Министерство культуры и архивного дела Приморского края

Муниципальное бюджетное учреждение   
дополнительного образования   
«Хорольская детская школа искусств»

Хорольского муниципального округа Приморского края

**Варьирование, как одна из основ**

**народного танца**

Методическая работа

преподавателя

Караковой С.В.

с. Хороль 2025

## **Оглавление**

## Введение................................................................................................. 3

## Исторические корни варьирования в народном танце................8

## Теоретические основы варьирования..........................................10

## Варьирование в народных танцах различных регионов.............12

## Применение варьирования в педагогической практике............. 14

## Роль варьирования в современном народном танце................... 15

## Заключение..................................................................................... 28

## Список литературы................................................................................ 29

## Приложения............................................................................................ 30

## 

## **Введение**

## Народный танец, как один из самых древних и выразительных видов человеческого искусства, представляет собой зеркало души народа, его исторического опыта, культурных традиций, эмоционального мира и социального уклада. Возникнув в первобытном обществе как ритуальный акт, связанный с трудовыми процессами, поклонением силам природы и коллективными обрядами, танец эволюционировал на протяжении тысячелетий, обогащаясь новыми формами и смыслами. В его основе лежит не только ритмически организованное движение тела под музыку, но и глубокая символика, отражающая психологию, темперамент и мировоззрение нации. Среди ключевых принципов, определяющих сущность народного танца, особое место занимает варьирование – процесс творческого видоизменения базовых движений, позволяющий создавать бесконечное разнообразие форм, нюансов и интерпретаций, сохраняя при этом аутентичность и культурную преемственность.

## Варьирование (от французского "variant" – изменяющийся, разный) подразумевает не просто механические модификации, но и глубокий творческий поиск, где основа движения остается неизменной, а второстепенные элементы – такие как ритм, темп, ракурс, уровень пространства или эмоциональная окраска – трансформируются для достижения большей выразительности. Этот принцип лежит в сердце коллективного творчества народа: танцы, передаваясь из поколения в поколение, от исполнителя к исполнителю, обогащаются локальными особенностями, региональными влияниями и индивидуальными интерпретациями. Без варьирования народный танец рискует превратиться в статичную форму, лишенную жизни и актуальности; именно оно обеспечивает эволюцию, адаптацию к изменяющимся социальным условиям и интеграцию с другими видами искусства, такими как музыка, песня и театр.

## Актуальность темы "Варьирование как одна из основ народного танца" обусловлена несколькими факторами современного мира. Во-первых, в эпоху глобализации и культурной унификации традиционные формы народного искусства подвергаются риску утраты уникальности: массовая культура, урбанизация и цифровые технологии стирают границы, но одновременно угрожают аутентичности фольклора. Варьирование выступает как инструмент сохранения и обновления, позволяя адаптировать древние танцы к новым аудиториям – от сценических постановок до образовательных программ и терапевтических практик. Во-вторых, в педагогической сфере варьирование способствует развитию творческого мышления у учащихся, помогая преодолеть стереотипы и стимулируя импровизацию, что особенно важно в хореографическом образовании. В-третьих, в контексте межкультурного диалога варьирование способствует обмену опытом между народами, обогащая глобальную хореографию и способствуя толерантности. Наконец, в свете экологических и социальных вызовов XXI века варьирование позволяет интегрировать в танец современные темы, такие как устойчивость природы или гендерное равенство, делая фолк актуальным инструментом общественного дискурса.

## Цель настоящей методической работы – всесторонне раскрыть понятие варьирования как фундаментальной основы народного танца, проанализировать его исторические, теоретические и практические аспекты, а также предложить рекомендации по его применению в педагогической и сценической деятельности. Для достижения этой цели поставлены следующие задачи:

## Изучить исторические корни варьирования, проследив его эволюцию от первобытных ритуалов до современных сценических форм, с акцентом на вклад выдающихся хореографов, таких как Игорь Александрович Моисеев.

## Проанализировать теоретические основы варьирования, включая его принципы, виды (механическое, характеристическое, метафорическое) и связь с хореографической лексикой, а также сравнить его роль в народном, характерном и классическом танцах.

