет мною созданы группы в «В Контакте» для общения с учениками, предоставления им полезной информации для обучения народно-сценическому танцу. Для формирования определенного пласта общей культуры, что бы знания детей были всесторонними, и связанными с широким кругом явлений искусства и жизни. В этой группе указываются ссылки на нужные ресурсы (Приложение №1), скидываются видео, которые рекомендовано посмотреть перед уроком.

Выбирая методы обучения, обязательно учитываются многие зависимости. Прежде всего, определяется, главная цель и конкретные задачи, которые будут решаться на уроке. Они «задают» группу методов, пригодных для достижения намеченных задач. Далее следует целенаправленный выбор оптимальных путей, позволяющих наилучшим образом осуществить познавательный процесс. Обязательно в своей работе нужно опираться на основные принципы:

* постепенное увеличение нагрузки от простых упражнений к сложным;
* правильное распределение физической нагрузки, чередование упражнений с  применением физических усилий с упражнениями на расслабление, нагрузки на разные группы мышц;
* темп и ритм урока по восходящей линии для концентрации внимания учащихся;
* исполнение упражнений на свободном дыхании;
* учет психофизических и возрастных фактор:

 - эмоционального состояния учащихся, реакции на замечания;

 - возрастных особенностей мышления;

* подбор музыкального материала для каждой части занятия (Приложение №2) (размер и характер музыкального сопровождения, как к новым движениям, так и к закреплению пройденного материала).

К изучению предмета «Народно-сценический танец» на отделении хореографии в ДШИ учащиеся приступают на 4-м году обучения, после того, как усвоена азбука классического танца, т. к. только получив определенные навыки в классическом тренаже, можно без вреда для мышечной системы осваивать специфику народно-сценического танца. Практика работы показывает, что детьми особенно любима такая форма работы, как ритмические образные этюды, особенно в паре. Такие этюды являются продолжением работы с ритмом, проводимой на уроках ритмики и танца, они удобны и понятны детям, позволяют развивать навыки координации, эмоциональную отзывчивость, импровизацию.

Важную роль в процессе изучения предмета «Народно-сценический танец» играет музыкальное сопровождение, являющееся основой проведения каждого занятия. Наиболее подходящим инструментом для музыкального сопровождения уроков народного танца является баян или аккордеон. Музыка должна соответствовать движению по характеру стилю, национальной окраске. Педагог и концертмейстер непременно должны находиться в творческом контакте, хорошо знать хореографический и

музыкальный материал каждого урока. Хорошее музыкальное сопровождение поможет развить у учащихся не только ритм, слух, но и воспитать художественный вкус.

## 2.1.Особенности работы на уроках народно-сценического танца в школе искусств

Преподавание народно-сценического танца в ДШИ направлено на

воспитание интереса к народно-сценическому танцу, национальной культуре,

развитие и формирование творческого потенциала учащихся. На уроках народно-сценического танца нарабатывается техника исполнения, разучиваются новые танцевальные движения, максимально раскрывается творческий потенциал детей, совершенствуется их актерское мастерство.

Экзерсис народно-сценического танца – это комплекс упражнений, который отличается логикой, целесообразностью построения и подбора движений. Педагогу народно-сценического танца необходимо знать, что в процессе преподавания данной учебной дисциплины экзерсис преследует следующие цели:

- развитие двигательного аппарата, эластичности связок и определенных групп мышц, недостаточно занятых в классическом танце;

- тренировка нервной системы, играющей ведущую роль в регулировании всей деятельности двигательного аппарата;

- повышение технического уровня танца, работа над координацией, музыкальностью, ловкостью, точностью движений;

- физическая и эмоциональная подготовка к восприятию на середине зала движений различных народно-сценических танцев;

- развитие танцевальной выразительности, формирование манеры исполнения танцев различных национальностей, воспитание танцевальной культуры.

Одной из целей экзерсиса народно-сценического танца является подготовка исполнителей к освоению богатой палитры танцевальной лексики, представляющей для учащихся немало трудностей. В первую очередь это связано с тем, что движения народно-сценического танца значительно отличаются от движений классического танца, освоение которого является необходимым условием для обучения народно-сценическому танцу.

