

**В. Ф. МАТВЕЕВ**

# **РУССКИЙ НАРОДНЫЙ ТАНЕЦ**

*Теория и методика  
преподавания*

*Учебное пособие*

*Издание четвертое, стереотипное*



• САНКТ-ПЕТЕРБУРГ •  
• МОСКВА •  
• КРАСНОДАР •

- Матвеев В. Ф.**  
**М 33** Русский народный танец. Теория и методика преподавания: Учебное пособие. — 4-е изд., стер. — СПб.: Издательство «Лань»; Издательство «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2019. — 256 с. — (Учебники для вузов. Специальная литература).

**ISBN 978-5-8114-1082-8 (Изд-во «Лань»)**  
**ISBN 978-5-91938-135-8 (Изд-во «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ»)**

Пособие знакомит с основными элементами русского народного танца, характером их исполнения, методикой преподавания.

Курс рассчитан на три года обучения.

Данное пособие адресовано педагогам-хореографам, балетмейстерам ансамблей народного танца, а также студентам, изучающим хореографическое искусство, режиссуру и педагогику хореографии.

ББК 85.32

- Matveev V. F.**  
**М 33** Russian folk dance. Theory and method of teaching: Textbook. — 4<sup>th</sup> edition, stereotyped. — Saint-Petersburg: Publishing house «Lan»; Publishing house «THE PLANET OF MUSIC», 2019. — 256 pages. — (University textbooks. Books on specialized subjects).

The textbook introduces basic elements of Russian folk dance, the nature of its performance, the method of teaching.

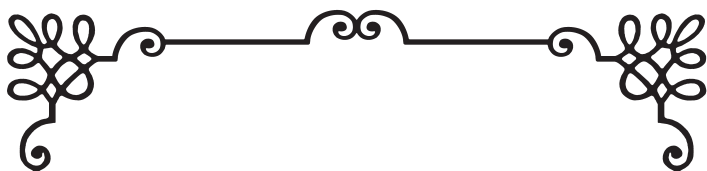
It's a three-year course.

This textbook can be used by choreography teachers, choreographers of folk dance companies and also students, studying choreography, direction and pedagogics of choreography.

ББК 85.32

Обложка  
А. Ю. ЛАПШИН

© Издательство  
«ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2019  
© В. Ф. Матвеев, 2019  
© Издательство «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ»,  
художественное оформление, 2019



## ВВЕДЕНИЕ

Русский народный танец является одним из наиболее популярных и любимых видов народного творчества. Данное учебное пособие знакомит с основными элементами русского народного танца, характером их исполнения, методикой преподавания и состоит из трех частей, каждая из которых соответствует определенному этапу обучения.

В первой части учебного пособия дано описание основных танцевальных движений, во второй и третьей — их более сложные варианты. Элементы расположены по степени трудности — от простых к сложным, что позволяет изучать их постепенно.

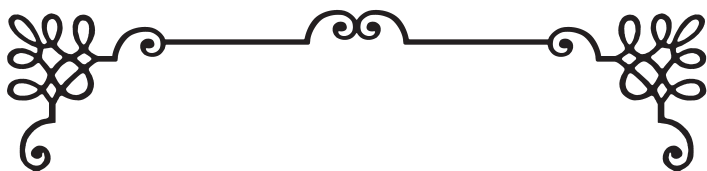
Разучивать и исполнять элементы русского народного танца, а также танцевальные комбинации, составленные из различных движений, нужно только на середине зала. На начальном этапе обучения рекомендуется все нижеописанные элементы русского народного танца исполнять в так называемом чистом виде от двух до восьми раз поочередно (не более восьми раз с каждой ноги). Упражнения на этом этапе изучения исполняются только ногами; руки, корпус и голова находятся в основных положениях, т. е. статичны. Для разучивания ряда трудных элементов (полных присядок, полуприсядок и некоторых прыжков) можно прибегнуть к помощи станка, держась за него одной или двумя руками, что служит подготовкой мышц и корпуса исполнителей к выполнению этих движений на середине зала. По мере освоения того или иного движения можно, добавляя различные положения рук, корпуса, головы, а также увеличивая темп музыкального

сопровождения, усложнить его и разнообразить ритмический рисунок танца, обращая внимание на манеру и выразительность исполнения.

Когда элементы хорошо и правильно усвоены, их можно соединять в небольшие, затем в более сложные танцевальные комбинации. Желательно, чтобы часть танцевальных комбинаций была составлена из элементов, характерных для той или иной области, и исполнялась с соблюдением манеры и характера данного региона.

Темп музыкального сопровождения на первоначальном этапе обучения не должен быть быстрым. Выполнение элементов в большинстве упражнений проходит на музыкальный размер  $2/4$  (на счет «раз—и», «два—и»), поэтому перед каждым элементом этот музыкальный размер не указывается.

Использовать данный материал в хореографических коллективах следует дифференцированно, с учетом возможностей отдельных участников. Он рассчитан на изучение в течение трех учебных лет, однако в зависимости от конкретных условий сроки могут быть изменены.



## ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

### ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ НОГ

Встречающихся в танце положений и сочетаний положений ног очень много. Из этого множества мы выделяем только те положения и сочетания, с которых исполнитель чаще всего начинает то или иное движение либо заканчивает его. Такие положения являются основными. В русском народном танце их четыре.

