

Русский фольклорный танец для детей 5–7 лет

(1-й год обучения)

В последнее десятилетие всё большей популярностью в России пользуется этнопедагогика, что связано с увеличением количества детских фольклорных коллективов в досуговых учреждениях, школах искусств, музыкальных школах, детских садах с фольклорным компонентом. Поэтому особый интерес вызывают методические материалы по народному танцу. В 2009 году в «Студии» публиковались материалы очерка-практикума по традиционной народной хореографии «Учись плясать по-русски» Г.Ф. Богданова.

Продолжая эту тему, редакция начинает серию публикаций по авторской методике преподавания русского фольклорного танца для детей известного хореографа-фольклориста, ведущего научного сотрудника отдела музыкального и хореографического фольклора Государственного республиканского центра русского фольклора Алексея Ивановича Шилина.



Методика, предлагаемая мной в данной публикации, начала формироваться и впервые получила практическое применение более 20 лет назад. В группах первого года обучения детей 5–6 и 6–7 лет на базе занятий фольклорного ансамбля «Жаворонки» Детского дома культуры «Москворечье» (руководитель – заслуженный работник культуры России

И.В. Хохлова) впервые было опробовано большинство приводимых ниже упражнений.

За прошедшие 20 лет мои ученики – студенты РАМ им. Гнесиных, МГУКИ, ГМУ им. Гнесиных, слушатели многочисленных семинаров по всей стране не только успешно пользуются данной методикой, но и творчески её перерабатывают, внося собственные авторские дополнения и изменения.

На занятиях по танцу, кроме непосредственного обучения основам русской народной хореографии, необходимо также уделять внимание общей психо-физической коррекции и развитию учеников. В первый год обучения особенно важно построить урок таким образом, чтобы он был динамичным, разнообразным, интересным детям, а нагрузки соответствовали их возможностям. Выполняемые упражнения должны вырабатывать у учащихся необходимые двигательные и пластические навыки с учётом специфики физического развития детей и их возрастной психологией. Психологический аспект учитывается и при разработке структуры занятия, определении темпоритма его проведения. Так для детей 5–7 лет характерны большая физическая подвижность, относительно короткие промежутки времени концентрации внимания и соответственно короткий вектор целевой усидчивости. Эти факторы влияют на конструирование урока таким образом, что приходится строить его из достаточно коротких разделов. Помимо этого следует творчески подходить к общей продолжительности урока, исходя из общей подготовленности группы, её способностей.

Первоначально занятия в подготовительных группах ансамбля «Жаворонки» по народному танцу проводились 45 минут. Столько же дети занимались и пением. Но при всех усилиях активно и плодотворно дети 5–6 лет занимались только 30 минут. Последние 15 минут урока внимание и усидчивость заметно ухудшались, и у детей наблюдалось общее утомление и рассредоточенность. Даже относительно легкие задания выполнялись с трудом. Проблема была устранена сокращением продолжительности урока в этой группе до 30 минут. Занятия стали более динамичными, и весь предлагаемый учебный материал легко усваивался детьми. Во второй группе детей (6–7 лет), после периода привыкания и адаптации больших сложностей с активной и плодотворной работой во время урока не возникало, и занятия успешно шли 45 минут.

В подготовительных, младших группах фольклорных коллективов первого года обучения урок состоит из четырёх основных этапов: «Зачин», «Середина», «Танцы», «Игры». Каждый из них служит определённым целям. Во всех этапах есть своя исходная часть, кульминация и завершение.

Осваивая весь комплекс урока, не следует при разучивании в точности соблюдать очерёдность всех упражнений. Желательно использовать упражнения из разных этапов урока. Следует творчески подходить к планированию заданий. Лучшим методом будет не очерёдное разучивание упражнений, а освоение по одному упражнению из каждого раздела. Иногда положительных результатов удается достичь при первоначальном акценте на игровой части урока, а потом уже приступать к разучиванию развивающих упражнений других разделов. Планирование зависит от состава группы, возраста детей, их характеров, настроения, самочувствия. Иногда чётко спланированное занятие приходится значительно корректировать по ходу урока.

В первые годы своей преподавательской практики, не надеясь на память и интуицию, проводя в один день подряд несколько занятий в группах различного возраста и подготовки, я всегда имел под рукой письменный план урока. По ходу занятия я мог отойти от него, значительно изменив в зависимости от целей конкретного занятия.

