

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

Научная статья

УДК 796:793.31

ББК 75+85.325

DOI: 10.54348/SciS.2023.2.6

Физический аспект в русском народном танце

Анастасия Сергеевна Буцан

Московский государственный институт культуры, Москва, Россия, anastasiagalkina@mail.ru

Аннотация. Русский народный танец является неотъемлемой частью нашей культуры и истории. История зарождения русского народного танца уходит своими корнями в древние времена, беря свое начало от массовых народных плясок, гуляний и хороводов. Русский народный танец всегда являлся неотъемлемой частью жизни русского человека со своим особенным колоритом, хореографической насыщенностью и задорностью. В настоящее время русский народный танец пользуется большой популярностью в современной профессиональной хореографической культуре. Однако несмотря на достаточную физическую двигательную деятельность во время исполнения, данный компонент не нашел своего научного обоснования. Целью работы стал анализ характера двигательной деятельности, интенсивности физической нагрузки и необходимых физических качеств в русском народном танце. Данная работа основывалась на использовании метода анализа научно-методической литературы и периодических изданий, применении функциональных проб (в частности замера частоты сердечных сокращений при выполнении танцевальных элементов). В данном исследовании приняли участие студенты Московского государственного института культуры 1-3 года обучения. В ходе работы был проведен анализ и обобщение научных работ, посвященных изучению народного танца и его компонентов. Проведен анализ классификации русского народного танца с точки зрения физического аспекта, включающий анализ специальных физических качеств и режима энергообеспечения, полученного в ходе функциональных проб выполнения основных танцевальных элементов русского народного танца. Были выявлены следующие специфические характеристики: двигательная деятельность, физическая направленность, интенсивность физической нагрузки, условия выполнения танцевальных элементов, режим двигательной активности.

Ключевые слова: русский народный танец, двигательная деятельность, интенсивность физической нагрузки, анализ.

Для цитирования: Буцан А.С. Физический аспект в русском народном танце // Научный поиск: личность, образование, культура. 2023. № 2. С. 28–32. <https://doi.org/10.54348/SciS.2023.2.6>

PEDAGOGICAL SCIENCES

Original article

The physical aspect in Russian folk dance

Anastasia S. Butsan

Moscow State Institute of Culture, Moscow, Russia, anastasiagalkina@mail.ru

Abstract. Russian folk dance is an integral part of our culture and history. The history of the origin of Russian folk dance has its roots in ancient times, originating from mass folk dances and festivities and round dances. Russian folk dance has always been an integral part of the life of a Russian person with its own special color, choreographic richness and fervor. Currently, Russian folk dance is very popular in modern professional choreographic culture. However, despite sufficient physical motor activity during execution, this component has not found its scientific justification. The purpose of the work was to analyze the nature of motor activity, the intensity of physical activity and the necessary physical qualities in Russian folk dance. This work was based on the use of the method of analysis of scientific and methodological literature and periodicals, the use of functional tests (in particular, measuring the heart rate when performing dance elements). This study involved students of the Moscow State Institute of Culture 1-3 years of study. In the course of the work, an analysis and generalization of scientific works devoted to the study of folk dance and its components was carried out. An analysis of the classification of Russian folk dance from the point of view of the physical aspect was carried out, including an analysis of special physical qualities and an energy supply regime obtained during functional tests of the performance of the main dance elements of Russian folk dance. The following specific characteristics were revealed: motor activity, physical orientation, intensity of physical load, conditions for performing dance elements,

mode of motor activity.

Keywords: russian folk dance, motor activity, intensity of physical activity, analysis.

