

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Алексеева Инна Сергеевна

Должность: И.о. ректора

Дата подписания: 21.08.2025 10:55:17

Уникальный программный ключ:

e243e984ef11fb4161e3d0d4af4add85b9bc0756

Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  
ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ДЛЯ  
ПОДГОТОВКИ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИМ  
ПРОФИЛЬ  
по направлению подготовки 51.03.02 Народная художественная культура, профиль  
«Руководство хореографическим любительским коллективом»**

г. Ставрополь, 2025

**Целью** организации самостоятельной работы по организацию и подготовке к практическим занятиям обучающихся по профилю «Руководство хореографическим любительским коллективом» является: отработка и закрепление изученного хореографического материала, полученного на аудиторных занятиях, а также формирование практических навыков по самостоятельному сочинению и составлению танцевальных комбинаций в процессе решения творческих задач.

**Задачами** организации самостоятельной работы студентов-хореографов являются:

1. Систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов.
2. Развитие творческой активности студентов: самостоятельности, ответственности и организованности.
3. Формирование самостоятельности творческого мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации.
4. Формирование практических профессиональных умений и навыков в области классического танца.
5. Развитие исследовательских умений.
6. Выработка навыков эффективной самостоятельной профессиональной практической деятельности.

В профессиональной подготовке руководителя хореографическим любительским коллективом большое внимание уделяется методике исполнения хореографических движений и их закреплению и отработке, а также формированию и развитию навыков самостоятельного сочинения комбинаций у станка, сочинению других различных танцевальных форм. Самостоятельная работа имеет творческий характер, так как в ее процессе реализуется собственный замысел студента, в результате чего ставятся и решаются задачи, выделяются новые, нестандартные методы их решения.

В планировании заданий для самостоятельной работы используются следующие типы работы:

- воспроизводящая (репродуктивная), предполагающая алгоритмическую деятельность по образцу в аналогичной ситуации;
- реконструктивная, связанная с использованием накопленных знаний и известного способа действия в частично измененной ситуации;
- творческая, направленная на формирование знаний-трансформаций и способов исследовательской деятельности.

## **Виды самостоятельной работы обучающихся по профилю «Руководство хореографическим любительским коллективом»**

1. Самостоятельное закрепление методики исполнения движений классического танца.
2. Самостоятельное закрепление танцевальной комбинации.
3. Самостоятельная работа по выполнению творческого задания по сочинению танцевальной комбинации у станка.
4. Самостоятельное сочинение танцевальной комбинации на середине зала
5. Самостоятельная работа по освоению танцевального материала классического танца по видеозаписи.
6. Самостоятельная работа по выполнению творческого задания по сочинению танцевального этюда на основе классического танца.

### **1.Самостоятельное закрепление методики исполнения движений классического и народного танца необходимо осуществлять в следующем порядке:**

1. Повторить и закрепить теоретический материал, который включает в себя прочтение лекции и воспроизведение в памяти общей информации о методике исполнения движения.
2. Выучить теоретические основы исполнения движения.
3. Воспроизвести порядок действий, который следует выполнить при исполнении движения.
4. Практически освоить и проучить методику исполнения движения, применяя методический расклад движения на составные части.
5. Отработать технику исполнения движения, для этого движение необходимо многократно повторить без остановок, чётко соблюдая методику его исполнения в медленном темпе.
6. Отработать технику исполнения движения в быстром темпе.
7. Проследить, чтобы во время отработки техники исполнения движения чётко соблюдалось его потактовая музыкальная ритмическая основа.

### **2.Самостоятельное закрепление танцевальной комбинации необходимо осуществлять в следующем порядке:**

1. Проанализировать танцевальную комбинацию:

- Определить, какое движение в комбинации является основным.
  - Определить, какие движения являются вспомогательными и связующими.
  - Выявить наиболее трудные места в исполнении комбинации.
  - Определить причину трудности и наметить способы ее преодоления.
1. Провести теоретическую подготовку к разучиванию танцевальной комбинации:
    - Повторить лекционный материал по методике исполнения движения.
    - Повторить и закрепить методику исполнения основного движения.
    - Повторить и закрепить методику исполнения вспомогательных и связующих движений.
  1. Практически выучить танцевальную комбинацию, с учётом следующих моментов:
    - Разучить танцевальную комбинацию по частям, что будет способствовать более качественному её усвоению.
    - Разучивая танцевальную комбинацию, чётко следить за выполнением методики исполнения всех составляющих её движений.
    - Проработать комбинацию целиком без остановок до тех пор, пока в исполнении не будет допускаться ошибки.

