

**Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К.Д. Ушинського»**

**Навчально-науковий інститут музичного і перформативного мистецтва та
соціокультурних практик**

Кафедра музичного мистецтва і хореографії

Лісовська Н. Ю.

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

**до самостійної роботи з дисципліни «Теорія і методика викладання
народно-сценічного танцю»**

**за темою: ОПАНУВАННЯ МЕТОДИКИ ВИКЛАДАННЯ ВПРАВ
БІЛЯ СТАНКА ЕКЗЕРСИСУ НАРОДНО-СЦЕНІЧНОГО ТАНЦЮ**

*для здобувачів вищої освіти першого курсу
за першим (бакалаврським) рівнем
зі спеціальності В 6 Перформативні мистецтва (Хореографія)*

Одеса 2025

УДК: 378:37.09-021.464:37.016:[793.31+792.83](072)

Друкується за рішенням вченої ради Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (протокол № 5 від 30 жовтня 2025 р.

Рецензенти:

Герц Ірина Іванівна, заслужений працівник культури України, доцент кафедри мистецтв Київського університету культури.

Мікулінська Ольга Сергіївна, кандидат філософських наук, доцент кафедри музичного мистецтва і хореографії, ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

Лісовська Н. Ю.

Методичні рекомендації до самостійної роботи з дисципліни ОК 17 «Теорія і методика викладання народно-сценічного танцю» за темою: «Опанування методики викладання вправ біля станка екзерсису народно-сценічного танцю». Одеса : Університет Ушинського, 2025. 49 с.

Методичні рекомендації до самостійної роботи з дисципліни ОК 17 «Теорія і методика викладання народно-сценічного танцю» за темою: «Опанування методики викладання вправ біля станка екзерсису народно-сценічного танцю», спрямовані на формування у здобувачів мистецької освіти фахових умінь і навичок у сфері викладання народно-сценічного танцю. У матеріалах подано методичні поради щодо засвоєння технічних елементів, особливостей стилістики, композиційних принципів та сценічної інтерпретації танцювальних номерів. Рекомендації допоможуть студентам опанувати методику навчання народно-сценічного танцю, а викладачам - ефективно організувати практичну роботу зі студентами та творчими колективами.

Пояснювальна записка

Метою викладання навчальної дисципліни «Теорія та методика викладання народно-сценічного танцю» є засвоєння студентами народно-сценічного танцю, оволодіння навиками виконання танцю, координацією рухів, фізична підготовка танцівника – виховання пластичної культури тіла, органічності, вільності руху.

Підготовка професійно-грамотного викладача фахових дисциплін шляхом надання студентам ґрунтовних знань з теорії та методики викладання народно-сценічного танцю, композиційної побудови народно-сценічного танцю; формування у них практичних навичок та умінь сценічного виконання та постановки вправ біля станка, хореографічних етюдів народно-сценічного танцю, розвиток навичку формування репертуару хореографічного колективу.

Основні завдання вивчення навчальної дисципліни «Теорія та методика викладання народно-сценічного танцю»:

- опанування практичних навичок з народно-сценічного танцю;
- формування знань та набуття умінь з теорії та методики викладання танцювальної системи тренажу народно-сценічного танцю;
- визначення витоків народно-сценічного танцю;
- формування знань характеристик народних танців різних країн світу;
- набуття умінь виконання танцювальних комбінацій, етюдів, композицій народних танців різних країн світу;
- оволодіння понятійно-категоріальним словником хореографічного мистецтва.

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Завдання екзерсису біля станка у народно-сценічному танці:

- 1) розвиток рухливості, укріплення еластичності зв'язок, суглобів, м'язів, особливо тих, які недостатньо задіяні у вправах класичного екзерсису;
- 2) зміцнення нервової системи, яка здійснює загальну регуляцію рухового апарату виконавця;
- 3) підвищення виконавської техніки, надання м'якості та чіткості характеру танцю, поліпшення виразності й танцювальності виконавця;
- 4) формування у виконавців відчуття характерних особливостей народно-сценічного танцю;
- 5) підготовка до виконання рухів народних танців на середині залу.

В основу тренажу з народно-сценічного танцю покладено використання різноманітних рухів у визначеному порядку, що надає можливість навантажувати м'язи та зв'язки *поступово*, з одних груп на інші. *Розумний розподіл силового навантаження на м'язи швидше розвиває м'язовий апарат танцівника без зайвої перевтоми та перенавантаження.*

Із метою розвитку м'язів і суглобів усі тренувальні рухи розподіляють на такі групи:

- напівприсідання та глибокі присідання (demi et grand plié);
- виведення ноги (battements tendus);
- маленькі кидки (battements tendus jetés);
- каблучні вправи;
- кругообертальні та навколо обертальні рухи ноги по підлозі (rond de jambe et rond de pied par terre);
- підготовка до «вірьовочки» ;
- повороти ступні («змійка», pas tortillé);

- м'які розвороти ноги – напівприсідання на опорній нозі з поворотом коліна працюючої ноги із закритого положення у відкрите (*battements fondu*);
- вправи з вільною ступнею (*flic-flac, double flic*);
- розкривання ноги вийманням (*battements développés*);
- вправи на вистукування;
- великі кидки (*grands battements jetés*);
- різноманітні технічні вправи, обертання на місці, присядки;
- вправи для рук та перегинання корпусу (*port de bras*).

Музичний супровід тренажу народно-сценічного танцю повинен бути пов'язаний з рухом, що виконується, відповідати його характерові, стилю й національному забарвленню. Потрібно слідкувати, щоб рух був точно узгоджений із ритмом і характером музики.