*1-е положение:* ноги свободно, без напряжения стоят на полу, пятки вместе, носки развернуты под небольшим углом, т. е. ставятся в естественное положение.

*2-е положение:* ноги стоят свободно, пятки находятся на расстоянии стопы друг от друга, носки развернуты в стороны под небольшим углом.

*3-е положение:* левая нога стоит свободно, носок развернут в сторону под небольшим углом, правая нога каблук касается к середине стопы левой ноги; носок правой ноги развернут в сторону под небольшим углом. Это положение соответствует 3-й позиции ног в народно-сценическом танце.

Существует *вариант* этого положения: обе ноги поставлены рядом и соприкасаются внутренними сторонами стоп, каблук правой ноги находится у середины стопы левой ноги. Это положение характерно для исполнения дробей.

*4-е положение:* обе ноги соприкасаются внутренними сторонами стоп, что соответствует 6-й позиции ног в народно-сценическом танце.

## ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ РУК

Руки в русском танце очень выразительны, и положения их разнообразны. В сочетании с движениями головы и корпуса они передают характер, настроение исполнителя, придают танцу национальную окраску и особую выразительность.

В хороводах, кадрилиях, плясках и переплясах существует много различных положений и сочетаний движений, зависящих от характера танца и местных особенностей. Некоторые из них используются чаще и являются общими как для юношей, так и для девушек. В русском народном танце выделяют четыре основных положения рук и одно подготовительное.

*Подготовительное положение:* обе руки свободно опущены вдоль корпуса, кисти направлены ладонями к корпусу (внутрь).

*1-е положение* («подбочениться»): обе руки согнуты в локтях и находятся на талии. Локти направлены в стороны и расположены на одной линии с плечами. Кисть руки не прогибается, пальцы сжаты в кулачки, тыльная сторона кисти направлена строго вперед, большой палец прижат к указательному.

Существует *вариант* этого положения: кисти обхватывают талию — большой палец сзади, четыре других, сжатых вместе, спереди.

Наиболее *распространенная ошибка* — смещение (сдвиг) рук к животу.

*2-е положение:* соответствует 1-й позиции рук в классическом танце, только обе руки, свободные в локтях, подняты вперед на уровне груди, кисти повернуты ладонями вверх, пальцы вытянуты и соединены друг с другом. Голова приподнята, взгляд открытый.

Это положение характерно для приветствия с хлебом-солью, приглашения, соединения рук юношей и девушек, подачи их друг другу.

*3-е положение:* соответствует 2-й позиции рук в классическом танце, только обе руки широко раскрыты в стороны на уровне груди, ладони направлены вверх, пальцы вытянуты и соединены друг с другом. У девушек локти свободны,

руки мягкие. У юношей руки раскрыты широко, грудь расправлена, руки в локтях вытянуты больше, чем у девушек.

*4-е положение:* обе руки скрещены на уровне груди, сложены «калачиком». У девушек левая рука лежит на правой, руки свободно касаются корпуса. Кисти рук как бы спрятаны под локоть, пальцы собраны вместе. Корпус подтянут, голова приподнята. У юношей левая рука лежит на правой на уровне груди. Руки к корпусу не прикасаются. Ладони рук лежат чуть выше локтя, пальцы собраны вместе. Корпус подтянут, голова приподнята.

*Вариант этого положения для девушек:* руки скрещены чуть ниже груди (левая поверх правой), немного отведены от корпуса вперед. Ладонь правой поддерживает снизу локоть левой, а ладонь левой — локоть правой. Пальцы обеих рук собраны. Такое положение рук придает движению характер задумчивый, «с грустинкой».

## КОМБИНИРОВАННЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ РУК

Комбинированные положения рук строятся из основных положений и представляют собой своеобразную импровизацию исполнителей. Например: правая рука в подготовительном положении, левая — в 1-м (или наоборот); правая рука — в 3-м основном положении, левая — в 1-м (или наоборот).

В хороводах, плясках, кадрилиях, переплясах существуют различные положения рук, присущие только девушкам либо только юношам. Мы рассмотрим лишь наиболее характерные из них, но вначале разучим, как держать платочек в руке во время танца.

## ОБРАЩЕНИЕ С ПЛАТОЧКОМ

### За конец

- Левой рукой взять конец платочка и пропустить его со стороны ладони между указательным и средним пальцами правой руки от себя, затем вывести конец платочка между средним и безымянным пальцами в сторону ладони; пальцы сжимаются, и платочек удобно лежит в руке.

- Левой рукой взять платочек за конец и пропустить его между указательным и средним пальцами в сторону ладони,

затем вывести этот же конец между указательным и большим пальцами и крепко прижать его большим пальцем.

**За середину** (все четыре конца платочка находятся на одном уровне и свисают вниз)

- Платочек берется за середину двумя пальцами — средним и указательным (пропускается между ними с тыльной стороны ладони).

- Платочек берется за середину «щепоткой» — тремя пальцами: большим, указательным, средним.

- Середина платочка пропускается между указательным и средним пальцами и прижимается большим пальцем к ладони.