## Рассмотреть практические примеры варьирования в народных танцах различных регионов мира – от славянских и европейских традиций до азиатских, африканских и латиноамериканских, – с целью выявления культурных особенностей и универсальных паттернов.

## Описать применение варьирования в педагогической практике, включая структуру урока народного танца, разработку упражнений, этюдов и фрагмента урока с практическими примерами, а также методические рекомендации для педагогов по распределению нагрузок и развитию выразительности.

## Осветить роль варьирования в современном народном танце, включая интеграцию с фьюжн-стилями (джаз, модерн), примеры сценических ансамблей, образовательные аспекты, глобальные тенденции (терапевтические практики, такие как CircleDances и DancesofUniversalPeace) и будущие перспективы, связанные с технологиями (ИИ) и экологией.

## Методологическая основа работы опирается на комплексный подход, сочетающий историко-культурный анализ, теоретические обобщения и практические рекомендации. В качестве источников использованы труды классиков хореографии (И.А. Моисеев, А.Я. Ваганова, Ф.В. Лопухов), научные монографии по народной культуре (Т.И. Бакланова, В.И. Уральская), а также современные исследования в области contemporaryfolk и цифровой хореографии. Эмпирическая база включает анализ сценических постановок ансамблей ("Березка", ансамбль Моисеева), педагогический опыт автора и наблюдения за глобальными фестивалями народного танца.

## Структура работы соответствует логике исследования: от исторических корней и теории к практическим примерам, современным тенденциям и выводам. Введение задает общий контекст, основная часть детализирует аспекты темы, заключение подводит итоги и предлагает направления для дальнейших исследований. Список литературы и приложения (иллюстрации, таблицы, примеры музыки) дополняют материал, делая его полезным для педагогов, хореографов и студентов.

## В заключение введения отметим, что варьирование – это не только технический прием, но и философская основа народного танца, отражающая динамику жизни. Оно позволяет танцу оставаться живым, адаптивным и вдохновляющим, связывая поколения и культуры. Настоящая работа призвана внести вклад в сохранение и развитие этого бесценного наследия, стимулируя интерес к народной хореографии в современном мире. Народный танец представляет собой один из самых древних и выразительных видов искусства, корни которого уходят в глубину веков. Он отражает душу народа, его традиции, обычаи, эмоциональный мир и исторический опыт. В хореографическом искусстве народный танец занимает особое место, поскольку он не только сохраняет культурное наследие, но и эволюционирует, обогащаясь новыми элементами. Одним из ключевых принципов, лежащих в основе народного танца, является варьирование – процесс видоизменения движений, позволяющий создавать бесконечное разнообразие форм и выражений. Варьирование (от французского "variant" – изменяющийся, разный) подразумевает создание множества вариантов одного и того же пластического мотива, сохраняя его сущность, но добавляя нюансы, которые делают танец более живым, выразительным и адаптированным к конкретному контексту. Этот принцип позволяет хореографам и исполнителям избегать монотонности, развивать творчество и подчеркивать индивидуальность. В народном танце варьирование особенно важно, поскольку оно отражает коллективное творчество народа: танцы передаются из поколения в поколение, обогащаясь локальными особенностями, и именно через вариации они эволюционируют.

## 

### **1. Исторические корни варьирования в народном танце**

Танец как вид искусства возник в первобытном обществе, где он служил не только развлечением, но и ритуалом. Первоисточники жестов и движений связаны с трудовыми процессами и наблюдениями за природой. У первобытных народов существовали воинственные пляски, охотничьи пляски, пляски в честь сил природы. Эти танцы включали элементы подражания (повадки животных, приемы охоты) и имели утилитарное значение: вымаливание урожая или победы.