В экзерсисе народно-сценического танца часто применяется принцип контрастности, то есть чередование различных по нагрузке упражнений и элементов.

Изучения движений экзерсиса у палки опирается на принцип системности их исполнения. Системность характеризуется тем, что экзерсис является частью целостного учебного процесса, структурным элементом каждого урока. Упражнения составляются соответственно целям и задачам экзерсиса и в тоже время с учетом содержания урока и всей учебной деятельности. Важно и осознание того, что освоение комплекса упражнений способствует формированию последовательного развития профессионально важных навыков, умений и качеств.

Принцип непрерывности обучения во взаимосвязи задач образования, воспитания и развития. При выборе задач, содержания, методов и форм обучения преподаватель вырабатывает не только знания, умения и навыки, но и развивает, и воспитывает своих учеников. Познание элементов народно-сценического танца происходит на уроке одновременно через выполнение различных упражнений, происходит развитие физических данных, необходимых для выразительного исполнения танцевальных движений. Без качеств, а именно – воли, упорства, памяти, выработать нужные знания, умения и навыки невозможно, а без музыкального воспитания ученика не достичь нужного эмоционально-пластического, образного выражения в движениях.

Принцип сознательности и активности предполагает сознательное усвоение знаний и осмысление их путем интенсивной деятельности. Этот принцип зависит от целого ряда факторов: мотивов обучения, организации учебно-воспитательного процесса, управления познавательной активности учащихся, применения методов и средств обучения.

Принцип научности обучения опирается на закономерную связь между содержанием науки и учебного предмета. Использование на практике принципа научности предполагает строгую реализацию в ходе обучения всего объема требований учебных программ. Анализируя многолетний опыт преподавания народно-сценического танца в ДШИ, можно сделать вывод - не нужно уменьшать объем изучаемого материала, упрощать танцевальные комбинации. Дети с упорством и азартом выполняют движения, трюки – главное мотивация и правильная подача учебного материала.

Принцип систематичности и последовательности требует, чтобы знания, умения и навыки формировались в системе, в определенном порядке, когда каждый новый элемент учебного материала логически связывается с другими, последующее опирается на предыдущее, готовит к усвоению нового. Принцип систематичности при проведении занятий по народно-сценическому танцу во многом обеспечивает преемственность и последовательность в освоении техники.

Принцип доступности обязывает строго учитывать возрастные и половые особенности, уровень подготовленности, а также индивидуальные различия в физических и психических способностях. Доступность не означает отсутствие трудностей в учебном процессе, а предполагает посильную меру этих трудностей, которые могут быть успешно преодолены.

Принцип наглядности говорит о привлечении к восприятию всех органов чувств человека, что способствует формированию мысленных понятий. Наглядность – необходимая предпосылка освоения движения. В процессе учебного занятия главное – создать правильное представление, образ отдельного элемента или комбинации в целом. Непосредственная наглядность в хореографии – это показ движения самим преподавателем или наиболее подготовленным учащимся. Но она дополняется пособиями, иллюстрациями, образным выражениями.

Принцип индивидуального подхода учитывает возможности каждого учащегося. Его целесообразно использовать для определения дополнительных доступных заданий для самостоятельной работы, либо для того, чтобы освоить упущенный материал (если ребенок пропустил урок).

Принцип развивающегося обучения характеризуется проблемностью и подталкивает к самостоятельному добыванию знаний. Главное – дать понять учащимся, что действия станут более эффективны, если они будут завершать их продуманно, постоянно анализируя свое исполнение.

Чтобы добиться хороших результатов в обучении и воспитании, педагог должен использовать такие приемы, которые делают уроки интересными, концентрируют внимание учащихся. Занятия должны быть разнообразными как по содержанию, так и по набору применяемых методов и принципов.

На уроке следует закреплять все навыки, которые вырабатывались ранее, повторять пройденные движения, фигуры, уточнять освоенное не до конца.

Более подробное объяснение новых движений необходимо в первые годы изучения экзерсиса народно-сценического танца. Систематическое повторение с учащимися пройденного материала тренирует и улучшает качество исполнения.