**3. Самостоятельная работа по выполнению творческого задания по сочинению танцевальной комбинации у станка производится в следующем порядке:**

1. Прочитать лекцию о методике построения танцевальной комбинации у станка, вспомнить основные законы и принципы построения танцевальной комбинации, её составные части, логику развития.
2. Провести подготовительную работу:
  - Выбрать основное движение.
  - Определить музыкальный размер, в котором будет сочиняться танцевальная комбинация.
  - Подобрать соответствующий музыкальному размеру музыкальный материал.
1. Проанализировать основное движение:
  - Вспомнить все разновидности основного движения.
  - Расположить разновидности основного движения по принципу «от простого – к сложному».

- Определить движения, сочетающиеся с основным движением.
2. Проанализировать лексику классического танца, на основе которого будет сочиняться танцевальная комбинация:
    - Выявить движения классического танца, которые являются близкими, однородными основному движению.
    - Выявить танцевальные элементы, которые могут сочетаться с основным движением.
    - Определить, какие движения классического танца могут служить переходом от одной части комбинации к другой.
  1. Проанализировать музыкальный материал:
    - Прослушать музыку, определить её характер, установить потактовую протяжённость музыкального материала.
    - Установить музыкально-ритмическую структуру музыки.
    - Выявить характерные музыкальные акценты и нюансы.
  1. Осуществить практическое сочинение танцевальной комбинации, соблюдая следующие правила:
    - Основным принцип построения комбинации – её динамическое развитие «от простого - к сложному».
    - Каждое последующее движение должно логически вытекать из предыдущего.
    - В структуре каждой комбинации заложен «квадрат», т. е. количество тактов затраченных на исполнение должно быть кратно 4.
    - Темп ритм и характер исполнения движений должен совпадать с темпом - ритмом и характером музыкального произведения.
    - Для развития и усложнения танцевальной комбинации активно используются элементы и танцевальные связки.
    - Особое внимание надо обращать на координацию – взаимодействие движений ног, корпуса, головы, рук.
    - Необходимо следить за равномерным распределением нагрузки на рабочую ногу по всем направлениям «креста».

**4. При выполнении творческого задания по сочинению комбинации на середине зала следует соблюдать следующий порядок действий:**

1. Провести подготовительную работу:
  - Выбрать основное движение.
  - Выбрать движения, которые сочетаются с основным.

- Определить характер и музыкальный темп комбинации.
  - Подобрать музыкальный материал.
2. Проанализировать танцевальный материал, на основе которого будет сочиняться комбинация:
    - Выявить разновидности основного движения и расположить их по принципу «от простого – к сложному».
  - Определить примерные сочетания основных движений с движениями вспомогательными и связующими.
  - Повторить методику исполнения всех выбранных движений.
1. Проанализировать музыкальный материал: прослушать музыку и определить её характер и музыкальный размер, выявить музыкальные акценты и нюансы.
  2. Осуществить практическое сочинение комбинации, руководствуясь следующими правилами:
    - Соблюдать цели и задачи исполнения;
    - Обеспечить равномерную работу обеих ног и рук;
    - Каждое последующее движение должно логически вытекать из предыдущего.
    - Соблюдать сочетание сложных и простых движений с танцевальными элементами;
    - Учитывать ориентационные точки зала;
    - Учитывать музыкальность и характер исполнения сочетающихся движений;
    - Активно применять танцевальные элементы, которые придают комбинации выразительность и характер.
    - В структуре комбинации должен быть заложен «квадрат», т. е. количество тактов затраченных на исполнение должно быть кратно 4.

