
РУССКИЕ НАРОДНЫЕ ТАНЦЫ

Автор проекта:
Образцовый ансамбль танца
родничок

Руководитель проекта:
Климов Алексей Александрович

Хабаровск
2024 г.

Содержание

Введение	3
Глава 1. История возникновения русского танца.	4 - 6
Глава 2. Танец вчера и сегодня.	7 - 8
Глава 3. Значение танца в жизни человека.	9 - 10
Заключение	10-11

ВВЕДЕНИЕ

Народный танец - одно из средств эстетического воспитания и воспитания творческого начала в человеке. Как и всякое искусство, народный танец способен приносить глубокое эстетическое удовлетворение. Народный танец является родоначальником всех направлений танца, которые формировались в течение многих веков на его основе, это и классический, и историко-бытовой, и эстрадный, и современный танец. Мода и течение времени не смогли повлиять на него, а тем более заставить вовсе исчезнуть с лица Земли, ведь он несёт в себе историю создавшего его народа. Народный танец – это бесценное сокровище, показывающее быт, основные занятия, традиции, события, происходящие в жизни людей всего мира.

Актуальность данного проекта сохранение и изучение к культуре русских танцев, как к переходящему достижению национальной культуры. Большая часть современного поколения не знает традиции и обычаи своего народа в танце, в своем проекте я познакомлю вас с традициями русских народных танцев, и их значения.

Цель: Изучение особенностей русского народного танца и его значение в жизни человека.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие **задачи:**

1. Узнать историю возникновения танцев
2. Определить основные жанры народного танца
3. Определить историческое значения танца в жизни человека

Глава 1. История возникновения русского танца.

1.1 Народный танец

Танец - это яркое, красочное творение народа, являющееся эмоциональным, художественным, специфическим отображением его многовековой, многообразной жизни. Он воплотил в себе творческую фантазию людей, глубину их чувств. Народный танец всегда имеет ясную тему и идею - он всегда содержателен. В нём существует драматургическая основа и сюжет, есть и обобщенные и конкретные художественные образы, создающиеся благодаря разнообразным пластическим движениям, пространственным рисункам (построениям).

В этом плане народный танец стал бесценным сокровищем, показывающим быт, основные занятия, традиции, события, происходящие в жизни людей. Изучая народный танец, мы путешествуем по планете. Благодаря этому виду искусства, можно побывать в любом уголке мира, познакомиться с историей этого края, узнать национальные особенности этой территории, и для этого вовсе не обязательно переплывать океан преодолевать огромные расстояния

Связь русского народного танца с конкретными обрядами была характерна для хороводов, игр и немногих видов пляски. Кадриль, перепляс или одиночная пляска с обрядами связаны не были.

Русский народный танец в каждом регионе отличается лексикой, приёмами, манерой и стилем исполнения.

Танцевальная лексика является самым важным выразительным средством в танце. Жесты, мимика, позы, движения рук, головы, корпуса, ног - её составляющие.

В русском народном танце лексика представляет собой наиболее сконцентрированную форму с ярко выраженным национальным колоритом, поэтому по ней можно определить, какому региону, области, селу, району принадлежит танец.

Интонация – это совокупность выразительных средств. Например, одно и то же движение, исполненное в разном темпе, будет выражать различное состояние танцора: быстрый темп – радость, медленный – грусть, задумчивость. Малейшее изменение того или иного движения изменит характер и содержание действия.

Музыка – душа танца. Она является одним из его выразительных средств, отражает темперамент, чувство ритма, национальные черты и особенности её создателя (народа).

1.2 История возникновения народного танца.