При музыкальном оформлении педагогу не следует считать вслух на уроке, т.к. это притупляет музыкальное восприятие ученика. Объяснив, в каком размере и темпе делается данное упражнение, необходимо дать детям возможность вслушиваться в музыку. Считать вслух допустимо только вначале обучения нового упражнения. Необходимо помнить, что одна из задач экзерсиса - это сила мышц и выносливости. Некоторые педагоги останавливают урок, подробно объясняют ошибки, поправляют учеников. На это уходит много времени, паузы нарушают правильный темп ведения экзерсиса, сводят на нет, эффективность исполненных до этого упражнений. Объяснить и повторить движение, поправить ошибки можно и нужно по ходу исполнения. Во время выполнения учебного задания замечания надо делать своевременно, поддерживая, а, не рассеивая внимание класса, при этом неуклонно требовать, чтобы ученики выполняли очередное движение активно и детально готовились к следующему, связывая каждое из них в единое целое.

## 2.2.Влияние экзерсиса народно-сценического танца на развитие профессиональных навыков учащихся

Экзерсис у станка вырабатывает профессиональные качества, необходимые для выполнения танцевальной техники. Он помогает исправлению природных физических недостатков. Всемерно развивает силу мышц спины, воспитывая правильную постановку корпуса, плеч, шеи, головы, вырабатывая привычку свободно держать голову без напряжения шеи, плеч, что чрезвычайно важно для естественной гармоничности и красоты любых повседневных движений и дает навыки для освоения принципов почти всей танцевальной пластики.

Порядок движений у станка строится по принципу чередования движений, тренирующих различные группы мышц. Движения на вытянутых ногах чередуются с движениями на вытянутых ногах. Резкое чередуется с плавным, медленное с быстрым. Важно, чтобы не было перенапряжения мышц, это делается для того, чтобы не утомлять и не перегружать суставно-мышечный аппарат.

Основные элементы экзерсиса народно-сценического танца проучиваются в комбинациях. Комбинация – это логическое сочетание одного, двух или трех, но не более элементов, объединенных в определенный музыкальный отрезок и имеющее четко поставленную точку. Комбинации экзерсиса у станка в народно-сценическом танце имеют две степени сложности:

* простые комбинации (учебные) – комбинации, в которые включаются основные программные элементы экзерсиса народного танца. Комбинация строится по основным направлениям – вперед, в сторону, назад или только в сторону.
* танцевальные комбинации – строятся на основе программных элементов экзерсиса народно-сценического танца и движений национального танца, созвучных данной комбинации. При составлении активно используются ритмические разнообразия, а также работа рук, корпуса и головы.

Привлекая при сочинении комбинации элементы народного танца,

желательно отбирать те, которые бы соответствовали по стилю основному

движению. Соединяя учебные элементы движений с танцевальными, можно

получать интересные комбинации. Главное здесь — направить внимание на

подготовку физического аппарата исполнителя к движениям на середине

зала. Продолжительность учебной комбинации — от 8 до 32 тактов с учетом

темпа исполнения.

Экзерсис народно-сценического танца у станка выполняет следующие цели:

* развивает весь организм учащегося, в частности его двигательный аппарат, к которому относятся как кости и их соединения, суставы, связки, так и мышцы. Упражнения содействуют развитию подвижности в суставах, укреплению и эластичности связок, развивают определенные группы мышц, особенно те, которые недостаточно заняты в упражнениях классического танца. Помимо того, на этих занятиях тренируется нервная система, которая играет ведущую роль в выполнении движений и регулирует всю деятельность двигательного аппарата.
* повышает техническую сторону танца, вырабатывают силу и гибкость, мягкость и точность движений.
* подготавливает учащихся к восприятию движений народных танцев на середине зала.
* развивает выразительность, танцевальность, прививают ощущение характерных особенностей народного танца.
* основное назначение: постановка корпуса, рук, ног, головы. Развитие силы мышц стопы и легкости ноги. Работа над грамотностью исполнения методики движений.
* работа над развитием апломба, умение распределять вес тела, развитие координации.

 В терминологии у станка применяются как французские названия, так и русские. Все упражнения имеют свое целевое назначение, т.е. способствуют развитию силы, «амплитуды», быстроты, эластичности тех движений, выполнение которых связано с функцией определенного сустава.