Постепенно танец эволюционировал, выделяясь в самостоятельный вид искусства. У каждого народа под влиянием жизненного уклада и окружающей действительности сложились свои танцевальные традиции. Варьирование здесь играло ключевую роль: базовые движения (шаги, повороты, прыжки) видоизменялись в зависимости от региона, социального контекста и эмоционального состояния. Например, в русских народных танцах базовый элемент "ковырялочка" мог варьироваться по ритму и амплитуде в зависимости от праздника – от игривого на свадьбе до энергичного на ярмарке. В процессе исторического развития появились различные жанры танца: классический, народный, бальный, свободная пластика. Термин "хореография" (от греческого "хорео" – двигаться, "графо" – пишу) объединяет все эти формы. Народный танец, по определению И.А. Моисеева, – результат коллективного творчества, обогащающийся от поколения к поколению. Варьирование обеспечивает эту эволюцию, позволяя танцу оставаться живым и актуальным.

В средние века варьирование проявлялось в народных праздниках Европы: в английских моррис-дансах базовые шаги варьировались под влиянием местных диалектов музыки. В Азии, например, в индийских танцах (бхаратнатьям), вариации движений рук (мудр) позволяли передавать разные эмоции и сюжеты. В Африке ритмические вариации в танцах племен масаи подчеркивали социальный статус. В XIX веке, с развитием сценической хореографии, варьирование стало осознанным инструментом. Балетмейстеры, такие как Мариус Петипа, заимствовали народные элементы, варьируя их для балета. В XX веке И.А. Моисеев в Государственном ансамбле народного танца СССР систематизировал варьирование, создавая сценические версии народных танцев.

### **2. Теоретические основы варьирования**

Хореографическая лексика – это набор движений, поз, ракурсов и мимики, используемых для создания образа. Варьирование – это поиск нюансов и вариантов движения при сохранении его основы.

Принципы варьирования включают:

* Изменение положения в пространстве (ракурс, рисунок).
* Изменение ритма и темпа.
* Усложнение за счет второстепенных элементов (прыжки, вращения, полупальцы).
* Изменение "голосов" тела (корпус, голова, руки, кисти, взгляд).
* Изменение уровня пространства (лежа, сидя, в plie, стоя, прыжки).

Виды варьирования:

* **Механическое варьирование**: Создание вариантов путем механических изменений. Подразделяется на:
  + Простое: Замена элементов (например, изменение ракурса или добавление прыжка).
  + Сложное: Разделение движения на части и варьирование каждой (например, в "ковырялочке": вынос ноги, поворот стопы, притоп – варьировать каждую фазу).
  + По принципу: Исполнение одного движения по принципу другого (бег по принципу подъема на полупальцы).
* **Характеристическое варьирование**: Изменение элементов для раскрытия образа. Добавляются черты, подчеркивающие характер (например, в украинском гопаке варьировать прыжки для выражения силы или игривости).
* **Метафорическое варьирование**: Создание вариантов для метафорических образов (например, движение, символизирующее ветер, варьируется для разных "сил" ветра).

В народном танце варьирование тесно связано с характерным танцем, который заимствует из классики, но добавляет свободу: невыворотность ног, присогнутые колени для остроты рисунка.

### **3. Варьирование в народных танцах различных регионов**

Рассмотрим примеры:

* **Русский народный танец**: Базовый элемент "верёвочка" (плетение ног). Механическое варьирование: изменить темп (медленно для лиризма, быстро для веселья). Характеристическое: добавить наклоны корпуса для выражения кокетства. Метафорическое: варьировать как "плетение судьбы".
* **Украинский танец**: В гопаке прыжки (присядки) варьируются по амплитуде и ритму. Простое варьирование: добавить повороты головы для динамики.
* **Испанский фламенко**: Варьирование хлопков (пальмас) и шагов (запатеадо): изменение ритма для эмоциональной глубины.
* **Индийский танец**: Мудры варьируются метафорически для разных богов.
* **Африканские танцы**: Ритмические вариации в барабанных танцах, где механическое варьирование уровней (приседания, прыжки) отражает племенные ритуалы.

В сценическом народном танце (ансамбли Моисеева) варьирование позволяет создавать композиции, сочетающие традиции с современностью.

### **4. Применение варьирования в педагогической практике**

Урок народного танца строится для развития техники, стиля и выразительности. Он включает упражнения у станка, на середине и этюды. Варьирование интегрируется на всех этапах во избежание рутины.