### **НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ РУК В ТАНЦАХ У ДЕВУШЕК (С ПЛАТОЧКОМ)**

1. Правая рука (с платочком) слегка согнутыми пальцами касается подбородка, ребро ладони направлено от себя. Левая согнута на уровне талии и поддерживает ладонью или тыльной стороной кисти локоть правой руки. Голова задумчиво наклонена к правому плечу или направлена прямо.

2. Руки согнуты в локтях и находятся перед корпусом, не касаясь его, на уровне груди (кисти рук и локти на одной высоте). Ладонь правой руки повернута к корпусу, ладонь левой — от корпуса. Присогнутые пальцы обеих рук соединены «в замок».

3. Руки подняты вверх, локти слегка округлены и направлены в стороны. Платочек держится за концы обеими руками. Взгляд направлен на платочек: девушка любит им.

4. Руки согнуты в локтях на уровне плеч, кисти соединены ладонями над правым плечом. Голова наклонена вправо, щека чуть касается тыльной стороны левой кисти.

5. Корпус слегка развернут правым плечом вперед. Правая рука согнута в локте и находится в вертикальном положении у правого плеча, локоть не касается корпуса. Кисть с присогнутыми пальцами повернута ладонью влево



и находится на уровне подбородка. Левая рука опущена вниз и немного отведена от корпуса назад.

6. Правая рука в 1-м положении (основном). Пальцы левой руки лежат на тыльной стороне правой кисти, локоть не прижимается к корпусу.

### **НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ РУК В ТАНЦАХ У ЮНОШЕЙ**

1. Правая рука согнута в локте на уровне груди, кисть сжата в кулак (тыльной стороной от корпуса). Левая рука согнута в локте, сжата в кулак и заведена за спину (тыльной стороной к корпусу). Голова повернута вправо, подбородок приподнят.

2. Левая рука в 3-м положении. Голова повернута по направлению руки. Правая рука согнута в локте и касается кончиками пальцев затылка, как бы поддерживая шапку или фуражку (картуз).

3. Руки заложены за спину на талии. Кисти раскрыты, пальцы вытянуты. Кисть левой руки тыльной стороной лежит на ладони правой. Плечи раскрыты, расправлены, локти направлены в стороны, голова приподнята.

4. Руки согнуты в локтях и заведены за голову. Локти направлены в стороны и находятся выше уровня плеч. Пальцы обеих рук вытянуты и касаются затылка.

### **НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ РУК В ПАРАХ**

1. В хороводах, плясках, кадрилих девушка и юноша стоят лицом к зрителю или по направлению движения в танце. Девушка находится справа от юноши. Ее левая рука и его правая согнуты в локтях и находятся на уровне плеча немного впереди корпуса. Пальцы левой руки девушки присогнуты и соединены, большой палец прижат к указательному. Юноша правой кистью подхватывает снизу левую кисть девушки. Правая рука девушки и левая рука юноши опущены вниз вдоль корпуса, т. е. находятся в подготовительном положении.

2. «Под крендель» — в плясках и кадрилих девушка и юноша стоят правым плечом друг к другу. Их правые

руки скрещены и находятся на талии, левые также на талии, кисти обеих рук собраны в кулачок. Корпус подтянут и слегка отклонен влево, взгляд друг на друга. По внешнему виду это положение напоминает крендель.

3. В групповых плясках, кадрилиях, хороводах две девушки стоят лицом по направлению движения, соприкасаясь плечами. Одна из них держит правой рукой за талию стоящую справа от нее девушку. Другая держит левой рукой за талию стоящую слева от нее девушку. Свободные руки находятся в 3-м положении. Корпус подтянут и слегка наклонен вперед.

4. В плясках, кадрилиях, хороводах девушка и юноша стоят рядом друг с другом лицом по направлению движения. Девушка — справа от юноши. Правой рукой он держит ее за талию, в его левой руке (вытянутой вперед на уровне груди) лежит левая рука девушки. Ее правая рука — в подготовительном положении. Корпус подтянут, взгляд направлен друг на друга.

5. В плясках, кадрилиях, хороводах (регион Сибири) девушка и юноша стоят рядом, лицом по направлению движения. Девушка — справа от юноши. Правой рукой он держит ее за талию, в левой руке (вытянутой вперед на уровне груди) лежит правая рука девушки. Их соединенные руки сохраняют округлость. Левая рука девушки — на ее правом плече, локоть направлен вниз. Взгляд направлен вперед или друг на друга.

6. В плясках и кадрилиях (регион Сибири) девушка и юноша стоят лицом друг к другу. Левая рука девушки лежит на правом плече юноши, а левая рука юноши — на правом плече девушки. Их правые руки находятся на уровне талии и соединены как в рукопожатии, только юноша держит кисть девушки за кончики пальцев.

7. В плясках и кадрилиях (регион Сибири) девушка и юноша стоят лицом друг к другу. Девушка — правым боком по направлению движения, юноша — левым. Ее левая рука — на правом плече юноши, его правая рука — на левом плече девушки, их свободные руки лежат на талии.

