

Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2018. – № 3 (157). – С. 199-203.

6. Сосницкий, В.Н. Физическая подготовка допризывной молодежи : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Сосницкий Виктор Николаевич. – Волгоград, 2010. – 26 с.

REFERENCES

1. Baturin, A.E., Losev, Yu.N. and Kovalenko, V.N. (2018), "Training students in self-organizing physical training", *Pedagogical Journal*, Vol. 8, No. 2A, pp. 326-334.
2. Volsky, V.V. and Emelyantsev, V.V. (2016), "Development of modern systems for checking and assessing the physical readiness of university students", *Scientific works of the North-Western Institute of Management*, Vol. 7., No. 2 (24), pp. 21-24.
3. Volsky, V.V., Kovalenko, V.N. and Baturin, A.E. (2019), "Consideration of model of physical education of students on the basis of accumulation by them knowledge on healthy lifestyle", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 2 (168), pp. 51-56.
4. Kovalenko, V.N. and Demesh V.P. (2018), "Account of somatotypes of students when training in the sprint running", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 4 (158), pp. 138-141.
5. Losev, Yu.N., Rudenko, G.V. and Baturin, A.E. (2018), "Studying of motivation to physical training occupations at students of the Saint Petersburg Academy of Investigative Committee", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 3 (157), pp. 199-203.
6. Sosnitsky, V.N. (2010), *Physical training pre-conscription youth, dissertation*, Volgograd.

Контактная информация: ludasport@mail.ru

Статья поступила в редакцию 18.06.2019

УДК 793

МЕТОДИКА НАРАБОТКИ ТЕХНИКИ ИСПОЛНИТЕЛЬСКОГО МАСТЕРСТВА ВО ВРАЩЕНИИ В НАРОДНО-СЦЕНИЧЕСКОМ ТАНЦЕ

*Светлана Петровна Клеменчук, кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой,
Нина Игоревна Агеева, доцент,
Ставропольский государственный педагогический институт*

Аннотация

Народный танец как древнейшая форма искусства всегда украшали сложные технические элементы. Преимущественно к женским техническим элементам относятся верчения, кружения и вращения. Автор в статье провел теоретические исследования различных методик наработки техники исполнительского мастерства во вращении.

Ключевые слова: народно-сценический танец, технические элементы, вращения, верчения, кружения, техника вращений.

METHODOLOGY OF DEVELOPMENT OF EXECUTIVE SKILLS TECHNIQUE IN ROTATION IN THE PEOPLES' STAGE DANCE

*Svetlana Petrovna Klemenchuk, the candidate of pedagogical Sciences, Department chair,
Nina Igorevna Ageeva, senior lecturer,
Stavropol State Pedagogical Institute*

Annotation

Folk dance as the most ancient art form has always been decorated with complex technical elements. Mostly female technical elements include spinning, rotation and spinning. The author in the article conducted theoretical studies of the various techniques for development of the technique of performing skills in rotation in the folk stage dance.

Keywords: folk stage dance, technical elements, rotations, spinning, circling, technique of rotations.

Народно-сценический танец, основанный на народном творчестве, является объектом познания культурных традиций разных народов. Посредством хореографического искусства открывается доступ к этнической культуре и истории, познание которых является

важнейшей компонентой толерантного понимания. Искусство народного танца выражается пластическими интонациями, художественными образами, говорит на языке понятном каждому человеку независимо от его национальной принадлежности [1, с. 103].

Посредством своеобразных пластических штрихов и приемов народно-сценического танца происходит углубленное и конкретизирующее представление о национальной культуре [3, с. 81]. В ряду известных невербальных, игровых, музыкальных и пластических средств обучения и воспитания эффективность танца наиболее высока. С помощью различных движений и элементов, оригинальности рисунка, традиционной формы особого областного построения, своеобразной манеры исполнения, импровизации талантливых исполнителей и создали русские люди огромное многообразие русских танцев и плясок. Элементарные формы народно-сценического танца, будь то пантомима, танцевальная комбинация, инсценированные песни, элементы обряда, всегда сопровождаются наличием сложных технических элементов народного танца.

В женском народно-сценическом танце техническими элементами являются «вращения», «кружения» и «верчения» – многократные повороты телом вправо или влево. К. Голейзовский отмечал, что быстрое и продолжительное «верчение» всегда вызывало легкое головокружение и легкое забытие, подобно опьянению. Стремительное вращение требует особой техники исполнения, поэтому плясунов и плясуний называли «виртуозами» [2, с. 73].