История происхождения народного танца уходит очень глубоко. Древние люди копировали движения животных, имитировали природные явления – так зародился первобытный танец, который эволюционировал в настоящий способ общения и проявления чувств. Движения подобных плясок являлись своеобразным отображением впечатления от окружающего мира. Немаловажную роль в создании народного танца как вида сыграли ритуальные мистерии, церемониальные, религиозные и этнические обряды, которые были просто насыщены хореографией. Стоит отметить, что в создание и эволюцию народного танца были вложены опыт, талант и фантазия не одного поколения. Танцевальные формы народной хореографии оттачивались как искусство временем и с каждой эпохой приобретали художественную ценность и законченность, двигаясь к совершенству. Народный танец невозможно спутать ни с одним другим видом танца. Он передается этнически и генетически от поколения к поколению независимо от веры и национальности. Поэтому не удивительно, что под мотивы народного танца душа пускается в пляс. Каждый народ имеет танец, характерный только для него. Он отличается стилистикой исполнения, техническим наполнением, подачей, настроением, музыкой и костюмами. Все эти традиционные признаки нарабатывались столетиями и отображают многовековую историю народа. Главная особенность народного танца как уникального явления заключается в том что, не имея конкретного автора, этот танец неизменно передается из поколения в поколения и является самой настоящей и самой узнаваемой визитной карточкой каждой национальности.

1.3 Основные жанры народного танца.

Самым распространенным, а так же и самым древним жанром русского народного танца является хоровод.

Хоровод – русский бытовой танец, в котором проявляются лучшие межличностные отношения между участниками: дружба, чувство единения, взаимосвязи друг с другом. Как правило, участники композиции держаться за руки, иногда за платок, либо пояс. Построение зависит от ареала бытования этого жанра, а так же от содержания и настроения исполняемого танца, либо это весёлый и быстрый хоровод, или же напротив - отражающий тонкую, лирическую сторону.

«Круг»

Количество участников не ограничивается, но их должно быть не менее трёх человек. Парни и девушки, повернувшись лицом к центру круга и взявшись за руки, образуют

замкнутый круг. Руки произвольно отходят от корпуса под небольшим углом вниз или вверх. В основном движение по кругу в хороводе по часовой стрелке, но может идти и против.

«Корзиночка»

Фигура образуется из двух кругов (круг в круге). Круги состоят из равного количества участников. Во внешнем кругу находятся парни, во внутреннем – девушки. Стоя лицом к центру, парни и девушки берутся за руки, образуя каждый свой круг. Сделав шаг к кругу девушек, парни поднимают руки, и через головы партнёрш отпускают их на руки девушек. Руки могут находиться, как внутри круга, так и снаружи. Для этого парни, а потом девушки поднимают руки и через головы партнёров опускают их за спины.

«Восьмёрка»

Эта фигура образуется из двух кругов, стоящих рядом. Круги движутся в разные стороны и в определённый момент ведущие одновременно разрывают их, и участники через одного переходят из одного круга в другой. Образуется рисунок похожий на цифру «восемь». Восьмёрку исполняют, как по одному, так и парами. Количество участников или пар в каждом круге должно быть одинаковым.

«Колонна»

Это построение рядами. Каждый ряд состоит из нескольких человек (не менее двух). В каждом ряду должно быть одинаковое количество участников, стоящих на небольшом расстоянии друг от друга. Несколько таких рядов образуют «колонну». Ряды стоят затылок один другому. «Колонна» представляет собой вытянутый прямоугольник, у которого длина больше ширины.

«Улица»

Два ряда, стоящие параллельно на небольшом расстоянии, лицом друг к другу, образуют фигуры, описанные ниже, могут состоять из одних девушек, или одних парней, или парнями и девушками вместе. Исполнители могут быть выстроены в одну линию или соединены парами.

«Ворота»

Исполнители стоят двумя линиями («улица») парами одна против другой. Пары одной линии берутся за руки и поднимают их, образуя «ворота», другие руки могут быть опущены или соединены с руками других пар. Другие участники (стоящие напротив) парами проходят через противоположные воротца.

Глава 2. Танец вчера и сегодня.

2.1 Эволюция танца от древности до наших дней.