1 ЭТАП – «ЗАЧИН»

Задачей этой части урока является организация учеников, концентрация их внимания на выполнении предстоящих упражнений.

Обычно на занятия в класс дети приходят не одновременно, а один за другим. Ожидая начала урока, ребята затевают игры, бегают, что вполне естественно для их возраста. Если перейти от

досуга к уроку, выполняя задание, которое не очень чётко будет определять границу начала занятия, то часть лимита внимания ребят будет потрачена на организацию их в пространстве класса и времени урока.

Опыт подсказал следующий динамичный и действенный приём – предложить детям сбраться за дверями класса и построиться по росту (высокие впереди). Если они собираются в классе до начала занятия, то нужно попросить их из класса выйти.

УПРАЖНЕНИЕ 1 – «МАРШ»

Музыкальный размер 2/4.

В классе концертмейстер начинает исполнять бравурный, энергичный марш. Дети друг за другом входят в класс и идут по кругу по направлению против часовой стрелки. При этом следует следить за тем, чтобы они соблюдали интервалы, шли не очень плотно и не растягивались, исполняли марш музыкально с шагом на каждую четверть. Обязательно исполнение отмашки при ходьбе для формирования навыка естественной координации одновременного движения рук и ног. При шаге правой ногой вперёд выносится левая рука, пальцы собраны в кулаки, которые поднимаются до уровня груди.

Позже желательно добиваться ходьбы в ногу для выработки чувства ансамбля. Необходимо стремиться и к тому, чтобы дети движением создавали образ «спортсменов, воинов на параде», то есть играли в спортсменов, солдат.

Практика показала, что для данного возраста требование тянуть носочек прямой ноги трудно выполнимо, оно может закрепостить детей и принесёт больше вреда, чем пользы. Так, после года занятий в подготовительной группе хореографического коллектива у меня стала заниматься девочка 6,5 лет. Она исполняла марш, как её научили: выносила вперёд прямую ногу в выворотном положении, сильно вытягивая носочек, руки крепко держала на поясе, при этом мышцы спины, шеи и плечи были сильно напряжены. Может быть, такое «графическое» исполнение простого движения и было по-своему красиво, но на индивидуальную коррекционную работу с ней – снятие лишних зажимов и выработку естественной координации рук и ног потребовалось немало времени. Но дольше всего менялось её отношение к исполнению упражнения: от испуга в глазах за неправильное выполнение сложных задач к свободному, весёлому маршированию – игре в марш.

Исполнение «марша» служит созданию у учеников бодрого настроя на дальнейшее занятие, развитию музыкальности, естественной координации. Пройдя маршем 1–2 круга, дети останавливаются в линию перед учителем и поворачиваются к нему лицом.

УПРАЖНЕНИЕ 2 – «ПОКЛОН»

Музыкальный размер 4/4. Исполняется под песни «Не шей ты мне, матушка, красный сарафан», «Во саду ли, в огороде» либо под другую напевную мелодию.

Исходное положение – «пялки вместе, носки врозь», руки опущены. Поклон исполняется 2–4 раза, на два такта каждый.

До начала исполнения упражнения необходимо объяснить, что поклон – знак уважения к другому человеку или группе людей, знак приветствия, благодарности. На занятиях по народному танцу мы пробовали и другие, более простые поклоны: только кивок головой, поясной, но рекомендуем описываемый ниже, как наиболее выразительный и доступный для детей этого возраста.

На «Раз-и-два-и» – плавно сгибая правую руку, поднести кисть к груди слева. Подбородок немножко приподнять, глядя на того, к кому обращён поклон.

На «Три-и» – наклоняясь вперёд, опустить правую руку вниз перед собой, выполняя поклон.

«Четыре-и» – корпус выпрямить, правую руку вернуть в исходное положение.

Следующий такт – пауза, ученики стоят неподвижно.

Далее в том же порядке поклон исполняется левой рукой. Желательно, чтобы в движениях руки кисть как бы немножко «отставала». Позже поклоны можно разнообразить шагами, поворотами, предложить делать ученикам поклоны друг другу.

Исполнение поклонов служит в основном этическому воспитанию и не несёт в себе большой координационной нагрузки. Но как и другие упражнения, служит развитию музыкальности и ритмичности исполнения.