8. «Уральская свечка» — в кадрилиной пляске «Шестера». Девушка и юноша стоят лицом друг к другу, немного

сместившись влево так, чтобы правое плечо девушки находилось против правого плеча юноши. Их правые руки согнуты в локтях, направлены вперед и подняты от локтя вверх параллельно корпусу, как говорят на Урале, «свечкой». Кисти с согнутыми пальцами соединены и находятся на уровне глаз. Девушка левой ладонью поддерживает правый локоть юноши, а юноша левой ладонью поддерживает правый локоть девушки.

9. В северных кадрилиях девушка и юноша стоят лицом друг к другу, немного сместившись влево так, чтобы правое плечо девушки находилось напротив правого плеча юноши. Их правые руки согнуты в локтях и направлены вперед на уровне талии. При этом девушка кистью правой руки поддерживает правый локоть юноши, а юноша кистью правой руки поддерживает правый локоть девушки. Корпус слегка откинут назад, взгляд друг на друга. Левые руки танцоров — в подготовительном положении и слегка отведены от корпуса в сторону.

10. В групповых плясках и кадрилиях девушка и юноша стоят лицом друг к другу. Руки девушки вытянуты вперед и скрещены чуть выше запястья (левая рука поверх правой). Руки юноши вытянуты вперед. Правой рукой юноша берет за кисть правую руку девушки, левой — кисть ее левой руки. Корпус подтянут и слегка откинут назад. Взгляд направлен друг на друга.

## ДВИЖЕНИЯ РУК

### • Из подготовительного положения в 1-е

*Юноши:* руки поднять невысоко в стороны, кисти на уровне талии повернуть ладонями вперед, руки согнуть в локтях и круговым движением перевести в 1-е положение.

*Девушки:* руки поднимаются вдоль корпуса, кисти постепенно сжимаются в кулачки и переводятся в 1-е положение («подбоченившись»).

### • Из 1-го положения в 3-е (раскрывание рук в стороны)

Руки вывести вперед до 2-го положения, сохраняя округлость в локтях (положение 1-й позиции рук классического танца), и, не задерживая, повернув кисти

ладонями вверх, широко раскрыть в стороны, останавливаясь в 3-м положении.

При движении рук вперед необходимо следить за тем, чтобы кисти не соприкасались друг с другом. Взгляд в момент 2-го положения направлен на кисти рук, при разведении рук в 3-е положение — вперед, голова приподнята, корпус подтянут.

- **Из 3-го положения в 4-е (женское)**

Руки мягко опустить ладонями вниз и через подготовительное положение поднять впереди корпуса вверх (скрестить ниже груди в 4-м положении — 2-й вариант). Голова следует за движением правой или левой руки и заканчивает движение наклоном к правому или левому плечу, создавая впечатление задумчивости, грусти.

- **Из 3-го положения в 1-е («подбоченившись»)**

Руки слегка согнуть в локтях, кисти двигаются по полукругу вперед, опускаясь ладонями вниз ниже уровня локтей, и кладутся кулачками или ладонями на талию, т. е. приводятся в 1-е положение. Локти при этом движении должны оставаться на одном уровне.

Все переводы рук из одного основного положения в другое могут выполняться обеими руками одновременно или поочередно каждой рукой. Например, из 1-го положения — «подбоченившись» — правая рука переходит в 3-е положение, голова следует за движением руки, а левая рука остается в 1-м положении. Затем движение повторяется левой рукой и т. д.

## **НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ДВИЖЕНИЯ РУК В ХОРОВОДАХ И ПЛЯСКАХ РАЗЛИЧНЫХ ОБЛАСТЕЙ РОССИИ**

### **1. Поворот кистей вправо-влево (в курских танках и карагодах)**

Обе руки согнуты в локтях, разведены в стороны и чуть вперед, подняты от локтя вверх параллельно корпусу. Кисти с раскрытыми и соединенными пальцами направлены вперед и находятся на уровне глаз.

*Раз* — кисти рук повернуть ладонями к себе, тыльной стороной вперед. Одновременно локти подаются немного вперед.

*И* — кисти рук повернуть ладонями вперед, локти подаются немного назад, возвращаясь в исходное положение.

**2. Наклоны рук вправо-влево** (в курских, белгородских танках)

Обе руки согнуты в локтях, направлены в стороны и чуть вперед и подняты от локтя вверх параллельно корпусу. Кисти с раскрытыми и соединенными пальцами направлены вперед и находятся не ниже уровня головы.

*Раз* — руки наклонить вправо, при этом локти остаются на том же исходном уровне.

*И* — пауза.

*Два* — руки, возвращаясь в исходное положение, наклоняются влево.

*И* — пауза.

**3. Прищелкивание пальцами в плясках и хороводах** (Воронежская область)

Руки находятся во 2-м положении, только локти слегка опущены вниз.

*Раз* — щелчок большим и средним пальцами; одновременно локти обеих рук опустить параллельно корпусу; кисти движутся наружу и раскрываются «прикрытыми» ладонями вверх.

*И* — пауза.

*Два* — щелчок большим и средним пальцами; одновременно локти обеих рук поднять немного вверх, в исходное положение; кисти движутся вовнутрь и как бы слегка провисают.

*И* — пауза.

**4. «Уральские кружочки»** (в плясках Среднего Урала)

Правая рука слегка согнута в локте и направлена вперед — в сторону (между 2-м и 3-м положениями), кисть приподнята немного вверх. Левая рука в подготовительном или 1-м положении.