Порядок упражнений у станка устанавливается по принципу чередования движений, тренирующих различные группы мышц. Ноги должны нести разнообразные нагрузки. Упражнения выполняются с двух ног.

 В начале все упражнения экзерсиса исполняются в медленном темпе, в так называемом «чистом виде» или в простых комбинациях. Сначала корпус и руки находятся в статическом положении, работают только ноги, затем добавляются port de bras, и по мере усвоения элементы все усложняются.

Задачами экзерсиса первого года обучения являются изучение основ и формирование первоначальных профессиональных навыков, а так же развитие суставно-связочного аппарата, выработка пластичности, силы мышц и натянутости ног.

Основная задача экзерсиса у станка на втором году обучения заключается в закреплении профессиональной основы, заложенной ранее. В работе над каждым движением экзерсиса необходимо добиваться точности и чистоты исполнения, только после этого можно усложнять упражнения координационно и композиционно.

В последующих годах композиции у станка все больше усложняются.

Основная особенность народно-сценического экзерсиса – активное движение на опорной ноге (это касается коленного сустава, мышц голени и мышц, производящих движения в суставах стопы). Кроме того, происходит значительное совершенствование функций нижних конечностей как опорного, рессорного и толкательного аппарата, так и мышц, производящих движения в плечевом поясе и верхних конечностях.

1. Plie – приседания (полуприседание и приседание). Они способствуют развитию эластичности связок, укреплению мышц, развитию выворотности, укрепления коленного сустава, подготавливают к исполнению прыжков. Они бывают как плавные, мягкие, так и резкие, отрывистые. Некоторые из них включают перегибы корпуса, различные переводы стоп из позиции в позицию, а также в рамках одного упражнения могут чередоваться по выворотным, невыворотным и закрытым позициям ног.

2. Battement tendu – упражнения на развитие подвижности стопы. Упражнения развивают подвижность в голеностопном и тазобедренном суставах, укрепляют ахиллово сухожилие, икроножную мышцу и мышцы стопы.

3. Battement tendu jete - маленькие броски. Они развивают мышцы голени и стопы, способствуют развитию коленного и тазобедренного суставов. Повышают способность четко выполнять мелкие и сильные движения.

4. Rond de jamb par terre – круговые движения ногой по полу или по воздуху. Развивают подвижность тазобедренного, коленного, голеностопного суставов как рабочей, так и опорной ноги.

5. Каблучные упражнения.

6. Battement fondu - низкие и высокие развороты ноги. Развивается эластичность ахиллова сухожилия, подвижность коленного и тазобедренного суставов, активизирует работу мышц спины.

7. Passé (retire) - подготовка к веревочке.

8. Flick - flak – упражнения с ненапряженной стопой. Развивают подвижность коленного сустава, тренирует способность голеностопного сустава расслабляться и сокращаться.

9. Дробные выстукивания. Эта группа упражнений исполняется с напряженной стопой, развивает силу и подвижность стопы, готовит к дробным движениям. В основе выстукивания лежат удары всей стопой, каблуком, полупальцами. Удары бывают короткие, четкие, сильные, припечатывающие.

10. Pas tortille – зигзаги. Данное упражнение представляет одинарные и двойные развороты стопы, развивающие подвижность голеностопного и тазобедренного суставов, эластичность икроножной мышцы, подготавливает к исполнению движений с мелкой техникой стопы.

11. Adagio - раскрывание ноги на 90 градусов и выше. Battements developpes. Упражнение развивает шаг, укрепляет мышцы ног и живота, повышает подвижность в тазобедренном и коленном суставах.

12. Grand battement jete - большие броски. Большие резкие броски – развивают шаг, укрепляют мышцы ног, живота и спины, активизируют работу корпуса.

Все упражнения у станка вводятся постепенно в своей простейшей форме. После усвоения материала, можно усложнять и комбинировать упражнения.

Упражнения у станка строятся от простого к сложному, некоторые могут объединяться в одно упражнение или комбинацию. Перед каждым упражнением исполняется вступление или preporation. Оно подготавливает учащихся к темпу, ритму, характеру исполняемого движения. Упражнения поочередно исполняются с правой и левой ноги.