Красный сарафан

Муз. А. Варламова



УПРАЖНЕНИЕ 3 – «ОДИН (ПЕРВЫЙ) ШАГ»

Музыкальный размер 2/4. Темп умеренный. Музыкальное сопровождение – «Барыня».

Исходное положение – «пялки вместе, носки врозь», руки опущены..

Подровнять носки в линию. Расстояние между учениками – один локоть (или человек). После короткого вступления каждый из детей поочереди делает «один шаг».

На «Раз» – сделать шаг вперёд правой ногой.

«Два» – сделать приставной шаг левой ногой.

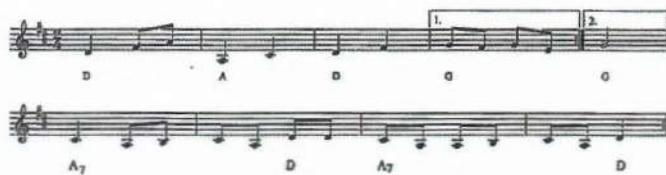
Упражнение выполняется чётко. Если некоторые дети не могут выполнить задание, пропускают свой выход либо неритмично выскакивают вперёд, не делают приставной шаг левой

ногой ритмично на вторую долю, следует обратиться за «помощью к группе», то есть попросить всех считать вслух «раз, два».

Со временем можно разнообразить это упражнение: таким же образом как вперёд, отходить назад, делая шаги правой и левой ногой; начинать выход с ученика самого маленького роста; выходить через одного.

Упражнение «Один шаг» служит выработке у учеников индивидуального внимания, собранности.

Барыня



Далее ученики продолжают разминку ног в серии шагов и бега, через короткое динамичное перестроение готовятся к основной части урока – «середине», которая потребует от них большего внимания и не содержит значительного объёма кинетической (двигательной) динамики.

По команде педагога дети поворачиваются направо и двигаются по кругу.

УПРАЖНЕНИЕ 4 – «ЗАДУМЧИВЫЕ ШАГИ»

Музыкальный размер 4/4. Характер исполнения плавный, напевный.

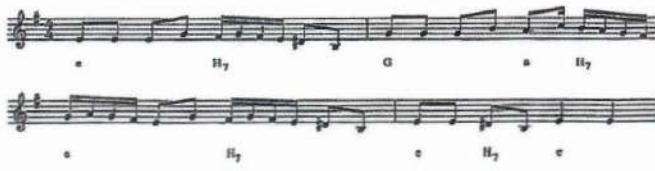
Музыкальное сопровождение – песня «Белолица, круглолица».

Исходное положение – «руки на поясе».

Исполнять шаги желательно с носка.

Сделав три шага на каждую четверть, на четвёртую четверть плавно перенести центр тяжести на впереди стоящую ногу – «задуматься» (ноги при этом стоят на месте). Далее всё повторяется с другой ноги. Упражнение «Задумчивые шаги» служит вырабатыванию навыка исполнения пластичных, напевных движений в медленном темпе.

Белолица, круглолица



УПРАЖНЕНИЕ 5 – «НОСОЧКИ(ЦЫПОЧКИ), ПЛЯТОЧКИ»

Музыкальное сопровождение 2/4 или 4/4.

Темп умеренный, характер – острый, отрывистый.

Музыкальное сопровождение – песня «Во саду ли, в огороде».

Желательно для ходьбы на носочках играть мелодию в высоком регистре, для ходьбы на

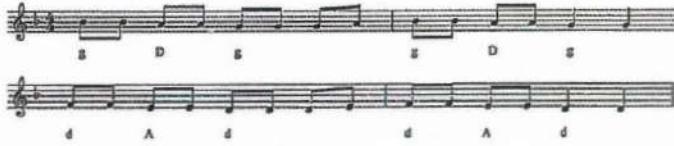
пяточках – в низком регистре. Исходное положение – «руки на поясе».

После короткого вступления дети приподнимаются на полупальцы и идут, делая на каждую четверть один шаг. Необходимо следить, чтобы они при исполнении этого упражнения не поднимали плечи. После исполнения восьми шагов на носочках ученики опускаются на пятки и продолжают идти так же, исполняя на каждую четверть один шаг.

При этом следует следить за тем, чтобы они не сутулились и не опускали носков стоп, продвигаясь на пятках с сокращённым подъёмом. Как показала практика, часть детей, вероятно, из-за сложности удерживать при необычной ходьбе равновесие, начинают идти на носочках или на пятках гораздо быстрее темпа музыки. Со временем эту ошибку удаётся исправить.