I група – присідання (*pliés*)

Присідання поділяються на два види: напівприсідання (*demi-plié*) і повне присідання (*grand plié*).

Вправи цього розділу вводять в роботу колінні, гомілковостопні і тазостегнові суглоби, *зміцнюють* м'язи гомілки і сідниць, м'язи стегна, ахіллезове сухожилля, суглоби ступні, *розвивають* м'якість, еластичність рухів, силу ніг. Тому починати урок народно-сценічного танцю потрібно саме з цих вправ.

Напівприсідання і повні присідання поділяються на *повільні* (м'які та плавні) і *швидкі* (різкі та чіткі).

Напівприсідання і повні присідання у екзерсисі народно-сценічного танцю можуть виконуватися по всіх виворотних, паралельних і завернутих позиціях. Спочатку рекомендується виконувати напівприсідання і повне присідання в стриманому темпі обличчям до станка. Необхідно слідкувати за

зберіганням рівного корпусу і розподілом його ваги рівномірно на дві ноги. При виконанні напівприсідань п'яти від підлоги не відриваються. Повні присідання виконуються з відділенням п'ят від підлоги (крім II виворотної позиції), які знову опускаються на підлогу при підніманні у напівприсідання.

Присідання в народно-сценічному танці виконуються більш енергійно ніж в класичному, особливо це стосується швидких і різких присідань. Проте усе залежить від характеру музики та завдання викладача.

Вправи даного розділу підготовлюють учнів до освоєння стрибкових рухів. Спочатку виконується напівприсідання по I, II, III (V) виворотних позиціях. Згодом вивчають і по IV виворотній позиції. В подальшому рекомендується комбінувати різноманітні види присідань і виконувати їх в характері різних народних танців.

Музичний розмір: 2/4, 3/4, 4/4, 6/8.

Особливості виконання. Кожного разу, коли виконується напівприсідання або повне присідання, у тілі повинні бути присутні протилежні відчуття – сідаючи вниз тягнути корпус вгору, піднімаючись догори – відчуття супротиву. При цьому дотримуватись правила рівної побудови корпусу (так званих «чотирьох точок»), куприк тягнути вниз і вперед, коліна розвертати чітко у напрямі виворотно розташованих пальців ніг. Під час виконання *grand plié* п'яти відокремлюються від підлоги одразу після закінчення *demi-plié* (останні), коли відбувається піднімання – п'яти ставляться на підлогу найшвидше (першими), як тільки можливо.

Типові помилки. Слабкий корпус, амортизація рухів (ноги пружинять), завали на великі пальці, не дотримання виворотності колін.

Поєднання: з підйомом на півпальці (*relevé*), з нахилами корпусу (*port de bras*), з поворотом колін. Напівприсідання можна поєднувати з усіма іншими вправами біля опори. Виконуючи напівприсідання на одній нозі, необхідно старанно дотримуватися основних правил, які розвивають виворотність, еластичність і силу м'язів опорної ноги.

II група – вправи на розвиток рухливості ступні (*battements tendus*)

Вправи цього розділу сприяють розвитку рухливості гомілковостопного суглобу, *розвивають і зміцнюють* зв'язки, підключають до роботи м'язи литки та стегна, залучають до праці м'язи передньої та задньої поверхонь стегна під час відведення чи повертання ноги.

➤ ***Battement tendu № 1*** — ковзання носком по підлозі з виштовхуванням п'ятки опорної ноги.

Особливості виконання.

Préparation: III або V позиція ніг, підняти п'яту опорної ноги над підлогою. Опустити опорну п'яту на підлогу, вирівнюючи при цьому опорне коліно, одночасно вивести робочу ногу через подушечку на носок (за правилами виконання *battement tendu* класичного танцю). Коли працююча нога закривається знову в III або в V позицію, п'ята опорної ноги відділяється від підлоги, згинаючи опорне у коліні. Під час опусканні п'яти опорної ноги на підлогу потрібно обов'язково підвертати її у виворотне положення.

Важливо. Рух опорної та працюючої ніг повинен бути одночасним.

Вправа виконується по III або V позиціях, у всіх напрямках. Принцип: п'ята опорної ноги наче *виштовхує* працюючу ногу у заданому напрямі.

Типові помилки. Рухомий корпус. Перенесення ваги корпусу на опорну ногу. Не витягування коліна опорної ноги під час відкривання *battement tendu*. Не дотримання виворотності опорної ступні та правила «чотирьох точок».

Посідання: з іншими вправами цієї групи, з напівприсіданням на опорній нозі як під час відкривання, так і під час закривання ноги.

Музичний розмір: 2/4.

➤ ***Battement tendu № 2*** — ковзання півпальцями по підлозі вбік з поворотом ступні у невиворотне положення.

Особливості виконання. III або V позиція ніг. Працююча нога відводиться вбік, доводиться до положення на півпальці (до подушечки),

лише тоді завертає п'яту працюючої ноги на зовні, стримуючи при цьому стегно. Закриваючи працюючу ногу у вихідне положення спочатку розвертається п'ята у виворотне положення, а потім за правилами *battement tendu* закривається у V позицію.

При відкритій нозі в сторону положення голови *en face*, а в закритій позиції ніг голова повертається в сторону ноги, що стоїть по переду.

При виконанні вправи з *plié* вага корпусу рівномірно розподіляється на дві ноги.

Вправа виконується зливо, по III або V позиції, лише в сторону.

Типові помилки. При відкритті ноги розвертати стегно. Не дотримання правила «чотирьох точок» та злитності робочої ступні з підлогою. Перенесення ваги тіла на відкриту робочу ногу.