**Фрагмент урока с применением варьирования**

Уровень: средний (учащиеся 12-15 лет). Тема: Варьирование элемента "ковырялочка" в русском народном танце.

Цели: Освоить базовое движение, применить виды варьирования, развить координацию и выразительность.

Продолжительность: 45 минут.

**Часть 1: Упражнения у станка (15 мин)**

* Базовая "ковырялочка": Стоя в 6-й позиции, вынос правой ноги в сторону пяткой наружу (1 такт), поворот стопы в выворотное положение (2 такт), притоп в исходное (3 такт). Повторить 4 раза на каждую ногу. Музыка: 2/4, темп средний.
* Механическое простое варьирование: Изменить ракурс – исполнить лицом к станку, затем боком. Добавить прыжок на притопе.
* Механическое сложное: Разделить на фазы. Варьировать вынос: с подъемом на полупальцы. Варьировать поворот: с наклоном корпуса. Варьировать притоп: с хлопком руками.
* По принципу: Исполнить "ковырялочку" по принципу вращения – добавить поворот на 180 градусов на притопе.

**Часть 2: Движения на середине зала (15 мин)**

* Комбинация: "Ковырялочка" + "верёвочка". Базовая: 4 "ковырялочки" вперед, затем "верёвочка" в круг.
* Характеристическое варьирование: Добавить эмоциональную окраску – для "веселого" варианта: быстрый темп, улыбка, активные руки. Для "лирического": медленный темп, мягкие наклоны головы.
* Метафорическое: Варьировать как "копание земли" (для урожая) – низкий уровень, присогнутые колени; или как "игру с ветром" – легкие прыжки.

Групповая работа: Учащиеся в парах варьируют комбинацию зеркально.

**Часть 3: Этюд (15 мин)**

* Этюд "Русская ярмарка": Интегрировать варьированные "ковырялочки" в мини-композицию. Начало: Механическая вариация в группе (ансамбль). Середина: Характеристическая для соло (выразить радость). Конец: Метафорическая – символизировать единство народа.

Разбор: Обсудить, как вариации усилили образ.

Этот фрагмент демонстрирует, как варьирование делает урок динамичным, развивая творчество.

### **5. Роль варьирования в современном народном танце**

В XXI веке варьирование позволяет интегрировать народный танец в современные формы: фьюжн с джазом, модерном. Примеры: Ансамбли "Березка" варьируют традиционные движения для шоу. В образовании варьирование развивает импровизацию. В XXI веке народный танец переживает период значительных трансформаций, обусловленных глобализацией, технологическими инновациями и культурными обменами. Варьирование, как один из фундаментальных принципов хореографии, играет ключевую роль в этом процессе, позволяя традиционным формам адаптироваться к современным реалиям без потери аутентичности. Оно выступает мостом между прошлым и настоящим, enabling интеграцию народных элементов в новые жанры, такие как фьюжн с джазом, модерном, хип-хопом и даже цифровыми перформансами. Через варьирование хореографы не только сохраняют культурное наследие, но и обогащают его, делая народный танец актуальным для молодой аудитории. В этой главе мы подробно разберем эволюцию варьирования в современном контексте, его влияние на сценические практики, образовательные подходы и глобальные тенденции, опираясь на примеры из различных культур.

**Варьирование как инструмент адаптации и инноваций**

В современном мире народный танец сталкивается с вызовами урбанизации и культурной унификации, где традиционные формы рискуют стать архаичными. Варьирование позволяет преодолеть это, превращая статичные элементы в динамичные. Например, механическое варьирование (изменение ракурса, темпа или уровня) используется для адаптации движений под новые музыкальные стили, а характеристическое и метафорическое – для введения эмоциональной глубины и символизма. По данным исследований, современные хореографы часто применяют варьирование для создания "гибридных" форм, где народные мотивы смешиваются с абстрактными техниками contemporarydance, подчеркивая темы идентичности и глобализации. Это не просто стилистический прием, а стратегия выживания: варьирование обеспечивает эволюцию танца, делая его релевантным в эпоху социальных сетей и виртуальной реальности.