Первые упоминания встречаются в археологических находках, которые уходят в глубокую древность. Для древних цивилизаций танец был не только способом общения и развлечения, но и священным ритуалом. Греции, Египет, Индия — в каждой культуре танец имел свое значение. Праздничные танцы, церемониальные постановки, магические обряды — все это составляло мозаику древних танцев. В эпоху Возрождения танец стал символом гармонии и красоты, со временем танец стал неотъемлемой составляющей европейской культуры. В средневековье танец присутствовал на дворах королей, аристократии и среди обычных людей. Менуэты, вальсы, гавоты — эти танцы отражали эмоции и статус танцоров. В эпоху в искусство высшего пилотажа. Средневековье, эпоха рыцарей и дворцовых интриг, танец был как отдельная история, отражающая статус и чувства танцоров. Именно здесь, в окружении роскоши и великолепия, танец — неотъемлемая часть светской жизни, олицетворяющая красоту и изысканность общества. В наши дни народные танцы можно увидеть в исполнении любителей и профессионалов, детей и взрослых — людей самых разных возрастов и профессий. Рожденные народом, сохраняемые в течение веков, народные танцы продолжают волновать и исполнителей, и зрителей. Они развлекают, завораживают, воспитывают, заставляют переживать или смеяться, радоваться или грустить, словом не оставляют равнодушным никого. Народные танцы, рожденные талантом народа, передаются из поколения в поколение. Некоторые из них под воздействием времени и условий жизни видоизменяются, а порой и совсем исчезают, другие же наоборот, становятся традиционными.

2.2 Основные движения русских народных танцев.

Русские народные танцы, всегда отличались своим многообразием, зажигательностью. За большой промежуток времени, создалось большое количество различных танцевальных движений. Они оттачивались годами и передавались от поколения к поколению.

Движения народного танца были тесно связаны с образом жизни, быта русских людей. Довольно часто в танцах применяются различные приседания, притопы и хлопки. Очень активна работа ног. Большое значение придается движению рук.

Движения народного танца, отдельно делятся, на мужские и женские элементы. Мужские движения сильно отличаются, от женских движений. У мужчин в танце выражается сила, мощь. Женщины более величавы, им характерна плавность.

«Хлопушки» - один из самых распространенных элемент танца. Это различное сочетание, как ударов, так и хлопков. При исполнении этих движений, локти отводятся от тела.

Ладони напряжены. Удары производятся по бедрам, голенищу и подошве. Некоторые удары наносятся обратной стороной ладони. Хлопки — это удары в ладоши. После них руки разводятся в разные стороны.

«Маятник» - делается на одной ноге. Подобно маятнику нога «от колена» раскачивается назад - вперед или влево - вправо. Вторая стоит на месте. Более эффектно «маятник» получается с подскоком.

«Присядки» - является одним из самых сложных элементов в мужском танце. Он требует систематических тренировок. Большой выносливости, крепости мышц ног и коленных связок, хорошей физической подготовки. «Присядки» делятся на два вида: полные приседания и полу-присядки.

Основные движения в женском народном танце:

«Елочка» — выполняются плавно по кругу, с поворотом вокруг оси в разные стороны. Движения ног, дополняются различными движениями рук.

«Ковырялочка» — это поворот корпуса на одной ноге, с ударом об пол, каблуком другой. Исполняется как с подскоком, так и без.

«Припадания» - выполняются небольшими шагами вперед или в одну из сторон. Движения плавные. Иногда делаются на месте, с медленным полным поворотом, до восьми «припаданий» за один поворот.

«Дроби» - исполняются вместе мужчинами и женщинами. Исполнители показывают свою ловкость, мастерство, нежность, характер.

«Дроби», являются одним из самых распространенных движений в русском переплясе. «Дробь» может быть – одинарным, сильным ударом ногой в пол или дорожкой ударов. Они состоят из различных комбинаций. Мужские удары – мощны и ритмичны.

Глава 3. Влияние танца в жизни человека.

3.1 Влияние танца на здоровье человека.