Упражнение «Носочки, пяточки» не только хорошо тренирует стопу, но и вырабатывает правильную осанку. В русском фольклорном танце довольно часто используется и то и другое положение стопы. (В казачьих, особенно терских, танцах часто встречается ход на полупальцах, в казачьих плясах встречается и сокращённое положение стопы.)

Во саду ли, в огороде



УПРАЖНЕНИЕ 6 – «ПУГАЮЩИЕ ПРИТОПЫ»

Музыкальный размер – 4/4.

Музыкальное сопровождение – спокойная, безмятежная мелодия в медленном темпе, например, песня «Травушка-муравушка».

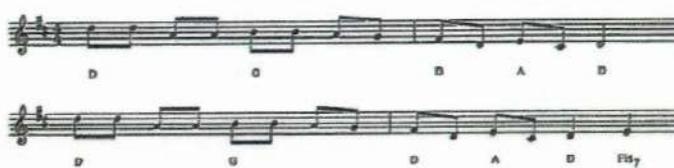
Исходное положение – «руки на пояс».

Дети делают три шага на каждую четверть, мягко ступая с носка, как бы «крадутся». На 4-ю четверть приостанавливаются и, делая ногой резкий четвёртый приставной шаг-притоп, выкрикивают громко «Эй!» и хлопают в ладони – «пугают».

Следует следить за тем, чтобы притоп исполнялся рядом с опорной ногой.

Упражнение «Пугающие притопы» служит синтетическому соединению движения, голоса и музыкально-пластического образа, концентрации внимания, эмоциональности, контрастности исполнения «крадущихся, мяг-

Травушка, муравушка



ких» шагов и неожиданных, резких «пугающих» притопов с выкриками.

УПРАЖНЕНИЕ 7 – «ПЕРЕМЕННЫЕ ШАГИ И ПРИПАДАНИЕ»

Музыкальный размер 2/4.

Музыкальное сопровождение – песня «У голубя, у сизова золотая голова».

Желательно выбрать мелодию из песни весёлого, плясового характера, где «переменные шаги» будут исполняться под куплет, а «припадание» – под припев.

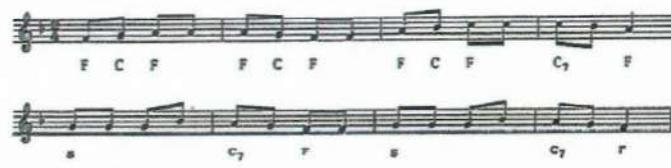
Исходное положение – «руки свободно опущены, колени немного присогнуты».

При исполнении «переменных шагов» руки свободно двигаются внизу. На «припадание» поднимаются над головой и произвольно двигаются.

Начинается движение с правой ноги. Исполняются три топающих «переменных шага» на каждую четверть. Продвижение по кругу – шаг на полстопы вперёд. На четвёртую четверть – пауза. Во время паузы обе ноги стоят на полу. На следующий тakt движение повторяется, только начинается с левой ноги. И так четыре раза. На начало пятого такта руки поднимаются над головой, движение по кругу останавливается и дети исполняют топающие «припадания» (как будто хромают на одну ногу). На «раз» – «припадание» правой ногой, на «и» – шаг левой без «припадания». После четвёртого «припадания» – шаг левой ногой не делается – пауза. Далее «припадание» на сильную долю исполняется левой ногой, таким же образом, как правой ногой, четыре раза. После исполнения «припаданий» руки опускаются, и вновь исполняются «переменные шаги».

При исполнении «переменных шагов и припаданий» следует следить за тем, чтобы акцентные удары были в пол, шаги должны быть топающими. Свободная нога не должна высоко подниматься над полом. Руки во время «припаданий» должны двигаться не ритмично, а свободно, импровизационно. Ввиду сложности исполнения всего комплекса седьмого упражнения необходимо все части учить отдельно. Сначала осваивается исполнение только ногами «переменных шагов». Позже к этому прибавляют свободное движение руками. Так же отдельно разучиваются «припадания» ногами, прибавляя позже движение рук над головой. И лишь после того как все элементы отдельно освоены, разучивают комплекс целиком.