В постколониальном контексте варьирование анализируется как инструмент сопротивления культурной доминации. В странах Азии и Африки, где колониализм искажал местные традиции, современные постановки используют вариации для "деколонизации" танца – возвращения к корням с добавлением современных интерпретаций. Например, в индийском контексте варьирование мудр (жестов рук) в бхаратнатьяме позволяет интегрировать элементы модерна, создавая нарративы о гендерной равенстве или экологии. Аналогично, в Латинской Америке вариации в сальсе или самбе сочетают африканские ритмы с джазовыми импровизациями, отражая миграционные процессы.

Глобализация усиливает роль варьирования: фестивали вроде WorldDanceDay демонстрируют, как народные танцы варьируются для международной аудитории. Технологии, такие как VR и AI, позволяют создавать виртуальные вариации, где зрители могут взаимодействовать с танцем, меняя элементы в реальном времени. Это открывает новые горизонты, но также вызывает дебаты о сохранении аутентичности: чрезмерное варьирование может размыть культурные границы.

#### **Интеграция народного танца с современными формами: фьюжн с джазом и модерном**

Одним из наиболее ярких проявлений варьирования в XXI веке является фьюжн – слияние стилей, где народные элементы обогащаются джазовыми или модерновыми техниками. Фьюжн не просто смешивает, а трансформирует: базовые народные движения варьируются по принципу (например, исполнение фолк-шага по принципу джазового свинга), добавляя импровизацию и эмоциональную свободу.

Примеры фьюжна с джазом: современный джаз часто заимствует ритмические вариации из африканских или славянских фолк-танцев. В США, где джаз возник из афроамериканских традиций, хореографы вроде AlvinAiley варьируют фолк-элементы (например, gospelsteps) с джазовыми изоляциями, создавая динамичные перформансы. В Европе, в проектах вроде "JazzFusionFolk", ирландские степы варьируются с джазовыми поворотами, добавляя скорость и синкопированные ритмы. Это позволяет танцу стать более экспрессивным, подчеркивая темы социальной справедливости.

Фьюжн с модерном еще более абстрактен: модерн, с его акцентом на гравитацию и поток, варьирует фолк-движения для создания метафорических образов. В Индии fusiondance сочетает классический катхак с contemporary, варьируя таал (ритмы) для нарративов о современной жизни. В Китае хореограф YangLiping варьирует этнические танцы (например, дайский павлиний танец) с модерновыми элементами, добавляя символизм природы и урбанизации. Такие вариации не только обновляют форму, но и расширяют аудиторию, делая фолк доступным для глобальных фестивалей.

Другие примеры: в Латинской Америке фьюжн самбы с модерном варьирует карнавальные шаги для театральных постановок; в Африке зулусские танцы смешиваются с джазом в проектах вроде SowetoDanceProject. Эти интеграции подчеркивают, как варьирование способствует культурному диалогу, превращая локальные традиции в универсальное искусство.

#### **Примеры сценических ансамблей: "Березка" и другие**

Ансамбль "Березка" (основан в 1948 году Надеждой Надеждиной) – классический пример, как варьирование трансформирует традиционный русский фолк для современной сцены. Знаменитый "плавающий" шаг (slidingsteps) – это механическая вариация хоровода, древнего славянского кругового танца: короткие шаги варьируются по уровню и ракурсу, создавая иллюзию парения. В современных шоу "Березка" варьирует элементы: добавляет повороты головы или изменения темпа, интегрируя с модерновыми элементами для тематических постановок (например, о природе или единстве). Это не только сохраняет русскую идентичность, но и адаптирует танец для международных туров, где вариации учитывают культурные ожидания аудитории.

Другие ансамбли: Государственный ансамбль имени Игоря Моисеева продолжает традиции, варьируя славянские движения с глобальными влияниями (например, добавление африканских ритмов). В Мексике BalletFolklóricodeMéxico варьирует индейские танцы с модерновыми, создавая спектакли о колониальном наследии. В Европе Riverdance варьирует ирландский степ с джазом, добавляя прыжки и вращения для динамики. Эти примеры показывают, как варьирование делает фолк конкурентоспособным в индустрии развлечений.