Кисть правой руки движется по часовой стрелке справа налево, описывая небольшой круг, при этом рука слегка сгибается и вновь выпрямляется в локте.

## ИГРА С ПЛАТОЧКОМ

1. Руки в 4-м положении; правая рука сверху.

*Раз* — правую руку поднять вверх-вправо в вертикальное положение; кисть продолжает движение, поворачиваясь ладонью вверх.

*И* — пауза.

*Два* — правую руку вернуть в 4-е положение.

*И* — пауза.

2. Правая рука во 2-м положении, ее кисть направлена ладонью вниз и немного приспущена; левая рука находится в 1-м положении.

*Раз* — правую руку поднять вправо-вверх в вертикальное положение и, продолжая движение вправо, опустить в 3-е положение. Кисть руки повернуть ладонью вверх.

*И* — пауза.

*Два* — правую руку вернуть в исходное 2-е положение.

*И* — пауза.

3. Правая рука согнута в локте и находится в вертикальном положении у правого плеча. Локоть не касается корпуса. Кисть повернута ладонью влево, немного приспущена и находится на уровне глаз. Левая рука в 1-м положении.

*Раз* — кисть правой руки поднять вправо-вверх, поворачивая ладонью вверх.

*И* — пауза.

*Два* — кисть правой руки опустить влево-вниз в исходное положение.

*И* — пауза.

## ПОЛОЖЕНИЕ КОРПУСА, ПЛЕЧ И ГОЛОВЫ

**Корпус.** В русских *женских* танцах корпус чаще всего прямой и спокойный, без резких движений. Даже при исполнении дробей он остается прямым, свободным, ненапряженным. В медленном танце девушка «плывет как пава», корпус подтянут, движения плавные, спокойные.

Только изредка корпус слегка наклоняется вперед, на правый или левый бок или, оставаясь прямым, поворачивается вправо-влево.

У *юношей* корпус более подвижен. При исполнении «хлопушек» он резко наклоняется вперед, на правый или левый бок, поворачивается из стороны в сторону и так же резко выпрямляется. Во время присядок или прыжков он сильно наклоняется вперед или прогибается назад.

В *парном* танце исполнители слегка отклоняют корпус друг от друга или наклоняют его вперед, например, проходя в «воротца», приглашая к танцу или низко кланяясь широким русским поклоном.

**Плечи.** Обычно прямые, спокойные. Иногда в женском танце девушка поводит плечом или, стоя подбоченившись, одновременно с притопом задорно-кокетливо поднимает и опускает одно или оба плеча.

**Голова.** Положение головы определяется характером танца и подчеркивает его эмоциональное содержание. В *медленном* девичьем танце посадка головы прямая, спокойная, иногда голова скромно наклоняется и поворачивается к правому или левому плечу.

В *быстром* танце — мужском или женском — голова исполнителя слегка приподнята. Иногда девушка или юноша задорно вскидывают голову, вызывая другого исполнителя на танец или заканчивая «колени» ударом ноги в пол. Согласуясь с движениями ног, корпуса и рук, голова также переводится и наклоняется то к правому, то к левому плечу или вместе с корпусом наклоняется вперед.

В *массовых* танцах исполнители или смотрят вперед по ходу движения, или поворачивают головы друг к другу, «общаясь» между собой. Девушка может застенчиво или игриво отворачиваться, а юноша наклоняет голову вперед, как бы заглядывая на девушку.

## ПОДГОТОВКА К НАЧАЛУ ДВИЖЕНИЯ

В *подготовке* помимо движения рук и корпуса создается общее настроение, необходимое для исполнения

движения в заданном темпе и в соответствии с характером музыкального сопровождения, т. е. дается заявка на танец.

Движение рук из подготовительного в какое-либо другое положение выполняется на два такта музыкального вступления (проигрыш). Педагог вправе по своему усмотрению увеличить его. Музыкальное вступление исполняется медленно или быстро — в зависимости от характера музыки и танца. Зафиксированное положение рук к моменту начала движения может быть различным, но в любой позе должен чувствоваться характер исполняемого танца. Чаще всего руки из подготовительного положения переводятся в 1-е положение, т. е. «подбоченившись», но также могут раскрываться в 3-е, 4-е или какое-либо другое, по усмотрению педагога. Ниже приводится пример подготовки к движению, наиболее часто встречающийся в процессе учебы, а именно: из подготовительного положения в 1-е.

### **I вариант** (различный для девушек и юношей)

*Для девушек*

1-й такт — *обе руки в подготовительном положении, корпус подтянут, спокойный.* Девушка как бы прислушивается к музыке, вникая в ее настроение, или общается со стоящими рядом, поворачивая корпус и голову вправо или влево.

2-й такт

*Раз—и* — руки, сгибаясь в локтях, поднимаются по корпусу вверх. Локти направлены в стороны.

*Два* — руки приходят в 1-е положение.

*И* — пауза.

*Для юношей*

1-й такт — *руки в подготовительном положении.* Юноша, стоя на месте, пританцовывает, слегка приподнимая от пола пятки в такт музыке, или общается со стоящими рядом.

2-й такт

*Раз—и* — руки поднимаются в стороны — вверх — в 3-е положение.