Поєднання: з іншими вправами цієї групи, з напівприсіданням.

Музичний розмір: 2/4, 3/4.

➤ ***Battement tendu № 3*** — *винесення працюючої ноги на п'яту з акцентом п'яти опорної ноги.*

Особливості виконання.

Préparation: III або V позиція ніг, *demi-plié* і одночасно піднімається п'ята опорної ноги над підлогою.

Опускаючи п'яту опорної ноги з легким ударом на підлогу, працюючу ногу підняти до щиколотки опорної ноги. Коли працююча нога виноситься на п'яту вперед, п'ята опорної ноги піднімається над підлогою.

Вертаючи працюючу ногу до щиколотки опорної ноги, п'яту опорної ноги опускається на підлогу. Опускаючи робочу ногу на підлогу, п'ята опорної ноги відривається від підлоги.

Може використовуватись чотири різновиди *sur le cou-de-pied* під час виконання цієї вправи, що відноситься до відкривання та закривання робочої ноги даного положення: 1. *point–point*; 2. *flex–flex*; 3. *point–flex*; 4. *flex–point*.

Важливо. Рух опорної та робочої ніг повинен бути одночасним.

Вправа виконується чітко та рвучко з III або V позиціях, в усіх напрямках.

Типові помилки. Відсутність дотримання demi-plié, фіксації положення біля щиколотки, виворотності опорної ноги. Рухомий корпус. Не дотримання правила «чотирьох точок» та виворотності опорної ноги. Не одночасна робота ніг.

Поєднання: з іншими вправами цієї групи, з demi-plié. По завданню виконується з grand battement jeté.

➤ ***Battement tendu № 4** — прослизання працюючої ноги носком по підлозі і переведення з носка на п'яту та з п'яти на носок.*

Особливості виконання. III або V позиція ніг. За принципом battement tendu виводиться працююча нога на носок, завдяки скороченню (flex) ступні переводиться на п'яту, а потім знову витягається (point) ступня і переводиться на носок та закривається у вихідне положення.

Момент переведення ступні з носка на п'яту та з п'яти на носок відбувається без підвищення працюючої ноги. Рух лише у ступні. Вправа виконується чітко, злито, по III або V позиціях, в усіх напрямках.

Типові помилки. Підйом працюючої ноги над підлогою під час переведення з носка на п'яту і з п'яти на носок. Не дотримання виворотності робочої і опорної ноги. Недотягнутість у коліні працюючої і опорної ноги. Рухомий корпус. Не дотримання положення «чотирьох точок».

Поєднання: з іншими вправами цієї групи, з demi-plié.

Музичний розмір: 2/4.

➤ ***Battement tendu № 5** — винесення ноги вбік на п'яту та перенесення з носка знову на п'яту.*

Особливості виконання.

Préparation: III або V позиція ніг, demi-plié і одночасно відділяється від підлоги п'ята опорної ноги.

1. П'яту опорної ноги з акцентом опустити на підлогу, одночасно робочу ногу підвести до щиколотки попереду опорної ноги.

2. Далі рвучко винести робочу ногу вбік на п'яту і одночасно відділити опорну п'яту від підлоги.
3. Знову опустити опорну п'яту (з акцентом), а робоча нога одночасно відділяється від підлоги (ступня point), повертаючи коліном (пом'якшуючи його) вниз.
4. Опорна нога – п'ята на підлогу, а робочу ногу одночасно з опорною опустити на півпальці на підлогу п'ятою догори (завернуте положення), коліно витягнуте.
5. Далі одночасно з опусканням опорної п'яти на підлогу робоча нога піднімається п'ятою до гори і через поворот у колінному суглобі переводиться з завернутого положення у виворітне.
6. Опорна нога – п'ята на підлогу, а робоча нога одночасно з опорною ставиться на підлогу на п'яту, коліно – витягнуте.
7. П'яту опорної ноги з акцентом опустити на підлогу, одночасно робочу ногу підвести до щиколотки позаду (або попереду) опорної ноги.

Може використовуватись чотири різновиди положення біля щиколотки під час виконання цієї вправи, що відноситься до відкривання та закривання працюючої ноги даного положення: 1. point–point; 2. flex–flex; 3. point–flex; 4. flex–point.

Важливо. Робота опорної та працюючої ніг повина бути одночасною. Виконується по III або V позиціях. Вся вправа виконується на зігнутих колінах і лише в сторону.

Рух голови: en face, лише під час переведення працюючої ноги на півпальці в стороні з завернутим положенням ступні – в центр залу, або до станка (по завданню викладача).

Типові помилки. Завернутість стегон, не дотримання правила «чотирьох точок». Сильне згинання в робочому коліні під час переведення її

з п'яти на подушку і назад. Не дотримання виворостності опорної ноги. Не одночасна робота ніг. Відсутність фіксації положення біля щиколотки.

Поєднання: з іншими вправами цієї групи, з *grand battement jeté*, з *battement tendu jeté*.

Музичний розмір: 2/4.

➤ *Battement tendu № 6* — п'ятова вправа з мазком подушечкою ступні по підлозі до себе.

Особливості виконання.

Préparation: III або V позиція. *Demi-plié* і одночасно п'ята опорної ноги піднімається над підлогою.

Опускаючи п'яту опорної ноги на підлогу, робочу ногу одночасно підняти до щиколотки опорної ноги, підйом – витягнутий (*point*). Коли робоча нога виноситься на п'яту вперед, п'ята опорної ноги відривається від підлоги. Далі одночасно з опусканням опорної п'яти на підлогу робоча нога різким рухом, роблячи мазок подушечкою ступні об підлогу до себе, повертається до щиколотки опорної ноги, підйом – витягнутий. У момент виконання мазка ступня повинна бути не напружена, вільна (розслаблена).