For citation: Butsan A.S. The physical aspect in Russian folk dance. *Nauchnyj poisk: lichnost', obrazovanie, kul'tura = Scientific search: personality, education, culture*. 2023. No. 2. Pp. 28–32. (In Russ). <https://doi.org/10.54348/SciS.2023.2.6>

Актуальность. Русский народный танец является неотъемлемой частью самобытности и истории русского народа. Беря свое начало еще в Древней Руси, русский народный танец постоянно модернизировался, исходя из характера и условий жизни. Без танца было немыслимо ни одно мероприятие, он являлся неотъемлемой частью жизни русского народа. Через танец народ выражал и получал с одной стороны положительный эмоции, а с другой, выполняя двигательную деятельность достаточно высокой интенсивности, способствовал повышению уровня развития физических качеств и функциональных свойств организма [Карпенко, 2015].

Русский народный танец пользуется необычайной популярностью во всем мире, поражая публику восхитительной хореографией и фантастичностью трюковых элементов. Русский народный танец – это своего рода спектакль, наполненный музыкой и яркостью великолепных костюмов, поражающий с одной стороны своей величественностью и нежностью хороводов, а с другой невероятной харизмой и динамичностью. В русских народных танцах отражен весь русский нрав, его немыслимая сила и красота [Чистякова, 2015].

Актуальность данного исследования связана с тем, что русский народный танец находит все большее отражение в современной профессиональной хореографической культуре и пользуется популярностью у любителей хореографии. Выявление специфики фи-

зического аспекта в русском народном танце является необходимым компонентом для обеспечения профессиональной подготовки мастеров танца. Для этого необходим анализ двигательных действий и их интенсивности в процессе выполнения русского народного танца. Исходя из этого, целью нашей работы стал анализ характера двигательной деятельности, интенсивности физической нагрузки и необходимых физических качеств в русском народном танце.

Методы и организация исследования. Проведенное исследование основывалось на использовании метода анализа научно-методической литературы и периодических изданий, применении функциональных проб (в частности замера частоты сердечных сокращений при выполнении танцевальных элементов) с целью определения интенсивности физической нагрузки, получаемой в процессе выполнения основных элементов русского народного танца и определения режима энергообеспечения. Частота сердечных сокращений измерялась в различных фрагментах танца с помощью студентов Московского государственного института культуры 1-3 года обучения (всего 123 студента).

Русскому народному танцу посвящено достаточно большое количество трудов, в которых находят отражение различные его компоненты. В рамках нашей работы был проведен анализ народного танца, раскрывающий следующие вопросы (таблица 1).

Таблица 1. Анализ научно-исследовательской деятельности в области народного танца

Table 1. Analysis of research activities in the field of folk dance

№ п/п	Вопросы изучения	Авторы работ
1.	Условия возникновения и бытования, тематическая и образно-языковая специфика	В.Е. Баглай, Г.Ф. Богданов, К.Я. Голейзовский, А.А. Климов, Э.А. Королева, Н.В. Петроченко, А.А. Соколов-Каминский, О.Ю. Фурман, А.И. Шилин
2.	Детальный анализ различий в «народном», «традиционном» и «сценическом», «профессиональном» танце	А.П. Садохин, И.П. Сахаров, Г.Н. Чагин, С.А. Арутюнов, Э.С. Маркарян, Н.В. Петроченко, А.И. Шилин, М.Д. Яницкая, О.Ю. Фурман
3.	Ритуал как основополагающий элемент в формировании народного танца	А.К. Байбурин, К. Леви-Строс, Б. Малиновский, А.Р. Радклифф-Браун, В. Тернер, В.Н. Топоров
4.	Культурная традиция в качестве необходимого механизма передачи социального опыта	С.А. Арутюнов, Б. М. Бернштейн, А. Ломакса, Б. Малиновский, Э.С. Маркарян
5.	Народный танец как источник культурной и коллективной памяти	М.Б. Шуб, Ю.М. Лотман, Д.С. Лихачев, Л.А. Мясникова, О.В. Кругеева
6.	Народный и профессиональный (сценический) танец в формировании установленных культурных форм с определяющим народным элементом	А.А. Соколов-Каминский, Ю.И. Слонимский, В.М. Красовская
7.	Характер танца в сценической хореографии и методики его преподавания	Ж.Ж. Новерр, В. М. Красовская, Г.Н. Добровольская, И.Г. Генслер, А.В. Ширяев, А. Н. Блатова, Н.М. Стуколкина
8.	Взаимодействие народного и сценического танца через художественные особенности характерного танца как одного из исторических типов	Ю.А. Кондратенко, О.Н. Макарова, А.Л. Васильева, Е.Н. Куриленко
9.	Народный танец как фольклорное движение	М.Д. Яницкая, Е.Д. Андреева, Г.Ф. Богданов, А.И. Шилин
10.	Методика выполнения основных танцевальных элементов	В.К. Нестеров, А.А. Климов

