Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Детская школа искусств 1

**ДОКЛАД**

на тему: «Техника вращений в народно-сценическом танце (1 год обучения)»

Выполнила:

Кутовых Любовь Эдуардовна

Преподаватель

**Подготовительные упражнения.**

Изучение туров и поворотов в народно-сценическом танце необходимо начинать с освоения техники поворота головы. Очень важно научить участников коллектива «держать точку», это умение - одно из основополагающих успешного выполнения того или иного вращения.

**Постановка работы головы.**

 Исходное положение VI позиция ног, руки согнуты в локтях, кисти собраны в кулачки и лежат на талии, плечи и локти направлены в стороны по одной прямой линии. Это подготовительное упражнение выполняется на 4 такта 2/4. На последнюю четверть музыкального вступления подняться насредние полупальцы.

1 такт: начать поворот на месте на право, мелко переступая на каждую 1/8 такта, выполнить 1/4 поворота, голова при этом не меняет положения и за счёт поворота корпуса переводится к левому плечу, взгляд направлен в одну и ту же точку.

такт: продолжая поворот, на таких же мелких переступаниях, выполнить следующую четверть поворота, удерживая взгляд в той же точке, на последнюю 1/8 такта резко перевести голову на правое плечо, стараясь сразу «поймать» глазами прежнюю «точку».

и 4 такт: выполнить последнюю 1/2 поворота, также переступая на каждую 1/8 такта, закончить поворот в положении en face.

Во время выполнения данного подготовительного упражнения необходимо следить за тем чтобы голова сохраняла ровное положение, без завалов и зажимов шейных мышц, корпус подтянут, сохраняется вертикальная осевая линия, а руки, корпус и бёдра находятся в одной плоскости.

Постановка корпуса.

Когда отработан поворот головы, особое внимание необходимо уделить постановке корпуса, поскольку при сохранении основных правил, постановка корпуса во вращении в народном танце отличается от классического.

Исходное положение: VI позиция ног, руки опущены свободно вдоль тела, голова в положении en face. Перенести тяжесть корпуса на носки, пятки только чуть оторвать от пола, приподнявшись на низкие полупальцы , колени вытянуть, мышцы ног напряжены. Мышцы живота, ягодиц, спины подтянуты. Руки открыть в стороны, примерно на уровне плеч или чуть ниже, локти вытянуты, пальцы рук сомкнуты, кисти развёрнуты ладонью в пол.

**Положение рук во вращении.**

Отдельно хотелось бы остановиться на положении рук во вращении. Прямые руки, открытые в стороны, стали применяться не так давно и не везде ещё используются, однако уверенно занимают лидирующие позиции. За такое положение рук говорит интересный факт – во время выполнения туров с вытянутыми в стороны руками достигаются огромные скорости. А поскольку хореография в общем, и народный танец в частности развиваются достаточно быстро, то должны развиваться и усложняться лексика и различные трюковые элементы.

Во время вращательного толчка (в правую сторону) левой рукой подаётся форс по направлению движения вращения, то есть, в правую сторону. Однако не следует забывать, что правая рука также должна участвовать во вращательном толчке, иначе неизбежны перекосы корпуса и потеря оси вращения. И во время исполнения вращения нужно следить за тем, чтобы правая лопатка не «вылезала» и плечо не поднималось – это является достаточно распространенной ошибкой.

В целом ноги, руки, корпус и голова должны составлять единое целое от начала вращения до самой остановки.

**Виды вращений.**

Вращения в народном танце бывают следующих видов:

- на месте;

- по диагонали;

- по кругу.

Вращения на месте.

Пируэты.

Вращение на припадании.

Бег в повороте на месте.

Вращение «носок-каблук».

Вращения со скачком на опорной ноге.

**Вращения по диагонали.**

В русских и некоторых других национальных танцах часто встречаются вращения и по прямой – то есть с продвижением по диагонали, по линии авансцены (от кулисы к кулисе) или от задника вперёд. В классе, при изучении вращений по прямой, целесообразней исполнять их по диагонали, так как эта линия самая длинная, и здесь возможно исполнить наибольшее число поворотов. Технические правила исполнения сохраняются те же, что и во вращениях на месте. В зависимости от вида вращения – на двух ногах или на одной – и, следовательно от того где находится центр тяжести, несколько меняется сила подачи форса левой рукой (при вращении на право). Все вращения с продвижением следует выполнять равномерно, но при этом важно учитывать внутреннюю структуру вращения, и то, что оно в себя включает – непрерывную цепь постоянно повторяющегося одного и того же движения, или комбинацию разных по характеру вращений. Во втором случае, даже при смене ритма внутри комбинации, необходимо добиваться стремительности продвижения и чёткости выполнения вращения.

 1.Tours chainés.

2.«Блинчики».

3.Бегунец.

4.Вращение «на каблуке».

Русский народный танец – это яркое, красочное творение народа, являющееся эмоциональным художественным специфическим отображением его быта, характера, мыслей, чувств, эстетических взглядов и понимания красоты окружающего мира.

 Вращения являются одними из основных целей на уроке народного танца,

 их изучение – длительный процесс, требующий больших усилий.