Важливо. Робота опорної та робочої ніг повина бути одночасною.

Вправа виконується чітко та рвучко, по III або V позиціях, в усіх напрямках.

Типові помилки. Не виконання мазка. Відсутність фіксації положення біля щиколотки. Рухомий корпус. Не дотримання *demi-plié*, правила «чотирьох точок» та виворостності опорної ноги. Не одночасна робота ніг.

Поєднання: з б. т. № 3 та № 5, з підскоками, з ударами.

Музичний розмір: 2/4.

➤ *Маленькі кидки з акцентованим рухом п'яти опорної ноги (battements tendus jetés).*

Особливості виконання.

Préparation: III або V позиція, відділити п'яту опорної ноги від підлоги.

Опустити опорну п'яту на підлогу, вирівнюючи при цьому опорне коліно, одночасно зробити кидок робочою ногою (за правилами виконання *battement tendu jeté* класичного танцю) в повітря на 25° (або 30°).

Коли працююча нога закривається знову в III або V позицію, п'ята опорної ноги відривається від підлоги, згинаючись у коліні.

Під час виконання цієї вправи потрібно слідкувати, щоб робоча нога під час відкривання у заданому напрямку робила наче «удар» в повітря з видимим затриманням (пауза) в кінцевій точці.

Вправа виконується по III або V позиціях, в усіх напрямках. При виконанні вправи п'ятка опорної ноги ніби виштовхує працюючу ногу. Вправа може виконуватись на *plié*.

Типові помилки. Рухомий корпус. Не витягування коліна опорної ноги під час відкривання *battement tendu jeté*. Не дотримання виворотності опорної ступні та правила «чотирьох точок». Відсутність «удару» в повітря з паузою. Недодягнутість робочого коліна.

Поєднання: з *battement tendu* № 1, ускладнюється подвійними ударами опорної ноги, *demi-plié*.

Музичний розмір: 2/4.

III група – Вправи з ненапруженою (вільною) ступнею

Характерним для вправ цієї групи є різноманітність їх видів. М'язи ступні та гомілковостопні м'язи повинні бути ненапружені. Вправи готують танцюриста до виконання мазкових, човгаючих та чечіточних рухів. Рухи виконують на витягнутій в коліні опорній нозі в поєднанні з напівприсіданням, підскоком, переступанням на робочу ногу, з акцентом «від себе» і «до себе».

➤ **Середній *battement*** (мазки «до себе» і «від себе»). *Вправа з мазком подушечкою ступні по підлозі.*

Особливості виконання.

Préparation: III або V позиція, працююча нога виноситься в сторону, через battement tendu на 25° в повітря.

Працюючу ногу, зігнувши в коліні, підвести до опорної ноги попереду до щиколотки, роблячи мазок півпальцями об підлогу (flac). Далі винести працюючу ногу в сторону на 25° , роблячи мазок півпальцями по підлозі (flic). Голова та корпус – рівний.

Після цього знову згинається в коліні робоча нога, підводиться до опорної ноги до щиколотки, але вже позаду, ковзнувши півпальцями по підлозі до себе (flac).

Ступня робочої ноги: в стороні на 25° – point, положення біля щиколотки – flex, в момент виконання мазка – ненапружена, вільна.

Працююча нога від стегна до коліна повинна бути нерухома. Виконує коливання лише гомілкостопна кістка та ступня.

Вправа повторюється – по черзі підтягуючи ступню робочої ноги до положення біля щиколотки опорної ноги попереду або позаду (чергування).

Вправа виконується по III або V позиціях, лише в сторону.

Типові помилки. Рухомий корпус. Відсутність максимальної виворотності опорної ноги та робочого коліна, фіксації sur le cou-de-pied, розслаблення ступні в момент мазка. Не дотримання 25° , правила «чотирьох точок».

Поєднання: з demi-plié, з іншими вправами цієї групи, з підготовкою до «вірьовочки», з великими кидками, підскоками, переступанням на робочу ногу, з різноманітними акцентами.

Музичний розмір: 2/4.

➤ *Flic-flac*

Особливості виконання.

Préparation: III або V позиція. Підняти робочу ногу так, щоб її п'ята знаходилася на рівні гомілковостопного суглобу (sur le cou-de-pied) опорної ноги. Стопа робочої ноги скорочена (flex). Коліно зігнуте та виворітне.

Методика виконання вправи відбувається за принципом середнього battement, але спершу потрібно зробити мазок від себе (flic), а тоді до себе (flac). Також відмінність у тому, що середній battement виконується лише в сторону, а flic-flac – в усіх напрямках.

В ускладненій формі виконується удар (подвійний удар) в підлогу під час закривання працюючої ноги після виконання flic-flac і знову фіксується положення sur le cou-de-pied біля опорної ноги.

Обов'язково звернути увагу на те, щоб були відсутні удари каблуками під час виконання мазків.

Вправа виконується по III або V позиціях, в усіх напрямках.

Типові помилки. Рухомий корпус, стегна. Присутність ударів каблуками. Відсутність максимальної виворотності опорної ноги та робочого коліна, фіксації sur le cou-de-pied, розслаблення ступні в момент мазка. Не дотримання 25°, правила «чотирьох точок».

Поєднання: з ударами, з demi-plié, з іншими вправами цієї групи, з великими кидками, підскоками, переступаннями, з різноманітними акцентами.

Музичний розмір: 2/4, 4/4.