Танец способен улучшить состояние позвоночника. Через уже несколько тренировок вы почувствуете результат: начнете держать спину, расправите плечи, встаньте немного выше. Довольно действенным препаратом против остеохондроза является ритмичный танец, плавные же движения в танце помогают улучшить кровоснабжение и сохраняют упругость межпозвоночных дисков. Помимо этого, тренинг мышц спины во время танцевальных движений способствуют созданию надежного «корсета», который поддерживает позвоночный столб, может снимать мышечные «зажимы» (часто приводят к боли в спине). Еще один плюс танца – вы никогда не будете страдать отложением солей. Танцы не только укрепляют мышечный корсет, но и сохраняют форму груди. Происходит профилактика артрита из-за тренировки всех мышц, кистей и пальцев. Танцы делают красивыми ноги. Это не касается только проблем целлюлита, а относится к преданию красоты всем мышцам ног в том числе икроножных мышц. Способностью восстанавливать сердечно – сосудистую систему обладают все танцы. При этом восстанавливается и укрепляется вся сердечно-сосудистая система. Замечательная профилактика варикозного расширения вен у женщин – танцевальные движения, которые могут предотвратить венозный застой в ягодицах, ногах и бедрах.

Танцы улучшают кровоснабжение и защищают сердце. Итальянские исследователи доказали, что люди с сердечной недостаточностью, занимающиеся танцами как видом физической нагрузки, укрепляют здоровье, свое сердце и улучшают свое дыхание. Качество их жизни также значительно улучшается по сравнению с теми, кто занимается на велотренажерах или беговых дорожках. Благодаря музыкальному сопровождению и танцевальным движениям по нее происходит улучшение эмоционального состояния в целом, которое ведет к повышению самооценки, восприятию жизни с совершенно новых положительных сторон, повышение уверенности в себе и самоуважения. Человек, занимаясь танцами в студиях, заводит новые знакомства, социальные связи и перспективы.

3.2 Что человеку дает занятие танцами.

Приобщение к русской культуре: Русский народный танец - это традиционная форма искусства, которая передавалась из поколения в поколение русскими людьми. Изучая и исполняя эти танцы, дети могут лучше узнать русскую культуру и традиции.

Ценить разнообразие: Участие в русских народных танцах может познакомить детей с различными культурами и образом жизни. Это может помочь им развить более высокую оценку разнообразия и способствовать культурному пониманию и принятию.

Сохранение культурного наследия: Изучая и исполняя русские народные танцы, дети могут помочь сохранить важный аспект культурного наследия России. Они могут помочь сохранить эти традиционные танцы и обеспечить их передачу будущим поколениям.

Повышение гибкости: Многие движения в русском народном танце требуют высокой степени гибкости. Регулярно практикуя эти движения, дети могут улучшить свою гибкость и амплитуду движений.

Улучшение координации и равновесия: Русский народный танец включает в себя множество сложных движений, требующих точной координации и равновесия. Благодаря регулярной практике дети могут развить эти навыки и стать более координированными и уравновешенными. Улучшение командной работы: Русский народный танец часто предполагает танцы в группах или парах, что требует сотрудничества и командной работы. Занимаясь и выступая вместе, дети могут развить свои навыки работы в команде и научиться эффективно работать с другими.

Улучшение коммуникации: Общение - важный компонент русского народного танца. Дети должны общаться друг с другом, чтобы быть уверенными, что они двигаются в унисон и синхронизируются с музыкой. Практикуя этот навык, дети могут улучшить свои коммуникативные способности и стать более эффективными коммуникаторами. отражает их жизнь.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Целью исследования было выяснение нужен ли русский народный танец людям. Назначение танца. Итак, в ходе проведения данной работы, выяснили, что народные танцы нравятся почти всем: и детям, и взрослым. Подтвердили свою гипотезу □ действительно, русский народный танец является отражением особенностей народа. Сделали вывод, что русский народный танец нужен людям, и в этом причина его тысячелетнего существования. Народный танец нужен как вид искусства, создающий красоту своеобразными выразительными средствами: пластическими и музыкальными, динамическими и ритмичными, зримыми и слышимыми. Этими средствами он служит человеку в жизни, помогая в труде и праздниках, в горе и радости. Народный танец развивает физическую силу, выносливость, помогает углубить знания истории, наглядно рассказывает об истории костюма. Если утратить все это богатство, значит нанести ущерб культуре нашей страны. Мы можем потерять корень, основу нашей истории. А без корней крона дерева не выживет. Нужно хранить память о своих предках и беречь все то, что отражает их жизнь.