Несмотря на большое количество исследований, детально прорабатывающих значительное количество вопросов, связанных с народным танцем, где он рассматривается в качестве основы хореографического искусства, где рассматриваются также его типологические черты и модификации в процессе времени, отсутствуют работы, касающиеся вопросов, направленных на изучение физического аспекта в русском танце, его возможных модификаций в процессе времени и многогранности.

Русскому народному танцу присуще большое разнообразие форм, виртуозность технического исполнения сложных элементов и искромётная энергия исполнения. Русский народный танец исполняется всегда коллективно, демонстрируя тем самым сплочённость народа.

Первое упоминание высокой интенсивности физической нагрузки русского народного танца находит свое отражение в трудах Н.М. Карамзина, который характеризует танец сильным напряжением мышц, взмахиванием руками, верчением на одном месте, топанием ногами, приседаниями, что свидетельствует о силе и крепости его исполнителей, их неутомимости [Чистякова, 2015]. Говоря современным языком, речь идет о проявлении во время танца значительной силы мышц опорно-двигательного аппарата, общей и скоростно-силовой выносливости, высокой амплитуды и проявления координационных способностей, отражающихся в динамическом и статическом равновесии, ориентации в пространстве, межмышечной координации, чувстве ритма и такта, точности [Николаева, 2018].

В настоящее время вопросы двигательной деятельности и интенсивности физической нагрузки, нашли частичное отражение в работах Т.В. Сабанцевой, Л.Я. Николаева, Н.В. Даренской, посвященных исследованию методики повышения специальной физической подготовки для выполне-

ния мужских [Сабанцева, 2018a] и женских [Сабанцева, 2018b] трюковых элементов при обучении студентов в вузе. В данных исследованиях обращает на себя внимание необходимость выявления наиболее значимых двигательных качеств при выполнении трюковых элементов в русском народном танце. В.Ю. Никитиным отмечается существенная роль физического компонента в хореографическом искусстве [Никитин, 2016]. Исходя из этого, можно сказать, что основная часть научно-методических работ, посвящённых физическому аспекту в русском народном танце связана с методикой обучения выполнения сложных и трюковых элементов [Ендржеевская, 2018], тогда как вопрос значения необходимого уровня физической и функциональной подготовленности, а также специфики мышечной деятельности остается практически неизученным. В то время как изучение физического аспекта в русском народном танце необходимо для определения особо значимых физических качеств, а также формирования всего опорно-двигательного аппарата и функциональной системы организма для эффективного исполнения танца. В этой связи нами был осуществлен анализ всех основных танцевальных элементов русского народного танца, специфики их исполнения, ее интенсивности и включения в работу необходимых мышечных групп и функциональных систем организма.

Анализ результатов исследования. Классификация русского народного танца включает в себя два вида, различных по содержанию танцевальных элементов, по интенсивности и энергообеспечению во время его исполнения. Русский народный танец отличается богатством танцевальных движений, однако среди них можно выделить основные элементы, наиболее распространённые и используемые (таблица 2).