**5. Самостоятельная работа по освоению танцевального материала классического и народного танца по видеозаписи производится в следующем порядке:**

1. Просмотреть и проанализировать видеозапись.
2. Выявить основные положения и движения рук, корпуса и головы, основные движения, танцевальные элементы, особенности построения композиции.
3. Разобрать танцевальный материал, руководствуясь особенностями воспроизведения: правая или левая конечность на видеоизображении

располагается накрест к правой или левой конечности разбирающего движение.

4. Выучить и запомнить танцевальный материал классического танца.
5. На основе освоенных движений, сочинить этюд или точно, без искажений, воспроизвести усвоенный материал.

**6. Самостоятельная работа по выполнению творческого задания по сочинению танцевального этюда на основе классического и народного танца производится в следующем порядке:**

1. Провести подготовительную работу:
  - Собрать и проанализировать теоретический материал о методике исполнения движений, элементов классического танца, элементов народного танца на основе которого будет сочиняться этюд.
  - Ознакомиться с особенностями композиционного построения.
  - Определить количество исполнителей.
2. Изучить и освоить методику исполнения используемых движений.
3. Прослушать и проанализировать музыкальный материал.
4. Сочинить танцевальные комбинации, исходя из особенностей музыкального материала.
5. Сочинить рисунок танца для более выгодного исполнения движений, исходя из характера музыки.
6. Композиционно распределить движения по рисунку танца.
7. Осуществить постановку этюда с исполнителями.

**При сочинении учебных комбинаций следует исходить из:**

1. Цели данного урока.
2. Содержания всего экзерсиса и его значения на уроке классического или народного танца, т. к. каждая комбинация является частью целого комплекса упражнений.
3. Поставленных задач педагогического и художественного уровня на данном этапе обучения.
4. Способностей исполнителя, их технического уровня, возраста, половых особенностей.

Важно понимать и учитывать то, что упражнение состоит из нескольких движений, в которых участвует корпус, голова, руки, ноги. Иными словами, упражнение – это комплекс движений, направленных на развитие той или иной части тела, определенной группы мышц и суставов,

неоднократное повторение крестом или вразброс и решающих определенную педагогическую и художественную задачи.

Учебная комбинация может строиться на основе одного или нескольких упражнений. Во втором случае одно упражнение является стержнем комбинации. Одним из принципов сочинения учебных комбинаций в экзерсисе у станка является принцип последовательности, т. е. учета объективно сложившегося порядка упражнений у станка. Нельзя начинать тренаж с больших бросков или движений большой амплитуды.

Этот принцип определяет основные задачи каждой комбинации. Так, например, полуприседание (*demi plié*) и полное приседание (*grand plié*) исполняются обычно в спокойном темпе, мягком, лирическом характере. Сначала исполняется полуприседание, затем вводится полное приседание. Обусловлено это тем, что первое упражнение экзерсиса у станка постепенно подготавливает мышцы, суставы и сухожилия к дальнейшей работе.

Принцип возрастания – это принцип от простого к сложному. Он является главным как при составлении всего экзерсиса, так и при составлении отдельной комбинации. Целесообразно начинать комбинацию с менее трудного упражнения, что поможет исполнителя сосредоточиться на начале комбинации и подготовиться к более сложному движению.

Принцип учета физической нагрузки – предполагает знания структуры каждого упражнения экзерсиса, в котором определенная группа мышц и суставов работают как более, так и менее активно. Их перезагрузка может повлечь за собой травму, что лишит танцовщика возможности систематического тренажа. Например, каблучное упражнение исполняется в *demi plié*, вызывающее сильное напряжение мышц бедра, голени и опорной ноги. Целесообразно исполнить упражнение по два раза или сочетать с движениями на опорной ноге, что позволяет отдохнуть работающей ноге.

Таким образом, принцип учета физической нагрузки связан с дозировкой упражнения.

Принцип музыкальности – при подготовке к уроку необходима предварительная подготовка преподавателя и концертмейстера. Это поможет избежать неточности музыкального оформления экзерсиса. Важно сохранить темп, ритм урока и создать положительную атмосферу на уроке. Суть этого принципа не ограничивается только подбором качественного музыкального материала, раскрытием характера упражнения, хотя это немаловажно. Например, маленькие броски исполняются наиболее ярко в характере итальянского танца, а раскрывание ноги на 90° - в характере венгерского танца. Музыкальность учебной комбинации будет заключаться в ее ритмическом и динамическом рисунках. Комбинация не должна быть монотонной, она строится с учетом динамической оценки музыки, ее ритмической основы. Например, если комбинация на развитие подвижности

стопы (*battement tendu*) исполняется на 1/4 такта, то внимание исполнителя притупляется и упражнение теряет свою выразительность.