*Два* — руки резко сгибаются в локтях и, закругляясь, круговым движением закрываются в 1-е положение.

*И* — пауза.

**II вариант** (единый для девушек и юношей)

1-й такт — *руки в подготовительном положении.*

*Раз* — сохраняя округлость, руки поднимаются вперед на высоту диафрагмы, кисти не соприкасаются и направлены к себе (положение 1-й позиции классического танца); взгляд на кисти рук.

*И* — кисти раскрываются ладонями вверх; локти, слегка смягчаясь, разворачиваются книзу (2-е положение).

*Два—и* — руки, широко раскрываясь, разводятся в стороны (3-е положение). У юношей руки раскрыты более широко и в локтях более вытянуты, чем у девушек. Взгляд вперед, голова приподнята.

2-й такт

*Раз* — руки согнуть в локтях, кисти повернуть ладонями вниз.

*И* — круговым движением руки перевести в 1-ю позицию классического танца; кисти не должны быть выше уровня локтей.

*Два* — руки, не задерживаясь, двигаются к корпусу на уровне диафрагмы.

*И* — кисти рук, сжимаясь в кулачки или обхватывая талию четырьмя пальцами спереди и одним сзади, закрываются в 1-е положение.

## ПОКЛОНЫ

Существуют различные виды *поклонов*. Наряду с общепринятыми имеются их областные разновидности. Форма или вид поклона зависят от его назначения. Поклон может означать приветствие друг друга, приглашение на танец, благодарность за танец как со стороны юноши, так и со стороны девушки. Занятия следует начинать поклоном-приветствием, а заканчивать поклоном, имеющим другое значение: выражение благодарности педагогу и концертмейстеру.

Поклон выполняется *на месте* (без шагов, без подхода) и *с шагами* (с подходом).

**1. Простой поклон друг другу** (приветствие, приглашение)

*Движение занимает 2 такта.*

*Исходное положение ног — 1-е.*

*Руки в подготовительном или в 1-м положении; корпус подтянут, взгляд вперед.*

1-й такт

*Раз* — подбородок слегка приподнимается вверх.

*И* — голова начинает опускаться вперед.

*Два* — корпус постепенно наклоняется вперед.

*И* — корпус заканчивает небольшой наклон, голова заканчивает кивок.

2-й такт

*Раз* — голова начинает медленно подниматься вверх.

*И* — вслед за головой корпус начинает выпрямляться.

*Два* — корпус и голова продолжают движение.

*И* — корпус и голова приходят в исходное положение.

Поклон выполняется очень спокойно, плавно, с достоинством.

**2. Простой поясной поклон на месте**

*Движение занимает 4 такта.*

*Исходное положение ног — 1-е.*

*Руки в подготовительном или в 1-м положении.*

1–2-й такты — корпус от талии (пояса) плавно, без рывков сгибается вниз и вперед.

3–4-й такты — корпус так же плавно выпрямляется. Юноши исполняют поклон несколько ниже, чем девушки.

**3. Простой поклон с продвижением** (выход вперед и отход назад)

*Движение занимает 8 тактов.*

*Исходное положение ног — 1-е.*

*Руки в 1-м положении.*

1–2-й такты — начиная с правой ноги три шага вперед на каждую четверть; на вторую четверть 2-го такта левую ногу приставить к правой в 1-е положение. Руки во время шагов остаются в 1-м положении.

3–4-й такты — простой поклон на месте.

5–6-й такты — с правой ноги три шага назад на каждую четверть; на вторую четверть 6-го такта левую ногу приставить к правой в 1-е положение. Руки во время исполнения шагов переводятся из 1-го положения через 2-е в 3-е. Кисти рук во 2-м положении не сближаются.

7–8-й такты — поясной поклон на месте.

У *девушек* руки одновременно с наклоном корпуса вперед опускаются из 3-го положения в подготовительное, а при выпрямлении корпуса поднимаются вдоль него и в конце 8-го такта приходят в 1-е положение («подбоченившись»). Одновременно с движением рук в конце 8-го такта левую ногу слегка согнуть в колене, а правую отделить от пола на высоту щиколотки левой опорной ноги и на счет «два» мягко опустить всей стопой в 1-е или 3-е положение.

Этот поклон имеет и несколько *иную концовку*. В 6-м такте на счет «два» правую руку с платочком согнуть в локте, ладонь прижать выше груди — у левого плеча, левая рука при этом опускается в подготовительное положение. Выполнить поясной поклон. После выпрямления корпуса правая рука не меняет положения и только в 8-м такте на счет «два—и» плавно опускается по корпусу вниз в подготовительное положение.

У *юношей* в конце поклона руки одновременно с наклоном корпуса переходят из 3-го положения в 1-е, а в момент выпрямления корпуса на счет «раз—и», поднимаясь, скрещиваются на уровне груди (не прикасаясь к корпусу), на счет «два» резко раскрываются в 3-е положение с одновременным притопом правой ногой.

В женском поклонении должна ощущаться грациозность, задушевность, в мужском — сила, удаль.

Существуют и другие виды поклонов, сложные по исполнению, требующие музыкальности, танцевальности, пластичности рук, т. е. хорошей подготовки исполнителей.