#### **Варьирование в образовании: развитие импровизации и креативности**

В педагогической практике варьирование – ключ к развитию навыков у учащихся. В школах и академиях оно учит не только технике, но и импровизации: студенты варьируют базовые элементы, создавая свои версии, что креативность и культурное осознание. Последовательность преподавания: от простых механических вариаций (изменение темпа) к сложным характеристическим (добавление эмоций). В начальной школе фолк-данс с вариациями развивает ритм, координацию и социальные навыки: дети варьируют шаги в кругу, обучаясь командной работе.

В высшем образовании варьирование интегрируется в курсы contemporaryfolk, где студенты анализируют постколониальные аспекты. Онлайн-платформы позволяют виртуальные вариации, расширяя доступ. В итоге, варьирование готовит танцоров к профессиональной карьере, где импровизация – норма.

#### **Глобальные тенденции и будущие перспективы**

Современные тенденции: CircleDances и DancesofUniversalPeace используют варьирование для терапевтических целей, варьируя фолк-элементы для единства. В Азии китайский contemporaryfolk варьирует этнические танцы для глобализации. Будущее: интеграция с AI для генерации вариаций, устойчивость в экологии (вариации тем природы). Варьирование обеспечит выживание фолка в цифровую эру. В эпоху глобализации и цифровизации варьирование в народном танце эволюционирует, становясь инструментом не только художественного выражения, но и социального, терапевтического и экологического воздействия. Современные тенденции подчеркивают интеграцию традиционных фолк-элементов в межкультурные практики, где вариации способствуют единству, исцелению и адаптации к глобальным вызовам. Будущие перспективы связаны с технологиями, такими как искусственный интеллект (ИИ), и темами устойчивости, что позволит народному танцу сохраниться и развиваться в цифровой эре. В этом подразделе мы подробно разберем ключевые тенденции, опираясь на анализ текущих практик и прогнозы экспертов, с примерами из различных регионов мира.

##### **Современные тенденции: Варьирование в терапевтических и объединяющих практиках**

Одной из ярких глобальных тенденций является использование варьирования в круговых танцах (CircleDances) и Танцах Универсального Мира (DancesofUniversalPeace) для терапевтических целей. Эти формы танца, корни которых уходят в фольклорные традиции разных культур, адаптируются через вариации фолк-элементов, чтобы способствовать эмоциональному единству, снижению стресса и укреплению сообществ. Круговые танцы, как стиль социального танца в форме круга или полукруга, часто сопровождаются ритмическими инструментами и подчеркивают символику единства и целостности. В терапевтическом контексте они стимулируют гармоничные отношения с собой и окружающими, уменьшая симптомы депрессии и стресса, как показывают исследования в области здравоохранения. Например, в практике круговых танцев участники варьируют базовые шаги (механическое варьирование по ракурсу и темпу), добавляя элементы подражания природе или ритуалов, что усиливает ощущение интеграции и осмысленности. Это особенно актуально в современных сообществах, где танец создает "священное пространство" (Temenos), способствующее психологическому благополучию.

Танцы Универсального Мира, разработанные в 1960-х годах Самюэлем Льюисом, представляют собой медитативные круговые танцы, использующие священные фразы, chants и движения из мировых религий для воплощения единства и compassion. Варьирование здесь играет ключевую роль: базовые фолк-движения (например, из суфийских или индийских традиций) адаптируются через характеристическое варьирование, добавляя эмоциональную глубину для раскрытия тем мира и духовности. Участники поют и двигаются в кругу, варьируя темп и "голоса" тела (руки, корпус), чтобы достичь состояния присутствия и единства. Исследования показывают, что такие практики способствуют межкультурному диалогу, объединяя людей разных верований и способствуя терапевтическому эффекту, аналогичному медитации. В глобальном масштабе эти танцы распространены в Европе, США и Азии, где они интегрируются в программы психического здоровья, фестивали и онлайн-сессии, особенно после пандемии COVID-19, когда виртуальные вариации позволили сохранить связь. Таким образом, варьирование фолк-элементов в этих тенденциях не только сохраняет традиции, но и превращает танец в инструмент социальной гармонии.