Принцип вращения биомеханика раскрывает следующим образом, чтобы определить роль взаимодействия сил и направления ее зависимость от скорости движения необходимо знать природу сил инерции и использование их в движении. Следует изучить источники механической энергии двигательных действий человека, пути ее перехода, условия индивидуального использования и ее потери, что определяет совершенствование систем движений.

В исследованиях вращений у фигуристов тренер-преподаватель по фигурному катанию Карпова Л.Г. отмечает, что скорость и направления – при отсутствии воздействия внешних сил – остаются неизменными:

$L=I \times \omega = \text{constant}$, где L = импульс вращения, I = момент инерции, ω = угловая скорость. Это означает, что посредством изменения момента инерции I можно регулировать угловую скорость ω (то есть скорость вращения): чем меньше I , тем больше ω . Отсюда $I=m \times r^2$ (m = масса, r = радиус). Так как масса (m) тела человека постоянная величина, то радиус – является расстоянием между частями массы и оси вращения. Данная формула определяет величину в момент инерции, и соответственно скорость вращения. Следовательно, инерция тела человека полностью зависима величина от его положения.

Если подтянутые руки вдоль корпуса располагаются вертикально, то радиус невелик и все части тела располагаются на незначительное расстояние от оси вращения, т.е. оси тела. В случае, когда руки разведены в стороны, то квадрат расстояния (r^2) увеличивается примерно в два раза. В этом случае от массы рук значение не меняется. Изначально в первоначальном этапе исполнения вращения руки необходимо держать в стороне.

Кроме того, у многих девушек при выполнении «кружения» и «верчения» начинает появляться головокружение.

Так в художественной гимнастике качество ap lomb или динамическое равновесие во время вращения связано с уровнем развития качества называемого вестибулярной устойчивостью, которая с 2006 года в связи с повышением требований развития отдельных функций и систем организма наряду с проприоцептивной чувствительностью, анаэробной выносливостью является обязательной [6, с. 8].

С недостаточной устойчивостью вестибулярного аппарата у начинающих гимнасток определяют по заметным расстройством координации движений рук и ног, а также с нарушением локомоций при вестибулярных раздражениях. Сравнительный анализ различных литературных источников выявил то, что существуют различные мнения в вопросе

возможности выработки вестибулярной устойчивости как профессионально-важное качество организма. Одна группа исследователей считают, что вестибулярную устойчивость тела регулируют физиологические механизмы, состояние которых во многом обусловлено наследственными факторами и в меньшей степени развивается в процессе тренировки. Другая группа исследователей придерживаются мнения, что вестибулярный анализатор можно развивать посредством применения специализированных нагрузок и упражнений.

Рекомендуется выполнять различные гимнастические элементы (кувырки, повороты, перевороты) и специальные, так называемые вращательные упражнения: круговые движения головой, повороты на месте кругом (поворачивая весь корпус и переступая с ноги на ногу). Начинать следует с 6-8 вращательных упражнений, а затем, постепенно увеличивать количество повторений на 1-2 движения каждую неделю. Заниматься целесообразно 3-4 месяца. Именно за этот срок при систематических тренировках можно достаточно хорошо развить вестибулярный аппарат [6, с. 12].

В решении данной проблемы в хореографическом искусстве существует методика совершенствования техники вращения и во время вращения необходимо удерживать открытыми глазами так называемую «точку».

А.Н. Шелемов – художественный руководитель Новосибирского государственного хореографического колледжа, ученый-исследователь балетного искусства изучил путь от простейших поворотов по известной методике А.Я. Вагановой, изучаемых в первом классе профессиональной балетной школы, до методики поворотов сложнейших связок во вращении на полу и в воздухе.

Методика проучивания техники вращений начинается с фиксации взгляда на неподвижной точке на стене, и медленных поворотов, вращения туловища, а голова в первых двух точках квадрата отстает, а в момент перехода на третью точку квадрата резко поворачивается на 180 градусов и затем туловище «доворачивается» за головой. Умение удерживать «точку» является конкретным техническим приемом, для усвоения которого есть подготовительные упражнения, эффективность использования данного приема напрямую взаимосвязан с уровнем развития гибкости шейных позвонков. Гибкость шеи должна позволять осуществлять поворот туловища на пол поворота, не поворачивая головы. Отработка «точки» заключается в том, что в первоначальном проучивании поворот осуществляется за счет переступания ногами по квадрату, затем постепенно ускоряясь фиксацию проходят две стороны квадрата, а потом и сразу полный поворот на одной или двух ногах. Только после наработки техники вращения на месте ее можно отрабатывать в продвижении.