## ШАГИ

В русском народном танце существуют самые разные виды шагов: с переступанием, на ребро каблука, переменный шаг с притопом и др.

По технике исполнения все шаги делятся на *простые* и *переменные*. Шаги различаются и по характеру исполнения. Один и тот же шаг может быть выполнен в медленном или быстром темпе, с различным настроением, отчего меняется и общий характер движения: с помощью шагов можно передать удаль, задушевность, гордость, лихость. Характер и манера исполнения шагов в разных областях и регионах различаются.

Характер шагов в мужском и женском танцах также различен.

Девушка «плышет» в танце широким шагом или мелко переступая, при полном спокойствии корпуса. В других танцах она лихо отбивает каблукчиками («дробит») или с силой «припечатывает» всей стопой.

В мужских русских плясках преобладают шаги, подчеркивающие силу, ловкость, удаль исполнителя.

### Простые шаги

#### 1. Основной

##### • С продвижением вперед

*Движение занимает 1/2 такта или 1/8, 1/4, один такт — в зависимости от характера танца.*

*Исходное положение ног — 1-е.*

*Руки в 1-м положении.*

*Раз—и* — шаг с правой ноги, колени и стопа свободны. Плечи горделиво расправлены, голова приподнята, корпус подтянут и во время шагов неподвижен.

*Движение повторяется с левой ноги.*

*Юноши* ставят ногу на всю стопу, шаги широкие, уверенные. *Девушки* сначала ставят ногу на низкие полупальцы, затем мягко опускают ее на всю стопу. Шаги меньше, короче, чем у юношей. В хороводах девушки

выполняют шаги только на низких полупальцах. (Это обусловлено длиной сарафана — нужно двигаться так, чтобы сарафан не шелохнулся, «не бить ногами по подолу».)

Руки во время шагов находятся в одном из основных положений, которые можно менять через один, два или четыре шага.

- **С продвижением назад**

Шаг назад делается на каждую четверть. Шаги короче, чем при исполнении шага вперед. *И юноша, и девушка* начинают шаг назад с низких полупальцев, стопа слегка сокращена. При выполнении этого шага с правой ноги колено левой слегка присогнуто. Правая нога ставится на низкие полупальцы, затем на всю стопу. Левая нога остается впереди на низких полупальцах, пятка приподнята над полом, подъем не напряжен, колено свободно.

Движение повторяется с другой ноги.

*У девушек* шаги короче, чем у *юношей*. Руки могут находиться во всех основных положениях.

## 2. С притопом

- **С продвижением вперед**

*Движение занимает 1 такт.*

*Исходное положение ног — 1-е.*

*Руки в 1-м положении.*

*Раз* — шаг правой ногой.

*И* — правую ногу слегка согнуть в колене; левая нога (согнута в колене, подъем свободный) приподнимается над полом; носок направлен чуть влево. Корпус незначительно поворачивается влево.

*Два* — левую ногу опустить на пол с притопом на всю стопу рядом с правой, чуть впереди нее, в 3-е положение. Во время притопа колени обеих ног выпрямить, корпус слегка направить влево. Руки во время притопа раскрываются в 3-е положение или остаются в 1-м.

*И* — пауза.

Движение повторить с левой ноги.

*Юноши* делают притоп громче; нога, делающая притоп, ставится дальше от опорной ноги. Руки раскрываются резче и шире, поворот корпуса влево можно увеличить.

- **С продвижением назад**

*Движение занимает 1 такт.*

*Раз* — шаг с правой ноги, с низких полупальцев на всю стопу.

*И* — правую ногу согнуть в колене; левая (согнута в колене, подъем свободный) приподнимается над полом. Корпус направить влево, продолжая движение ноги.

*Два* — притоп всей стопой левой ноги в 3-м положении. Руки в 1-м положении или раскрываются (в момент притопа) из 1-го в 3-е положение.

*И* — пауза.

Шаги вперед и назад можно выполнять и без поворота корпуса: в момент притопа корпус и носки ног направить вперед. Нога, делающая притоп, ставится впереди опорной в 3-е положение.

В шагах с притопом и продвижением (как вперед, так и назад) притоп всей стопой можно заменить ударом каблука.

- Притоп (удар каблуком) может выполняться не только на сильную, но и на *слабую долю* такта.

*Движение занимает 1/2 такта.*

*Раз* — шаг с правой ноги вперед или назад.

*И* — притоп (или удар каблуком) левой ногой чуть впереди правой в 3-м положении и поворот корпуса влево. В момент притопа (или удара) колени обеих ног выпрямить.

- Движение можно выполнять и в *небольшом полуприседании* на опорной ноге.

*Раз* — шаг с правой ноги вперед или назад; нога слегка сгибается в колене. Одновременно левую ногу, сгибая в колене, приподнять над полом; подъем свободный.

*И* — притоп (или удар каблуком) левой ногой чуть впереди правой в 3-м положении и поворот корпуса влево. В момент притопа (или удара) колени обеих ног выпрямить.

### 3. С проскальзывающим притопом и продвижением вперед

*Движение занимает 1 такт.*

*Исходное положение ног — 1-е.*

*Руки в 1-м положении.*

*Раз* — шаг правой ногой.

*И* — левую ногу, сгибая в колене, приподнять над полом, стопа свободна.