➤ *Double flic*

Особливості виконання.

Préparation: III або V позиція. Підняти робочу ногу так, щоб її п'ята знаходилася на рівні гомілковостопного суглобу (sur le cou-de-pied) опорної ноги. Стопа робочої ноги скорочена (flex). Коліно зігнуте та виворітне.

Різка викинути, ніби струснувши, робочу ногу у заданому напрямку. Одночасно зробити мазок по підлозі та легким ударом опустити її на півпальці на підлогу. Коліно витягнуте. Після цього привести працюючу ногу до щиколотки біля опорної ноги. Коліно зігнуте. Пауза.

В ускладненій формі виконується удар (подвійний удар) в підлогу під час закривання робочої ноги після виконання double flic і знову фіксується положення sur le cou-de-pied біля опорної ноги.

Важливо звернути увагу на те, щоб були відсутні удари каблуками під час виконання double flic у заданому напрямку.

Вправа виконується з III, V або VI позицій, «хрестом».

Типові помилки. Рухомий корпус, стегна. Присутність ударів каблуками. Відсутність максимальної виворотності опорної ноги та робочого коліна, фіксації sur le cou-de-pied, розслаблення ступні в момент мазка, сильного струшування ноги. Не дотримання правила «чотирьох точок».

Поєднання: з ударами, з demi-plié, з іншими вправами цієї групи, підскоками, переступаннями, з різноманітними акцентами.

Музичний розмір: 2/4, 4/4.

IV група – Вправи на вистукування

Виконують їх усією ступнею, каблуком, ребром ступні, або в поєднанні ударів каблуком і півпальців, і, як правило, на призігнутих колінах. У вправах на вистукування ступня напружена, удари її об підлогу – основа цих рухів. Також зазвичай підйом ноги після і перед удару відбувається коліном наверх перед корпусом на 90°. Таким чином усі удари мають вигляд легкого, технічного виконання. Але є винятки: коли потрібно виконати човгаючий удар, або «молоточки», тоді підйом ноги відбувається п'ятою назад наверх. Група цих вправ розвиває чіткість, ритмічність, силу ніг, укріплюють м'язи стопи, гомілковостопні м'язи.

Поєднання: з «каблучними вправами», з підскоками, з переступаннями, з напівприсіданням.

Музичний розмір: 2/4, 3/4.

V група – Обертальні та кругообертальні вправи

Рухи цієї групи є важливою складовою частиною уроку народно-сценічного танцю біля опори. Названі вправи виконуються ногою по підлозі і в повітрі, носком або п'ятою, вага корпусу – на опорній нозі. Вони розвивають обертальну рухливість тазостегнового, гомілковостопного та колінного суглобів, а також м'язів ступні.

➤ ***Кругообертальний рух носком працюючої ноги по підлозі (Rond de jambe par terre)***

Особливості виконання.

Préparation: III або V позиція. За принципом battement tendu відкрити працюючу ногу в сторону і закрити рвучко на положення sur le cou-de-pied позаду опорної ноги.

У виконанні цієї вправи є певні основні положення, через які повинна пройти робоча ступня.

Перше положення. Робоча ступня переводиться у завернуте положення попереду опорної ноги, обхвативши підшвою гомілковостопний суглоб. Ковзним рухом вона опускається на підлогу та ставиться на зовнішнє ребро біля опорної ноги таким чином, щоб подушкою робочої ноги зробити обхват п'яти опорної ноги.

Друге положення. Ковзним рухом зовнішнього ребра працюючої ноги по підлозі вздовж опорної ступні робоча нога виводить на носок у напрямку до станка вперед (croisé).

Третє положення. Ковзним рухом по підлозі носок ступні робочої ноги переводиться назад, наче малює коло (rond) по підлозі.

Четверте положення. Різким рухом закрити робочу ногу на положення sur le cou-de-pied позаду опорної ноги.

Важливо. Дотримуватись правила «чотирьох точок».

Вивчення rond de jambe par terre починається з засвоєння виконання demi (половина) rond de jambe par terre. Усі правила виконання зберігаються. Лише

у третьому положенні – коло ногою потрібно зробити не назад, а лише до сторони.

Рух голови:

- Préparation: під час виконання battement tendu – en face, положення sur le cou-de-pied – поворот в центр залу;
- Перше положення: поворот в центр залу;
- Друге положення: поворот до станка;
- Третє положення: поворот в центр залу (demi – en face);
- Четверте положення: поворот в центр залу.

Вправа може виконуватись з demi-plié. Є два варіанти виконання: *перший* – опорна нога робить напівприсідання під час виконання другого положення і вирівнюється під час виконання третього; *другий* – опорна нога робить напівприсідання під час виконання другого положення і вирівнюється уже в четвертому. Перший варіант використовується під час виконання demi-rond de jambe par terre, другий – rond de jambe par terre.

Вправа починається з III або V позиції. Коло може виконуватись en dehors та en dedans (від себе та до себе). Також вправа може виконуватись як по точкам, фіксуючи усі положення, або злитим плавним рухом, перетікаючи без зупинок з одного в інше положення. Але закривання ноги на sur le cou-de-pied завжди відбувається різко та чітко.

Типові помилки. Не дотримання правила «чотирьох точок». Не чітка робота працюючої ноги по всім положенням. Не чітко показане положення sur le cou-de-pied позаду.

Посєднання: з rond de pied par terre, з relevé, з rond de jambe en l'air, з battement relevé lent, з demi-plié на опорній нозі, з «вісімкою», з розтяжкою, з заворотом опорної ступні одночасно з виконанням другого положення.