Во время исполнения вращения большое значение, кроме работы головы очень важен *arłomb*, так как тело во время вращения для целостности инерции должно стремиться к вертикали. Здесь акцент танцовщика делается на сохранении ровного положения, без завалов и зажимов шейных мышц, корпус подтянут, сохраняется вертикальная осевая линия, а руки, корпус и бедра находятся в одной плоскости. Верхний пояс конечностей (руки) взяв замах (форс) являются импульсом к вращению, который за счет *arłomb* стабилизирует положение тела.

Следует отметить, что все подготовительные упражнения выполняются в правую и в левую сторону, а далее по мере усложнения техники, каждым участником выбирается та сторона, в которую вращение «идёт» лучше, как правило, женской стороной считается правая.

В народно-сценическом танце экзерсис на середине зала включает в себя обязательное исполнение различных элементов вращения, так как верчение и крутка существуют не только как отдельный вид технического элемента, но и как связующий элемент в дробных комбинациях, этюдных формах различной национальности.

Например, в Белоруссии есть народный танец «Крутуха», который является популярным и активно используется педагогами-хореографами в качестве этюдной формы. О «кружке», как о главном танце белорусских праздничных вечеринок, сообщал Дмитриев М., который отмечал, что от восьми до шестнадцати исполнителей кружатся парами под

музыку в одну сторону пока не опьяняют, а потом в другую. Данный танец основывается на прыжках и различных поворотах. Элементарные движения, оформленные в интересном пространственном рисунке в различных поворотах в паре, между собой и сольными элементами вращений формируют у исполнителей не только устойчивость, но и динамическое равновесие [4, с. 44].

В русском народном танце вращения являются обязательными во многих кадрилиях, танцующие становились парами и в положении вальса кружатся на месте с продвижением то вправо, то влево, то по кругу, то меняясь парами и партнерами. Кружением часто начинается и заканчивается исполнение кадрили, каждая фигура может заканчиваться кружением пар с добавлением разнообразных элементов: приплясов, покачивания корпусом в такт каждого шага – в сочетании с переменных с переменным шагом, мелкой дробью, простого шага и др. Кружатся не только в паре, но и в одиночку [5, с. 194].

Таким образом, методика наработки исполнительского мастерства во вращении полностью зависит от системной работы и метода многократного повторения исполнения вращений на уроке. Исполнение «верчений» и «кружений» как отдельных элементов и связующих комбинаций в учебных этюдах позволят сформировать у танцовщиков вестибулярную устойчивость, а знание биомеханики исполнения вращений позволят осознанно выполнять грамотный поворот в пространственном его исполнении.

ЛИТЕРАТУРА

1. Барышникова, Т.К. Азбука хореографии / Т.К. Барышникова. – СПб. : РЕСПЕКС, 2009. – 256 с.
2. Богданов, Г.Ф. Технология самодеятельного плясового творчества : учебно-методическое пособие / Г.Ф. Богданов – М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2017. – 350 с.
3. Карпенко, В.Н. Основы межкультурного взаимодействия в хореографическом образовании / В.Н. Карпенко. – Белгород : [б.и.], 2014. – 144 с.
4. Приглашаем в хоревод : сборник / автор-сост. Ю.М. Чурко. – Минск : Изд-во «Четыре четверти» ; ИП «Экоперспектива», 1999. – 296 с.
5. Устинова, Т.А. Лексика русского танца / Т.А. Устинова. – М. : Редакция журнала «Балет», 2006. – 208 с.
6. Чертихина, Н.А. Комплексное развитие вестибулярной устойчивости в художественной гимнастике на этапе начальной подготовки : дис. ... канд. пед. наук / Чертихина Н.А. – Волгоград, 2013. – 250 с.

REFERENCES

1. Baryshnikova, T.K. (2009), *Alphabet choreography*, RESPECS, St. Petersburg.
2. Bogdanov, F.G. (2017), *Technology of Amateur dance art: teaching manual*, / G. F. Bogdanov, Direct-Media, Moscow, Berlin.
3. Karpenko, V.N. (2014), *Basics of intercultural interaction in choreographic education*, Belgorod.
4. Author-comp. Churko, J.M. (1999), *We invite you to dance: collection*, Publishing house "Four quarters", SP "Ekoperspektiva", Minsk.
5. Ustinova, T.A. (2006), *Vocabulary of Russian dance*, editorial Board of "Ballet", Moscow.
6. Chertikhina, N.A. (2013), *Complex development of vestibular stability in rhythmic gymnastics at the stage of initial training*, dissertation, Volgograd.

Контактная информация: svetipulik@mail.ru

Статья поступила в редакцию 23.06.2019