Таблица 2. Классификация русского народного танца
Table 2. Classification of Russian folk dance

Жанры	Пол	Основные танцевальные элементы	Физический аспект	Система энергообеспечения m
Хоровод (самый древний вид): игровой, орнаментальный (плясовой)	Мужской, Женский	Шаги (скользящий шаг) с удержанием прямой спины, выполняемые в различных направлениях и со сложными перестроениями	Статическая нагрузка мышц туловища, повышенная интенсивность на мышцы стоп и голеностопного сустава, икроножных мышц, межмышечная координация, ориентация в пространстве, статическое и динамическое равновесие	Аэробная в среднем с ЧСС 90,8-120,3 уд/мин
Пляска (импровизация, пляска соревновательная – перепляс) одиночная, парная, перепляс, групповая, массовый	Мужской	Трюковые элементы:	Наиболее сложные в исполнении технические элементы	Анаэробный (гликолитический) с ЧСС 161,8-183,6 уд/мин
		Присядка – основной элемент русского народного танца (ползунок, гусиный шаг, закладка, мяч)	Сила, скоростно-силовая и силовая выносливость мышц бедра, голени, стопы, а также тазобедренного, коленного и голеностопного суставов, сила мышц кора, межмышечная координация, быстрота реакции, динамическое и статическое равновесие	

		Прыжки (прыжковые движения: щучка, кольцо, разножка, стульчик)	Сила мышц спины, живота, сила и амплитуда мышц верхних конечностей, мышцы шеи, гибкость позвоночного столба, тазобедренных и коленных суставов, сила мышц бедра, голени, стопы, скоростно-силовая выносливость, ориентация в пространстве, межмышечная координация, точность, динамическое равновесие	Смешанный (аэробно-анаэробный) с ЧСС 135,4-173,5 уд/мин
		Вращения: бочонок, коза, черт (на полу и в воздухе, на одном месте и с продвижением в разных траекториях (по диагонали, по кругу, по прямой))	Равновесие, ориентация в пространстве, межмышечная координация, сила и скоростно-силовая выносливость мышц туловища и стопы	Смешанный (аэробно-анаэробный) с ЧСС 129,8-165,5 уд/мин
		Хлопушки: различные сочетание ударов и хлопков	Точность, ритм, скоростно-силовая выносливость мышц верхних конечностей, межмышечная координация	Аэробная в среднем с ЧСС 87,8-120,9 уд/мин
	Женский	Дроби (дробные удары нижними конечностями): всей стопой, полупальцами, каблучком, на месте, с продвижениями, с подскоками, перескоками, переступаниями	Сила мышц стопы и голеностопного сустава, голени и коленного сустава, точность, ритм, ориентация в пространстве, межмышечная координация, скоростно-силовая выносливость мышц ног, особенно стопы	Смешанный (аэробно-анаэробный) с ЧСС 118,6-142,8 уд/мин
		Вращения (многократные повороты туловища вокруг собственной оси в сочетании с выполнением разных элементов): на месте (на припадании, с поджатыми ногами, обертас и в различных сочетаниях). С продвижением в разных траекториях: блинчики (по диагонали), бегунок (по кругу), вращение с молоточками (по прямой)	Сила и силовая выносливость мышц ног, особенно стопы, ориентация в пространстве, статическая выносливость мышц туловища, ритм, точность	Смешанный (аэробно-анаэробный) с ЧСС 125,9-148,3 уд/мин

Помимо всего прочего в русском народом танце часто применяются поддержки в групповых и парных танцах, где требуется статическая сила мышц верхних конечностей и их выносливость.