Музичний розмір: 2/4, 3/4, 6/8, 4/4.

➤ ***Кругообертальний рух п'яти працюючої ноги по підлозі (Rond de pied par terre)***

Особливості виконання.

Усі правила виконання зберігаються, що і у rond de jambe par terre.

Варіанти виконання:

1. Кругообертальний рух по підлозі виконується п'ятою, а не носком, тобто друге та третє положення.
2. Закривання робочої ноги на положення sur le cou-de-pied позаду відбувається мазком по підлозі до себе, як у battement tendu № 6.
3. Є два види виконання rond de pied par terre: *перше* – коло виконується п'ятою, *друге* – до положення demi-rond de pied par terre кругообертальний рух виконується п'ятою, а тоді переводиться на носок.

➤ ***«Вісімка».***

Особливості виконання.

Préparation: III або V позиція. За принципом battement tendu відкрити робочу ногу в сторону і закрити рвучко на положення sur le cou-de-pied позаду опорної ноги.

Перша частина виконання даної вправи складається з demi-rond de pied par terre з demi-plié. В момент виконання корпус та голову нахилити до опори униз, а в момент закінчення – корпус прямий, голова en face, коліна рівні.

Виконуючи з demi-plié ковзним рухом провести ступню робочої ноги вздовж ступні опорної ноги (V позиція) позаду у напрямку до станка. Відділити п'яту від підлоги і півпальцями робочої ноги описати коло позаду опорної ноги і закінчити рух в II позиції. П'ята розвернута догори, корпус рівний, голова повернута в зал (завернуте положення, як у battement tendu № 2). В момент виконання корпус та голову нахилити від станка униз, а в момент закінчення – корпус прямий, голова en face, коліна рівні.

Вправа виконується по V позиції, плавно та зливо.

Типові помилки. Не дотримання правила «чотирьох точок». Не чітка робота працюючої ноги по всім положенням. Не потягування колін. Відсутність перегинання корпусу.

Поєднання: з rond de jambe par terre, з rond de pied par terre, з relevé, з rond de jambe та rond de pied en l'air.

Музичний розмір: 2/4, 3/4, 6/8, 4/4.

➤ *Повертання стопи з виворітного у невиворітне положення —
Підготовка до pas tortillé*

Особливості виконання.

Préparation: III або V позиція. Відкрити робочу ногу через battement tendu в сторону на 25°.

Працююча нога під час виконання вправи проходить свої обов'язкові положення:

Перше – завести ступню робочої ноги за опорну ногу (за великий палець) на великий палець. Обидві ноги пом'якшуються в колінах;

Друге – опустити п'яту робочої ноги на підлогу в III паралельну позицію (п'ята робочої ноги стоїть посередині опорної ступні). Виконуємо demi-plié;

Третє – ковзним рухом відкрити ногу в сторону на подушку ступні робочої ноги (завернуте положення, як у battement tendu № 2 та № 5). Подушкою робоча нога «їде» в сторону (невиворітне положення). Робоча нога витягується у коліні, опорна – поглиблення demi-plié.

Четверте – одночасно опорна нога випрямляється в коліні, а робоча – переводиться у виворітне положення з витягнутим носком (point) на висоту 25°.

Важливо. Дотримуватись правила «чотирьох точок».

Рух голови: *перше положення* – поворот до залу; *друге* – поворот в сторону до станка; *третє* – без змін, *четверте* – поворот в зал.

Вправа починається в III або V позиції. Відкривання ноги виконується лише в сторону. На початковому етапі вивчення можна не задіювати опорну ногу (*demi-plié*).

Типові помилки. Не дотримування висоти робочої ноги 25°, усіх положень ніг та правила «чотирьох точок». Ковзання опорної ступні.

Поєднання: з іншими *pas tortillé*, з ударами.

Музичний розмір: 2/4, 3/4, 4/4.

➤ ***Pas tortillé № 1. Одинарна змійка.***

Особливості виконання.

Усі правила виконання зберігаються, що і у підготовці до *pas tortillé*.

Варіанти виконання:

1. *Третє положення* – ступня робочої ноги переводиться у III виворітну позицію. Голова – *en face*. Вага корпусу на двох ногах.
2. *Четверте положення* – ковзним рухом по підлозі робоча нога відкривається в сторону на висоту 25°, носок – *point*.
3. Поєднання: з іншими *pas tortillé*.

➤ ***Pas tortillé № 2. Подвійна змійка – подвійний поворот стопи робочої ноги.***

Особливості виконання.

Усі правила виконання зберігаються, що і у попередніх двох вправах.

Варіанти виконання:

1. *Четверте положення* – робоча нога стоячи на подушці переводиться п'ятою у завернуте положення. Поглиблення *demi-plié*. Вага корпусу на опорній нозі. Голова – *en face*.
2. *П'яте положення* – робоча нога стоячи на п'яті відкривається подушкою у виворітне положення (II позиція ніг). Поглиблення *demi-plié*. Вага корпусу на опорній нозі. Голова – *en face*.

➤ ***Pas tortillé № 3. З ударом.***

Дана вправа являється ускладненням для виконання pas tortillé № 1 та №2. Усі правила виконання зберігаються.

Варіанти виконання: переведення робочої ноги з другого положення в усі наступні виконується з ударом (або подвійним ударом) цілою ступнею по підлозі.

➤ ***Pas tortillé № 4. Зі стрибком.***

Дана вправа являється ускладненням для виконання pas tortillé № 1. Усі правила виконання зберігаються.