Позиции ног. В народно-сценическом танце применяются все выворотные позиции классического танца: I, II, III, IV, V. Закрытые позиции: I, II позиции. Естественное положение ног: пятки вместе, носки слегка врозь.

Следует отметить, что экзерсис народно-сценического танца включает упражнения, исполняемые по разным позициям. Более того, в рамках одного упражнения встречаются сочетание движений, предполагающих как выворотные, так и невыворотные позиции ног, а порой и закрытую их форму.

Позиции и положения рук. В народно-сценическом танце используются все позиции рук классического танца, а также характерные положения, свойственные различным национальным танцам, например:

- руки скрещены перед грудью (в украинском, белорусском, венгерском, польском танцах);

- рука заложена на затылок, как бы поддерживая шапочку или венок (в украинском, венгерском, польском танцах);

- руки подняты в стороны и согнуты в локтях, кисти на уровне глаз, пальцы собраны, как бы придерживая концы платка.

Положения и позиции рук всегда связаны с положением и движением корпуса, придают им законченность, этническую и художественную выразительность. В экзерсисе у станка ряд движений изучается с обязательным движением руки.

Положение кисти рук. Важно с первых уроков обращать внимание на роль кистей рук. Они в свою очередь придают завершенность положениям и движениям рук. В тоже время кисти рук играют функциональную роль: точное расположение кисти опорной руки на палке. Основные положения:

- кисть собирается в кулак (в русском, украинском, белорусском танцах);

- кисть с широко растопыренными пальцами (в цыганском, башкирском);

- кисть с повернутой ладонью «от себя» и «к себе»: округлая или вытянутая (в танцах народа Средней Азии, арагонской хоте, татарском танце);

- заложенная на талию с боку или сзади тыльной стороной (в итальянском и башкирском танцах).

Положение стоп. Положение стоп в народно-сценическом танце связано с разнообразием движений ног и различных в них положением и состоянием стопы. Основные положения:

- натянутая стопа – напряженная стопа с предельно вытянутым подъемом и пальцами;

- сокращенная стопа – напряженная стопа с сокращенным подъемом и сильно поднятыми вверх пальцами;

- свободная стопа – нога расслаблена от голеностопного сустава до пальцев.

Экзерсис на середине зала - некоторые движения, усвоенные у станка, переносятся на середину, где отрабатывается манера, методика, характер исполнения движений и еще большая танцевальность и выразительность. Исключения составляют медленные приседания, большие броски, круговые движения ногой, низкие и высокие развороты, которые являются главным образом тренировочными движениями и не встречаются в народных танцах. Трюковая часть - проучиваются и отрабатываются: техника вращений, дробей, присядок, прыжковых упражнений. Периоды отдыха между выполнением учебных заданий должны быть нормальными, чтобы мышцы учащихся, отдыхая, не остывали, а весь организм не выходил бы из рабочего состояния. Если эти периоды окажутся кратковременными, то мышцы не успеют отдохнуть, обрести должной эластичности и будут в следующем упражнении непроизвольно перенапрягаться. В эту же часть урока входит и работа над этюдами.

Строить народно – сценический экзерсис следует так, что бы по мере изучения технологии танца она постепенно подчинялась сценическим задачам. Важно понимать, что исполнение элементов народно-сценического танца продолжает линию развития танцевальности. Элементы народно-сценического танца на середине зала играют особую роль в выработке стиля и манеры исполнения как подлинно народных, так и сценически стилизованных танцев. Они из-за своей технической и эмоционально-образной содержательности являются ступенью к созданию пластического и танцевального действия. Кроме того, небольшие по размеру, но различные по характеру и темпоритму элементы народных танцев создают у учащихся необходимую контрастность в подборе движений. Это тренирует еще более высокий уровень координации и скорости реакции, что так важно для развития пластичности исполнителя. Содержание и глубина хореографического произведения могут быть верно, и полно раскрыты только с помощью точной исполнительской техники танца. Точность - это не простой профессиональный педантизм, не шаблон, не самоцель, а прежде всего живое, поэтически вдохновенное чувство танца, которое определяет зрелость и совершенство исполнительского мастерства. Точность позволяет танцовщику обрести не только пластическую стройность, отчетливую фразировку движения, уверенность в своих силах, но и творческую активность. Где нет точно отработанной техники танца, там не может быть подлинного искусства. И никакой высокохудожественный идейный замысел, и увлекательный сюжет не могут заменить собой точность исполнительской техники. Понятия «около», «рядом», «приблизительно» несовместимы с профессиональной техникой танца. Малейшая ритмическая и пластическая неточность движения, отступление от характера и интонации музыки, неубедительность танцевального жеста свидетельствуют о том, что исполнитель не владеет мастерством.