Длительность русского народного танца различна и по времени может варьироваться от 1,5 до 10 минут. Танец может состоять как из одного жанра, так и нескольких основных жанров, насыщенных множеством сложнотехнических танцевальных элементов, поэтому интенсивность получаемой физической нагрузки может быть от умеренной до максимальной. А вот режим энергообеспечения в русских народных танцах всегда либо анаэробный, либо смешанный (аэробно-анаэробный). Так, к примеру, всем известный танец «Барыня» танцуются и мужчинами, и женщинами и имеет продолжительность 4 минуты. Начинаясь с умеренного темпа в течение 1,5 минуты, танец постепенно убыстряется, включая в себя основные танцевальные элементы, имеющие различный режим энергообеспечения: прыжковые, присядки, вращения, дроби, и даже хороводными элементами. Возможно исполнение индивидуальных (парных, в тройках) танцевальных трюковых элементов, где основная группа выполняет простые танцевальные элементы на месте.

Исходя из сделанного анализа, можно сказать о том, что русский народный танец в своем физическом аспекте очень многогранен как сточки зрения требований подготовленности опорно-двигательного аппарата и костно-мышечной системы, так и с точки зрения функциональной готовности различных систем организма. Интенсивность получаемой во время танца нагрузки зависит от жанра выполняемого тан-

ца, а также условий выполнения танцевальных элементов (один, в паре, группой). В результате анализа физического аспекта русского народного танца были выявлены следующие специфические характеристики:

- двигательная деятельность – разнонаправленная (нециклическая – пляска, циклическая – хоровод);
- физическая направленность – сложнокоординационная, скоростно-силовая;
- интенсивность физической нагрузки – умеренная, большая, переменная;
- условия выполнения танцевальных элементов – большое разнообразие сложно-технических элементов танца, дефицит пространства, ограниченность зрительного восприятия, повышенная работа дыхательной и сердечно-сосудистой системы;
- режимы двигательной активности – динамическая, скоростно-силовая, статические и динамические напряжения большого числа мышечных групп.

Основной же отличительной чертой русского народного танца является сложно-техническая составляющая, требующая высокого уровня развития координационных способностей, данный факт подчеркивается и другими специалистами хореографии [Соковикова, 2011].

Для виртуозного исполнения сложных технических элементов русского народного танца и свободы выражения собственного тела, танцовщику необходимо не только качественно владеть техническими характеристиками данного элемента, но и быть физически выносливыми.

Выводы. Таким образом, сегодняшний русский танец представляет собой модернизацию многих ак-

роботических элементов, начиная от простейших переворотов и заканчивая сложнейшими танцевальными трюками, где требуется хорошо развитый опорно-двигательный аппарат и костно-мышечная система, а также высокий уровень развития функциональных систем, таких как: сердечно-сосудистая, дыхательная, вестибулярная, сенсорная. Исходя из проведенного нами анализа, можно сказать, что в русском народном танце специальными физическими качествами можно считать: скоростно-силовые (в том числе «прыгучесть»), общую (хороводы) и скоростно-силовую выносливость (пляска), координационные способности (в особенности, межмышечная координация, ориентация в пространстве и во времени, динамическое и статическое равновесие, ритм, точность). Помимо всего прочего для этого необходимо иметь хорошо развитую анализаторную систему зрительного анализатора (определение времени и положения частей тела и его частей в пространстве), слухового (соблюдение ритма), двигательного (напряжение мышечного аппарата и амплитуды движений), вестибулярного (межмышечная координация и равновесие).

Особое значение при этом имеет четкая согласованность в работе всех анализаторных систем, обеспечиваемая центральной нервной системой. Говоря же об энергообеспечении двигательной деятельности, необходимо отметить, что кроме хороводов где обеспечение физической работы осуществляется за счет аэробных процессов, в остальных жанрах двигательная деятельность отличается достаточно высокой интенсивностью с рваными темпами выполнения танцевальных элементов и обеспечивается за счет аэробно-анаэробного, а иногда и только анаэробного режима энергообеспечения двигательной деятельности.

Исходя из этого, только включенность в работу костно-мышечной системы при выполнении того или иного танцевального элемента, а также знание всех законов и методов развития физических качеств и функциональных систем организма будет способствовать максимально эффективной подготовке специалистов в области хореографического искусства как на этапе обучения, так и на этапе непосредственной организации учебно-педагогического процесса русского народного танца с обучающимися.