У голубя, у сизого золотая голова



УПРАЖНЕНИЕ 3 – «ПЕРЕМЕННЫЙ БЕГ ЧЕРЕЗ ЛУЖИ»

Музыкальный размер 2/4.

Музыкальное сопровождение – песня «Молодая, молода».

Характер музыкального сопровождения бодрый, лёгкий. Исходное положение – «руки на поясе». Упражнение исполняется по кругу.

До начала разучивания упражнения можно предложить детям показать, как они прыгают через лужи правой ногой вперёд, левой ногой, и только после этого переходить непосредственно к упражнению.

На «Раз» – большой прыжок правой ногой вперёд через лужу.

«И» – небольшой прыжок левой ногой.

«Два» – небольшой прыжок правой ногой.

«И» – пауза, приготовиться к следующему прыжку через очередную лужу. Только теперь прыжок исполняется левой ногой вперёд.

«Переменный бег через лужи» служит выработке ощущения лёгкости, при исполнении хореографических элементов, рессорности шагов, распределению, координации и музыкальности исполнения широких стремительных движений, кинетической, эмоциональной разрядке учеников. На усмотрение преподавателя можно также исполнять «галоп», «бег спиной» либо какой-то иной хореографический бег. После бега исполняется вновь «марш» для перестроения на середину.

Молодая молода



Есть несколько способов перестроения на «середину», которые в разное время мы использовали в своей практике. Приведу некоторые из них, чтобы можно было выбирать в зависимости от помещения, состава группы, желания педагога.

Вариант 1. За учениками закрепляются свои постоянные места в колоннах и линиях либо в шахматном порядке. Впереди стоят наиболее умелые ученики. Это перестроение исполняется после остановки марша по команде учителя «Перестроиться на середину». Каждый из учеников, произвольно двигаясь по классу, занимает закреплённое за ним место.

В данном варианте удачно то, что в дальнейшем занятии «на середине» все ученики, видя перед собой лучшее в группе исполнение упражнений, будут пытаться ему следовать. Перестроение практически не занимает времени и происходит очень быстро. Недостатком этого варианта является отсутствие игрового элемента и то, что при отсутствии кого-то из учеников в мизансцене группы образуется пустое пространство.

Вариант 2. Дети продолжают маршировать по кругу. Учитель переходит к границе круга марширующих, для того чтобы помочь при этом перестроении. Звучит команда: «В линии по шесть (семь или восемь, в зависимости от площади класса) человек». Можно перестраиваться и в ряды. Образовавшимися линиями (рядами) ученики двигаются на середину класса, занимая всё пространство.

Данное перестроение может быть сложным для детей 5–6 лет. На выравнивание линий и рядов может уходить много времени.

Вариант 3. Маршируя, дети выстраиваются в линию вдоль самой длинной стены помещения (как в начале урока), останавливаются, поворачиваются лицом к середине. По команде: «На первый, второй, третий рассчитайся!» они рассчитываются, запоминая свои номера. После этого все первые номера по команде делают 6 шагов вперёд, вторые – четыре, третьи – два. В этом варианте нет рядов, только линии. Обычно я не выравнивал линии, так как задачей для всех детей было неожиданно, следуя совету учителя, занять свободное пространство класса.

Попробовав каждое из перестроений, я остановился на третьем варианте. Для меня наиболее важным в нём был сильный игровой эффект. Первый игровой элемент – рассчитаться на 1, 2, 3, и не сбиться. Второй игровой элемент – запомнив свой номер и сделав определённое количество шагов (считать можно вслух), всем вместе занять свободное пространство класса, необходимое для дальнейших упражнений. Третий игровой элемент – каждый из учеников может оказаться в первой линии, где он более виден учителю и другим ученикам, поэтому нужно более старательно выполнять задания. Хотя если вдруг впереди оказывается очень застенчивый или неумелый ребёнок, который явно не справляется пока с предложенными упражнениями, я незаметно менял его местами с кем-нибудь из более способных учеников, чтобы не травмировать психику «отставшего» публичной демонстрацией его неумения.

Ещё одним преимуществом «третьего перестроения» является польза от мизансцены, когда группа детей, занимая определённое заданное пространство, не образовывает при этом линий и рядов, а стоит свободно. Эта мизансцена бывает необходима при выступлениях на сцене, в играх. Для народно-сценического танца, напротив, необходимо тренировать чёткость построения линий и рядов, характерных для мизансцен этого вида хореографии.

(Продолжение следует)