Основная задача: освоение движений без опоры, умение распределить вес тела и выработать ритм сценического дыхания.

Ритм сценического дыхания - это не только техника правильного газообмена, но и выражение эмоциональной жизни танцора, связанное с содержанием и характером сценического действия. Поэтому нельзя установить неизменные исполнительские формулы дыхания для каждого отдельного движения, ибо их композиционное сочетание безгранично в своем музыкально-пластическом многообразии. Следовательно, дыхание учащегося должно не только непрерывно восстанавливать его работоспособность, но и служить средством актерской выразительности. Техника (механизм) дыхания танцовщика должна быть хорошо поставлена и отработана. Танцовщик должен уметь дышать непрерывно, равномерно и глубоко. При этом брюшное дыхание может свободно сочетаться с грудным. Это дает исполнителю большую силу и емкость, то есть те качества, при которых организм будет наиболее полно снабжать кислородом и получит нужное количество жизненной энергии. Такое дыхание вырабатывается в процессе обучения, при исполнении простых, а затем длительных физически трудных и сложных упражнений, далее на репетициях и в сценической, концертной практике. Организм танцовщика не может быть сильным и выносливым при плохо поставленном и малоразвитом дыхании. В самом деле, как можно хорошо слышать музыку, верно, ориентироваться в пространстве, чувствовать партнера и ансамбль, образность и стиль сценического действия, если танцовщик выдохся, а значит, ослабли его мышцы и воля. Полностью выдержать правильный и равномерный ритм дыхания невозможно, ибо в искусстве народного танца есть чрезвычайно сложные и виртуозные движения, которые требуют от исполнителя максимального напряжения всех сил. Это вызывает временную задержку дыхания (например, при выполнении таких движений, как большие прыжки, многократные вращения на полу и в воздухе и т. д.). Технически сложные и длительные сценические композиции вызывают у танцовщика учащенность дыхания и сокращение его глубины, особенно у ведущих исполнителей. Будущий танцовщик должен уметь дышать свободно, без внешних признаков утомления и волевого спада. С начала обучения учащимся необходимо привыкать дышать носом, а не ртом. При выполнении технически трудных упражнений, которые вызывают учащенность дыхания, рекомендуется производить вдох ртом, а выдох носом, что позволяет в короткий промежуток времени осуществить более свободный и глубокий вдох, выровнять ритм дыхания. Особое внимание надо уделять умению будущих исполнителей усилием воли преодолевать наивысшую степень физического утомления, так называемую «мертвую точку», после которой появляется как бы «второе дыхание», позволяющее в период наибольшего физического утомления сохранять работоспособность организма. Преодолев «барьер» предельного утомления, танцовщик может выдерживать дальнейшее высокое мышечное и нервное напряжение. Следует еще раз подчеркнуть, что недостаточно сильное и выносливое дыхание, как правило, ограничивает технические и актерские возможности танцовщика. Практика показывает, что такие танцовщики не могут «дотянуться» до художественных высот актерской выразительности, обрести подлинную свободу физического действия.

Внимание – это особое профессиональное качество исполнителя. Многое в мастерстве танцовщика зависит от хорошо развитого и воспитанного внимания. Под вниманием танцовщика следует понимать направленность и собранность его психической деятельности, связанной с исполнительским творчеством.

Всесторонне развитое внимание позволяет танцовщику овладеть не только совершенной техникой движения, музыкальностью и актерским мастерством, но и найти себя, свою индивидуальность, определить исполнительские возможности.