Список источников

- Ендржеевская З.В. Освоение традиционного танца в фольклорном коллективе: методическое пособие. Красноярск: ИД «Класс Плюс», 2018. 84 с.
- Карпенко В.Н., Карпенко И.А., Татаринцев А.Ю. Характерные отличительные черты форм русского народного танца, его стили и жанровые разновидности // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. 2015. № 2. С. 233-237.
- Никитин В.Ю. Актуальные проблемы хореографического образования // Культура и образование: научно-информационный журнал вузов культуры и искусств. 2016. №2 (21). С. 17-24.
- Николаева Л.Я. Освоение стилевых особенностей русского танца в процессе профессиональной подготовки студентов хореографических специальностей // Наука о человеке: гуманитарные исследования. 2018. №2 (21). С. 135-139.
- Сабанцева Т.В., Николаева Л.Я. Совершенствование физических способностей студентов при изучении трюковых движений женского русского танца в процессе обучения в вузе культуры и искусств // Наука о человеке: гуманитарные исследования. 2018. №2 (32). С. 157-162.
- Сабанцева Т.В., Николаева Л.Я., Даренской Н.В. Методика совершенствования уровня специальной физической подготовленности студентов-хореографов для исполнения мужских трюковых элементов русского танца // Мир науки, культуры, образования. 2018. №2 (69). С.65-67.
- Соковикова Н.В. Психология балета. Новосибирск: Новосибирский издательский дом, 2011. 302 с
- Чистякова А.А. Русская традиционная танцевальная культура: истоки и современность // Научные труды Московского гуманитарного университета. 2015. №5. С. 60-65

References

- Endrzhhevskaya Z.V. Mastering traditional dance in a folklore group: a methodological guide. Krasnoyarsk: Publishing House "Class Plus", 2018. 84 p. (In Russ).
- Karpenko V.N., Karpenko I.A., Tatarintsev A.Yu. Characteristic distinctive features of the forms of Russian folk dance, its styles and genre varieties. *Aktual'nyye problem gumanitarnykh I yestestvennykh nauk = Actual problems of the humanities and natural sciences*. 2015. No. 2. Pp. 223-227. (In Russ).
- Nikitin V.Yu. Actual problems of choreographic education. *Kul'tura I obrazovaniye: nauchno-informatsionnyy zhurnal vuzov kul'tury I iskusstv = Culture and education: scientific and informational journal of universities of culture and arts*. 2016. No. 2 (21). Pp. 17-24. (In Russ).
- Sabantseva T.V., Nikolaeva L.Ya. Improving the physical abilities of students in the study of trick movements of female Russian dance in the process of studying at the university of culture and arts. *Nauka o cheloveke: gumanitarnyye issledovaniya = Human Science: Humanities Studies*. 2018. No. 2(32). Pp. 157-162. (In Russ).
- Sabantseva T.V., Nikolaeva L.Ya., Darenkoy N.V. Methodology for improving the level of special physical fitness of students-choreographers for the performance of male trick elements of Russian dance. *Mir nauki, kul'tury, obrazovaniya = The world of science, culture, education*. 2018. No. 2(69). Pp. 65-67. (In Russ).
- Sokovikova N.V. The psychology of ballet. Novosibirsk: Novosibirsk Publishing House, 2011. 302 p. (In Russ).
- Chistyakova A.A. Russian traditional dance culture: origins and modernity. *Nauchniye trudy Moskovskogo gumanitarnogo universiteta = Scientific works of the Moscow University for the Humanities*. 2015. No. 5. Pp. 60-65. (In Russ).
- Статья поступила в редакцию 27.03.2023; одобрена после рецензирования 06.04.2023; принята к публикации 07.04.2023.
The article was submitted 27.03.2023; approved after reviewing 06.04.2023; accepted for publication 07.04.2023.