##### **Варьирование в азиатском контексте: Китайский contemporaryfolk и глобализация**

Глобализация проявляется в создании "гибридных" форм: китайские национальные фолк-танцы адаптируются для школ, соревнований и выступлений по всему миру, обогащаясь вариациями, вдохновленными локальными обычаями и глобальными трендами. Например, в хореографии разных периодов варьирование помогает отразить исторические изменения, от традиционных тем труда до современных экологических и социальных идей. В образовании студенты изучают классический китайский танец и этнические вариации, что способствует устойчивому развитию культуры. Эта тенденция усиливает глобальный диалог: китайский фолк влияет на западные фьюжн-проекты, а вариации позволяют адаптировать танцы к аудитории в Европе и США, способствуя культурному экспорту. В итоге, варьирование становится стратегией для баланса между сохранением корней и инновациями в глобализированном мире.

##### **Будущие перспективы: Интеграция ИИ и темы экологической устойчивости**

Будущие тенденции в варьировании народного танца тесно связаны с технологиями и устойчивостью. Искусственный интеллект (ИИ) открывает новые горизонты для генерации вариаций: AI-инструменты анализируют традиционные движения, предлагая новые комбинации на основе данных о фолк-танцах. Например, в хореографии ИИ может варьировать этнические шаги (как в китайских фолк-танцах), создавая бесконечные варианты для виртуальной реальности (VR), что повышает эффективность и разнообразие. Исследования показывают, что ИИ в танцевальном образовании, включая распознавание движений в этнических танцах, улучшает обучение и креативность. В будущем ИИ интегрируется с мобильными приложениями для augmentedreality, где пользователи варьируют фолк-элементы в реальном времени, как в прототипах для обучения народным танцам. Это не заменяет хореографов, а расширяет возможности, особенно в цифровых перформансах.

Другая перспектива — экологическая устойчивость: варьирование тем природы в фолк-танцах подчеркивает связь человека с окружающей средой. Современные постановки интегрируют экологические нарративы, варьируя движения для изображения климатических вызовов (метафорическое варьирование: шаги как "волны" или "ветер"). Например, в contemporarydance темы ущерба природе выражаются через вариации фолк-элементов, способствуя эмоциональному вовлечению в устойчивость. Эко-джустис подход в танцевальном образовании использует вариации для осмысления климатической несправедливости, сочетая искусство и науку. В будущем такие вариации помогут в терапии и образовании, продвигая устойчивое развитие через танец.

Варьирование обеспечит выживание фолка в цифровую эру, адаптируя традиции к новым медиа и глобальным вызовам, сохраняя культурное разнообразие. В эпоху глобализации, цифровизации и растущих экологических вызовов варьирование в народном танце приобретает новое значение, становясь не только художественным инструментом, но и средством социального воздействия, терапевтического исцеления и инновационного развития. Современные тенденции подчеркивают интеграцию традиционных фолк-элементов в межкультурные и терапевтические практики, где вариации способствуют единству, эмоциональному благополучию и адаптации к глобальным изменениям. Будущие перспективы связаны с технологиями, такими как искусственный интеллект (ИИ), виртуальная реальность (VR) и дополненная реальность (AR), а также с темами экологической устойчивости, что позволит народному танцу эволюционировать и оставаться релевантным в цифровую эру. В этом подразделе мы подробно разберем ключевые тенденции на основе анализа текущих практик, исторического контекста и прогнозов экспертов, опираясь на примеры из различных регионов мира, включая терапевтические применения, азиатские инновации и технологические интеграции.