Культура внимания - это сильнейшее оружие современного танцовщика. Она окрыляет мысль, пробуждает к творчеству, совершенствует и облагораживает исполнительскую технику.

 Крепкая воля - неотъемлемая часть внимания. Развитие внимания учащегося неразрывно связанно с воспитанием воли. Слабая, неустойчивая воля ученика не способна удерживать его внимание в нужном направлении. Основой воспитания воли ученика является сознательная дисциплина, именно она вырабатывает твердость характера, трудолюбие, настойчивость, упорство, умение выдерживать высокую степень физического и нервного напряжения. Закаленная воля способна направлять и удерживать внимание ученика во всех его исполнительских действиях. Если внимание ученика развито недостаточно или односторонне, значит, преподаватель что-то упустил в своей работе. Если вполне здоровый ученик на уроке рассеян, значит, он просто ленится, а это уже распущенность, которая, как известно, противоположна воле. Будущих танцовщиков надо научить уважать и любить свой труд, свое искусство, верить в свои силы и всегда честно и с полной отдачей стремиться к достижению наивысших результатов. Память исполнителя. Если танцовщик способен воспроизводить хранящийся в его сознании запас впечатлений и опыта, если он умеет твердо запомнить все стороны создаваемой им роли и сценического действия, значит, память его хорошо развита, что позволяет достичь высокой исполнительской техники и актерского мастерства. Хорошо развитая память как бы освящает предстоящие поступки танцовщика, неуклонно ведя его к намеченной цели. Слабая память ограничивает его действия, вызывая самые неожиданные исполнительские оплошности. Показ глубины и тонкости внутренней жизни сценического героя требует отлично развитой памяти танцовщика. Если же она «отказывает» даже на самый короткий момент, действия танцора могут стать неясными, сбивчивыми, не музыкальными, не правдивыми. Память танцовщика можно подразделить на слуховую, зрительную и моторную. Слуховая память фиксирует в сознание все то, что танцор слышал и слышит от своих учителей, репетиторов, балетмейстеров, все то, что «говорит» ему музыка, концертмейстер. Зрительная память фиксирует в сознании танцовщика все то, что ему показывали и показывают учителя, репетитор, балетмейстер, и весь ход событий сценического действия, в котором он участвует. Моторная память фиксирует в сознание танцора все исполнительские приемы техники движения, приобретенные за годы обучения, на репетициях и на концертных выступлениях. Все свойства памяти неразрывно связаны между собой в единое целое. Они позволяют танцовщику действовать верно, и в технике движения и в создании образа.

Этюдная форма работы учит детей передавать манеру и характер исполнения. Основой этюдов являются национальные особенности народного танца. Основные положения рук; положения в паре. Основные ходы и движения. Характер и манера исполнения.

Народно-сценический танец является одним из профилирующих предметов хореографического образования. В процессе его изучения дети знакомятся с различными танцевальными культурами, с бытом и историей народов.

Систематические занятия дают возможность развить у ребенка восприятие национального своеобразия танцев, манеры и характера исполнения. Развивается фантазия и образное мышление. Развиваются физические данные (выворотность, гибкость, координация движений, устойчивость). Развивается музыкальность, ритмичность, артистичность.

## Заключение

Экзерсис народно-сценического танца развивает физические качества, необходимые для профессионального выполнения движений танцевальной техники: выворотность, эластичность и силу мышц ног и спины, правильную постановку корпуса, рук и головы, устойчивость, координацию, мягкость и точность движений, развивают у учащихся выразительность и танцевальность.

 Анализируя методику преподавания народно-сценического экзерсиса, использование современных педагогических и информационных технологий в развитии профессиональных навыков учащихся школ искусств, педагогический опыт, можно сделать следующие выводы:

* экзерсис является основным, тренирующим и пластическим комплексом гармонического развития учащихся;
* совершенствование элементов танцевального экзерсиса должно основываться на профессиональной хореографической методике с учетом анатомо - физиологических и психологических особенностей возраста учащихся;
* экзерсис положительно влияет на исправление физических недостатков, помогает вырабатывать и совершенствовать профессиональные навыки учащихся.