Варіативність: після закінчення третього положення виконується стрибок (sauté), ноги сильно зтягуються у повітрі у III позиції і вихід у четверте положення відбувається у demi-plié на опорну ногу. Робоча нога відкривається в сторону на висоту 25° практично в останній момент приземлення.

➤ ***Підготовка до «вірьовочки».***

Особливості виконання. III або V позиція ніг. Робоча нога піднімається коліном догори, таким чином, що ступня робочої ноги наче «розрізає» великим пальцем гомілкову кістку навпіл і піднімається до внутрішньої сторони опорного коліна (за завданням може бути вище).

Робоче коліно відводиться чітко в сторону, носок максимально витягнутий.

Далі робоча нога опускається по опорній нозі в V позицію (позаду). Але тепер умовний «розріз» гомілки опорної ноги відбувається гомілковостопним суглобом позаду.

Рух повторюється у зворотному напрямку – en dedans.

Обов'язковим є проходження трьох етапів робочої ступні під час підйому з підлоги та опускання в позицію. Коли нога піднімається, то спершу від підлоги відривається п'ята, тоді подушка і тоді вже пальці. (Наче ми

піднімаємо олівець з підлоги.) А закривання в позицію навпаки – пальці, подушка, п'ята.

Вправа виконується чітко, по III або V позиціях.

Типові помилки.

Не дотримування:

- контакту робочої ноги з опорною;
- «чотирьох точок»;
- виворотності робочого коліна та опорної ступні;
- витянутості робочої ступні.

Поєднання: з *demi-plié*, з *relevé*, з *passé*, з ударом, зі стрибком на опорній нозі, з заворотом робочої ноги в невиворітне положення.

Під час виконання вправи з *relevé* слід дотримуватися таких правил: підйом на півпальці відбувається на двох ногах і тільки після цього виконується підйом робочої ноги по гомілці опорної; після опускання робочої ноги позаду ставимо її на півпальці і тільки тоді обидві ноги опускаються з *relevé* на підлогу у виворотну позицію.

Музичний розмір: 2/4, 4/4.

➤ Підготовка до «вірвовочки» з розворотом коліна на 180°.

Усі правила виконання *battement retiré* зберігаються.

Варіанти виконання. Після підйому ноги у виворітне положення, коли робоче коліно відведене чітко в сторону, носок максимально витягнутий і знаходиться біля внутрішньої сторони опорного коліна виконується заворот робочого коліна на 180° до станка. Опорна та робоча ноги повинні максимально опинитись у паралельному положенні, тобто обидва коліна спрямовані у напрямку опори. Але обов'язково слід звернути увагу, щоб стегно опорної ноги залишалось у виворітному положенні – збереження «чотирьох точок».

Далі працююча нога повертається у виворітне положення і опускається за правилами *battement retiré* у V позицію.

Рух голови: куди спрямоване робоче коліно, туди і повертається голова.

Поєднання: з *demi-plié*, з *relevé*, з ударом, зі стрибком на опорній нозі.

➤ *Розвороти стегна ноги (battement fondu) на 45° і на 90°*

Особливості виконання.

Préparation: III або V позиція. Винести робочу ногу вбік на 45° і, ковзнувши півпальцями по підлозі, підвести у положення до щиколотки опорної ноги позаду (*préparation* виконується за завданням викладача, і не є обов'язковим).
Ступня – point.

Часто характерне *battement fondu* чергують з класичним. Вони відрізняються заворотом робочого коліна.

З положення *sur le cou-de-pied* робоче коліно завертається до станка таким чином, що *cou-de-pied* змінюється на переднє паралельне. Тоді коліно знову повертається в виворітне положення, тягучим рухом (наче пійомом потрібно виштовхнути супротив ноги) відкривати ногу в сторону і, як у *préparation*, закрити різким рухом у вихідне положення. При завороті треба поглиблювати *demi-plié*, а при відкриванні ноги – нібито витягуватися. Обидві ноги повинні працювати одночасно.

Слід зазначити, що **обов'язковим** є необхідність дотримування положення «чотирьох точок». Саме тому заворот коліна буде значно меншим, а сам обертальний рух буде відбуватись у ступні робочої ноги.

Вправа виконується з III або V позиції і лише в сторону (якщо немає іншого завдання).

Особливості виконання вправи на 90°.

Перед тим, як відкрити ногу в сторону на 90° необхідно підвисити її за правилами *battement retiré* до опорного коліна і лише тоді відкрити вбік.

Усі інші правила виконання залишаються незмінними.

Типові помилки. Не дотримання правила «чотирьох точок» – корпус і стегно не повинні робити поворот до станка. Не виконання танучого характеру руху. Не одночасна робота ніг. Не чітке закривання робочої ноги у положення *sur le cou-de-pied*. При виконанні на 90° відсутність підвищення ноги до коліна.

Поєднання: з *plié*, з *relevé*, з *battement développé*, з *rond de jambe en l'air*.

Музичний розмір: 2/4, 3/4, 6/8.

VI група – М'яке відкривання ноги

Ці рухи виконуються для відточення поз та координації рук, ніг, корпусу. Вони зміцнюють силу рухів ніг, тазостегновий, литковий та гомілковостопний м'язи, розвивають рухомість тазостегнового та колінного суглобів.

➤ **Повільне піднімання ноги (*battement relevé lent*) на 90° (і вище).**

Особливості виконання. Робоча нога з V позиції відкривається на *battement tendu*. З цього положення нога (рівна) піднімається вгору на 90° і вище, але не на максимум (висота). Вся енергія і сила, яка береться з підлоги, направляється в носок, а п'ята робочої ноги виворітна. Коліна обох ніг сильно витягнуті.