При сочинении учебной комбинации нужно использовать разнообразие музыкальной выразительности, различные длительности, паузы, замедления. Отличительной чертой учебной комбинации в экзерсисе народно-сценического танца от классического является то, что в них часто вводят танцевальные элементы (движение рук, ног, корпуса, головы, характерные для того или иного национального танца).

Принцип орнаментальности – здесь очень важно чувство меры, так как увлечение танцевальными элементами у станка может привести к потере танцевальной культуры. А главное в комбинации – чистота исполнения упражнения и методическая грамотность. Нередки случаи нарушения принципа стилевой однородности. Например, решая комбинацию в характере венгерского или польского танцев, смешивать народную или академическую манеру исполнения, включая в комбинацию элементы и того, и другого стиля. Такие ошибки подстерегают и при сочинении в характере украинского танца, когда путают манеру Западной и Восточной Украины.

Принцип композиционной динамики – позволяет организовать упражнение в комбинации так, чтобы оно имело целостность ступени развития, кульминацию. Отсюда возник еще один принцип – принцип завершенности. Сочиняя комбинацию, важно думать не только о том, как ее начать, но и как закончить. Поставить логическую точку. Комбинация может быть завершена в исходной позиции, перейти в последующую комбинацию с другой ноги. Также, точкой комбинации может быть яркая поза. Все зависит от того, какую задачу ставит педагог.

В педагогическом арсенале есть ряд примеров, помогающих сделать учебную комбинацию выразительной и легко запоминающейся. Дело не в том, что повторяемость одного цикла упражнения гораздо больше, чем в классическом. Так нередко использует несколько уроков подряд и предполагает несколько этапов:

1. Знакомство с учебной комбинацией.
2. Запоминание методики упражнения.
3. Отработка нюансов, которые придают учебному материалу художественную законченность.

Исходя из этого, необходимо найти такие средства, которые помогут воспринять предложенный материал, запомнить его и качественно исполнить.

При сочинении учебной комбинации необходимо использовать прием паузы. Пауза позволяет исполнителю сосредоточиться на том или ином движении,

зафиксировать внимание на положении корпуса, головы, рук или ног. Пауза разбивает монотонность и является ключом для запоминания комбинации. Важно дать понять исполнителю, что пауза – это не отдых, не остановка в действии, а осмысленная работа.

Обогащают учебные комбинации такие приемы, как проникновение и трансформация движения. В связи с тем, что экзерсис классического танца наложил отпечаток на структуру экзерсиса народного танца, их тесная связь продолжается и поныне. Так очень хорошо использовать в комбинации низкие и высокие развороты бедра (*battement fondu*), вариант этого же упражнения из классического танца. В учебные комбинации часто вводятся танцевальные элементы. Здесь может идти речь об их использовании как в чистом виде, так и видоизмененном (трансформированном). Например, в комбинацию маленьких бросков (*battement tendu jete*) в характере украинского танца вводится корпус, припадание, *rond* и другие элементы. Все эти элементы исполняются по естественной позиции, а в экзерсисе они несколько академизируются. Решая комбинацию в характере гуцульского танца, можно использовать подготовку к «веревочке» как в выворотном, так и в невыворотном положении.

Перечисленные приемы не являются исчерпывающими в сочетании экзерсиса народного танца учебных комбинаций у станка. Их можно продолжить. Важно понять, что каждый педагог имеет свои приемы и развить их в своей педагогической деятельности. Можно порекомендовать на уроках народного танца для старших групп готовить экзерсисы у станка в характере одной национальности. В этом случае весь экзерсис занимает 10-12 минут. После тщательного проучивания он может идти без остановки, что позволяет развить выносливость, дыхание, чувство стиля и национальный колорит.