На протяжении веков одним из универсальных средств воспитания было и остаётся искусство, представляющее целостную картину мира в единстве мысли и чувства, в системе эмоциональных образов. В процессе исторического развития искусство выступает и как хранитель нравственного опыта человечества. В сегодняшней социальной ситуации в нашей стране, когда политика государства направлена на возрождение духовных ценностей, возрождение народного творчества, народно-сценический танец является одной из высших духовных ценностей русского народа. Изучение народно-сценического танца является эффективным средством не только всестороннего воспитания, но и сохранения и развития традиций национальной хореографической культуры народов России.

Данная методическая разработка может помочь начинающим педагогам на уроках народно-сценического танца в выборе методов и педагогических технологий для правильного и профессионального исполнения экзерсиса народно-сценического танца учащимися школ искусств.

## Литература

1. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Упражнения у станка: Учебное пособие для вузов/ Г.П.Гусев. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002. - 208с. ISBN 5-691-00729-7

2. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Танцевальные движения и комбинации на середине зала: Учебное пособие для вузов/ Г.П.Гусев. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. - 208с. ISBN 5-691-01180-4.

3.Карпенко В.Н.,Карпенко И.А., Новикова А.В. Статья «Методика построения и ведения урока народно-сценического танца, как основа учебно-педагогического процесса» Журнал: Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. [Научное издательство «Институт стратегических исследований»](http://publikacia.net/) 2015 г.

4. Климов А. Основы русского народного танца. / А. Климов. - М.:

3-е изд. Издательство МГУКИ,2004 г. - 318с. ISBN

5-85652-113-7

5. А.В. Лопухов, А.В. Ширяев, А.И. Бочаров. Основы характерного танца. Издательство: Лань, 2007.-344 с. ISBN 978-5-507-44012-2

6. Немов Р.С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. - 4-е изд. —М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. -Кн. 1: Общие основы психологии. —688 с. ISBN5-691-00552-9. ISBN5-691-00553-7(1)

7.Селевко Г.К. Современные образовательные технологии – Москва : Нар. образование, 1998 г. – 255 с. Код документа в НЭБ. 000200\_000018\_RU\_NLR\_bibl\_22422

8.Столяренко Л. Д. Основы психологии. Ростов –на- Дону, «Феникс», 2004г.- 672 с. ISBN 5-222-00483-Х

9.Н.Тарасова. Теория и методика преподавания народно-сценического (характерного) танца Санкт-Петербург, Изд. Акад. Русского балета им. А. Я. Вагановой, 2015 г. Код документа в НЭБ 000199\_000009\_008065100

**Приложения**

Приложение №1

Интернет - ресурсы, рекомендованные для учащихся

<http://balletomania.ru/>

<http://www.balletbase.com/>

<http://www.horeograf.com/>

http://purpeulybka.ucoz.ru/load/velikie\_tancory\_khoreografy\_i\_baletmejstery\_komplekt\_plakatov/1-1-0-3.Великие танцоры, хореографы и балетмейстеры

http://nghk-nsk.ru- Новосибирский государственный хореографический колледж

http://www.russianballet.ru-: Журнал «Балет»

http://www.gallery.balletmusic.ru - Танец от древнейших времен до наших дней: виртуальная галерея

http://www.ballet.classical.ru/ - Маленькая балетная энциклопедия

Приложение №2

Интернет - ресурсы для музыкального оформления уроков

народно-сценического танца

https://dshivoskresenie.vgr.muzkult.ru/media/2021/01/20/1244295510/Notny\_j\_sbornik.Muzy\_kal\_noe\_oformlenie\_\_cheskomu\_tanczu.2017\_compressed.pdf

http://www.revskaya.ru (Сайт Нины Ревской для балетных концертмейстеров, хореографов и балетмейстеров)

[https://baletnik.nethouse.ru](https://www.google.com/url?q=https://baletnik.nethouse.ru&sa=D&ust=1495211826862000&usg=AFQjCNHmillyzKeAzE1R1rsneTUqv_YVNg) /(Сборники А. Стрельниковой)

<http://ale07.narod.ru/index.html>

horeograf.com Музыка для экзерсисов