Після підйому робоча нога затримується в повітрі, припіднімається до максимуму і після цього опускається на носок на підлогу. Через *battement tendu* нога повертається у вихідне положення.

Слід пам'ятати, що в цій вправі працюють внутрішні м'язи, положення ніг має бути максимально виворітне.

Вправа виконується по III або V позиції, «хрестом», в усіх напрямках.

Типові помилки. Не дотримання «чотирьох точок». Рухомий та розслаблений корпус. Відсутність виконання підйому ноги перед опусканням та *battement tendu*.

Поєднання: з rond de jambe par terre, з battement développé, з relevé, з passé par terre, з нахилами та перегинаннями корпусу.

Музичний розмір: 3/4, 4/4.

➤ **Розкривання ноги вийманням (*battement développé*).**

Особливості виконання. Ступня робочої ноги відривається від підлоги і по опорній нозі піднімається до коліна (за правилами виконання *battement retiré*). З такого положення нога відкривається у заданому напрямі виворотньо не на максимум (висоти). Коліна обох ніг сильно витягнуті.

Після відкривання робоча нога затримується в повітрі, припіднімається до максимуму і після цього опускається на носок на підлогу і через *battement tendu* закривається в позицію (за завданням нога може закриватись в зворотному напрямку).

Вправа виконується по III або V позиції, «хрестом», в усіх напрямках.

Типові помилки. Не дотримання, контакту робочої ноги з опорною, виворотності робочого коліна та опорної ступні, витянутості робочої ступні, «чотирьох точок». Рухомий та розслаблений корпус. Відсутність виконання підйому ноги перед опусканням та *battement tendu*.

Поєднання: з *battement fondu*, з *battement relevé lent*, з *plié*, з *relevé*, з підготовкою до «вірьовочки», низькими і високими розворотами та заворотами ноги, з нахилами та перегинаннями корпусу, великими кидками, з ударами п'ятки опорної ноги, з підскоками.

Музичний розмір: 3/4, 4/4.

VII група – Великі кидкові рухи

Великі кидки, як правило, виконуються останніми в комплексі вправ, вони завершують урок біля станка. Вправи цієї групи сприяють розмаху ноги (збільшення кроку) та розвитку інерції руху. При кидку вперед певного розвитку набуває чотириголовий м'яз стегна, при кидку в сторону – ті ж

м'язи та м'язи тазостегнового суглоба, при кидку назад – м'язи задньої поверхні стегна. Зміцнюють при цьому литкові та гомілковостопні м'язи. Кидки виконують сильно витягуючи ноги.

➤ **Великі кидки (*grands battements jetés*).**

Особливості виконання. Робочу ногу з III або V позиції (вихідне положення) рвучким рухом з сильно натягнутою ногою та стопою витягнути вперед (*battement tendu*). Далі вона викидається в повітря на 90 ° і вище, та закривається через *battement tendu* у вихідне положення. Вся сила та енергія повинна бути спрямована в носку. За завданням викладача при закриванні робочої ноги може також працювати п'ята опорної ноги.

Акцент ноги **обов'язково** – в повітря.

Також **обов'язковим** є різниця між відкриванням та закриванням робочої ноги: відкривати дуже швидко і різко, а закривати повільніше і м'якше (максимально рівну).

Вправа виконується по III або V позиції, «хрестом», в усіх напрямках.

Типові помилки. Відсутність виконання *battement tendu*. Слабкий корпус. Не дотримання «чотирьох точок». Не дотягнутість обох колін. Якщо використовується робота опорної п'яти, то найбільшою помилкою є не відсутність одночасної роботи ніг та не дотягнутість опорного коліна під час опускання п'яти на підлогу. Не зафіксовані стегна.

Поєднання: з *plié*, з різновидами *battement tendu*, *grand rond de jambe, retiré*, з підготовкою до «вірьовочки», з *battement relevé lent*, дозволяється додавати кидки зі скороченим підйомом робочої ноги, з нахилами корпусу, з опусканням на коліно, зі стрибком, з розтяжкою.

Музичний розмір: 2/4, 3/4.

Рекомендована література

Основна:

1. Лісовська Н. Ю. (2021). Теорія та методика народно-сценічного танцю: навчально-методичний посібник для студентів спеціальностей: 024 Хореографія; 014 Середня освіта. Хореографія. 2-е вид. доповнене. Одеса: ПНПУ імені К.Д. Ушинського, 178 с.

Додаткова:

1.Зайцев Є., Колесниченко Ю. (2007). Основи народно-сценічного танцю: навчальний посібник для вищих закладів культури і мистецтв I – IV рівнів акредитації. Видання друге, доопрацьоване і доповнене. Вінниця: Нова книга, 416 с.

2.Камін В.О., (2008). Народно-сценічний танець: груповий розподіл вправ біля станка: навч. посіб. Київ: ДАКККиМ, 151 с.

3. Лісовська Н. Ю., Трощенко В.М. (2018). Методика побудови уроку народно-сценічного танцю (вправи біля станка). (Випуск 1.): методичний посібник - Одеса: ПНПУ імені К.Д. Ушинського, 132 с.

4. Лісовська Н. Ю., Трощенко В.М. (2018). Методика побудови уроку народно-сценічного танцю (вправи біля станка). (Випуск 2.): методичний посібник - Одеса: ПНПУ імені К.Д. Ушинського, 163 с.

5. Лісовська Н. Ю., Трощенко В.М. (2018). Методика побудови уроку народно-сценічного танцю (вправи біля станка). (Випуск 3.): методичний посібник - Одеса: ПНПУ імені К.Д. Ушинського, 77 с.