*Два* — проскальзывающий притоп всей стопой левой ноги у носка правой. Подъем левой ноги свободный. Носок и корпус направлены влево, центр тяжести на правой ноге. В момент притопа колени обеих ног выпрямить.

*И* — левая нога, двигаясь вперед, приподнимается над полом и, не задерживаясь, опускается на всю стопу чуть впереди правой.

Повторить движение с правой ноги.

- Проскальзывающий притоп можно выполнять и с небольшим полуприседанием на опорной ноге: после шага правой ногой левую приподнять над полом. Одновременно с этим делается полуприседание на полной стопе правой ноги. В момент скользящего притопа левой ногой колени правой выпрямить. В русских танцах широко распространен шаг с подъемом на полупальцы из небольшого полуприседания, описанного выше. После простого шага с проскальзывающим притопом опорная правая нога начинает выпрямляться в колене и переходит с полной стопы на низкие полупальцы.

- Акцент-притоп может выполняться *на слабую долю такта.*

*Движение занимает 1/2 такта.*

*Раз* — небольшой шаг правой ногой.

*И* — левой ногой, резко согнуть ее в колене, сделать скользящий притоп всей стопой у носка правой.

Движение повторить с левой ноги.

Таким образом, темп музыки остается прежним, а движение убыстряется: на один такт делается два шага (с правой

и левой ноги) и два проскальзывающих притопа. От этого меняется и характер движения.

Шаги с проскальзывающим притопом (акцентом) на слабую долю такта можно делать с выпрямленными коленями, с полуприседанием и с подъемом на полупальцы.

Проскальзывающий притоп во всех описанных видах этого шага можно заменить *проскальзывающим ударом каблука*. В этом случае нога, совершающая проскальзывающий удар каблуком, сильно сокращена в подъеме.

Этот шаг придает движению задорный, озорной, игривый характер; его можно дополнить движением рук, наиболее характерным для него.

*Руки* из подготовительного положения, сгибая в локтях, поднять впереди корпуса до уровня груди. Пальцы присогнуты или вытянуты, ладони повернуты к полу. Локти на одном уровне с кистями и направлены в стороны. В таком положении руки делают движение поочередно: одна — вперед-вверх, другая — назад-вниз. Так, при притопе (или ударе) левой ногой правая рука движется вперед-вверх, левая — назад-вниз, поднимаясь не выше уровня плеч. Корпус прямой, подтянут. Голова приподнята (взгляд направлен прямо) либо повернута вправо или влево.

#### **4. На ребро каблука и с продвижением вперед**

*Движение занимает 1/2 такта.*

*Исходное положение ног — 1-е.*

*Руки в 1-м положении.*

*И (затакт)* — небольшой взмах правой ногой с сильно сокращенной стопой вперед-вверх. Колени обеих ног вытянуты. У *девушек* взмах меньше, чем у юношей.

*Раз* — правую ногу опустить на пол на ребро каблука и сразу же поставить на всю стопу. Центр тяжести перенести на правую ногу. Одновременно левая, отрывая пятку от пола, приподнимается на низкие полупальцы.

Движение повторяется с левой ноги.

Этот шаг можно выполнять с небольшим приседанием на левой ноге, а также с подъемом на полупальцы. Приседание или подъем на полупальцы происходит на «затакт»



одновременно с небольшим взмахом правой ноги вперед-вверх. Правая нога во всех вариантах шага остается сильно вытянутой в колене, подъем сокращен.

### **5. На ребро каблука с проскальзывающим ударом и продвижением вперед**

*Движение занимает 1/2 такта.*

*И (затакт)* — взмах правой ногой вперед-вверх.

*Раз* — правую ногу опустить на пол на ребро каблука и поставить на всю стопу. Центр тяжести перенести на правую ногу. Одновременно левая, поднимаясь на низкие полупальцы, отрывается от пола.

*И* — проскальзывающий удар каблуком левой ноги у середины правой стопы с последующим взмахом вперед-вверх; подъем сильно сокращен. Колени обеих ног вытянуты.

Этот шаг можно исполнять с небольшим полуприседанием на опорной ноге или с подъемом на полупальцы. Он требует более короткого костюма, нежели сарафан. Это не хороводный шаг.

Юноши и девушки выполняют один и тот же шаг, но с различным характером, манерой исполнения, что достигается с помощью рук, корпуса и головы.

*У юношей* левая рука согнута в локте и заведена за спину; правая, вытягиваясь в локте, делает взмах от корпуса; пальцы слегка сжаты в кулак. Взмах выполняется одновременно с проскальзывающим ударом каблука правой ноги на счет «и». Одновременно со следующим проскальзывающим ударом каблука левой ноги, также на счет «и», правая рука сгибается в локте перед грудью, не прикасаясь к корпусу. Пальцы остаются слегка сжатыми в кулак. Голова повернута вправо, в сторону девушки. Каждое движение и весь вид юноши говорят о смелости и решительности.

*Девушки* идут таким же шагом, но с видом гордым и независимым, что достигается с помощью других движений рук, положения головы и корпуса. Корпус прямой, подтянут, голова поднята вверх и повернута в сторону юноши, влево. Локти направлены в стороны и находятся на одном уровне с кистями рук; пальцы вытянуты.