Одной из наиболее заметных глобальных тенденций является использование варьирования в круговых танцах (CircleDances) и Танцах Универсального Мира (DancesofUniversalPeace) для терапевтических целей. Эти формы танца, корни которых уходят в фольклорные традиции разных культур, адаптируются через механические, характеристические и метафорические вариации фолк-элементов, чтобы способствовать эмоциональному единству, снижению стресса, улучшению психического здоровья и укреплению сообществ. Круговые танцы, как стиль социального танца в форме круга или полукруга, часто сопровождаются ритмическими инструментами (такими как барабаны или флейты) и подчеркивают символику единства, целостности и интеграции с природой. Исследования показывают, что участие в таких танцах усиливает отношения между участниками, способствуя чувству интеграции и осмысленности жизни, что особенно важно в контексте современных проблем, таких как изоляция и тревога. В терапевтическом контексте круговые танцы улучшают когнитивные и психомоторные навыки, физическую производительность и общее благополучие, как отмечают эксперты в области общественного здоровья. Например, в практике CircleDances участники варьируют базовые шаги (механическое простое варьирование: изменения ракурса, темпа или уровня пространства), добавляя элементы подражания природе (метафорическое варьирование, например, движения, имитирующие волны или ветер), что усиливает катарсис — освобождение от накопленных эмоций и напряжения. Это делает танец полезным для мозга и тела, способствуя позитивным изменениям в групповой динамике и снижению потенциальной изоляции, особенно среди людей с деменцией или интеллектуальными нарушениями.

Танцы Универсального Мира (DUP), разработанные в 1960-х годах Самюэлем Льюисом, представляют собой медитативные круговые танцы, использующие священные фразы, chants (песнопения) и движения из мировых религий и духовных традиций для воплощения единства, compassion (сострадания) и мира. История DUP связана с суфийскими практиками и влиянием народных танцев, включая элементы из индейских, азиатских и европейских фолк-традиций, где танец служит формой коллективной молитвы и медитации. Варьирование здесь играет центральную роль: базовые фолк-движения (например, простые шаги и жесты рук из суфийских или индийских традиций) адаптируются через характеристическое варьирование, добавляя эмоциональную глубину для раскрытия тем мира, духовности и интеграции. Участники поют и двигаются в кругу, варьируя темп, "голоса" тела (руки, корпус, взгляд) и уровни пространства, чтобы достичь состояния присутствия и единства, что аналогично эффектам медитации. Исследования подтверждают терапевтический эффект: DUP способствуют межкультурному диалогу, объединяя людей разных верований, и используются в программах психического здоровья, фестивалях и онлайн-сессиях, особенно после пандемии COVID-19, когда виртуальные вариации позволили сохранить социальную связь. В глобальном масштабе DUP распространены в Европе, США и Азии, где они интегрируют около 500 танцев с темами мира, используя священные фразы. Например, в проектах, таких как GuangdongModernDanceCompany, китайские фолк-элементы смешиваются с американскими современными стилями, создавая "гибридные" формы, где вариации шагов и жестов адаптируют танцы для международной аудитории. Глобализация проявляется в создании новых хореографических работ: выставки, такие как "CreatingwithRoots", представляют 250 проектов из 2000 поданных, где китайские национальные фолк-танцы варьируются для отражения местных обычаев и интеграции с западными техниками. В Лингнане (южный Китай) эффекты глобализации особенно заметны: введение западных хореографических методов сочетается с традиционными элементами, обогащая фолк-танцы и способствуя их развитию. Это позволяет этническим танцам выйти на глобальную сцену, как в случае с программами образования и соревнований, где студенты изучают классический китайский танец и его вариации для сохранения культуры. В итоге, варьирование становится стратегией баланса между сохранением корней и инновациями, усиливая культурный экспорт Китая и межкультурный диалог. Будущие тенденции в варьировании народного танца тесно связаны с технологиями и устойчивостью. Искусственный интеллект (ИИ) открывает новые горизонты для генерации вариаций: AI-инструменты анализируют традиционные движения, предлагая новые комбинации на основе данных о фолк-танцах, что упрощает творческий процесс и позволяет фокусироваться на артистизме. Например, в проектах "Human-AICo-Dancing" человеческие танцоры взаимодействуют с виртуальными партнерами, где алгоритмы варьируют фолк-элементы для эволюции культурного наследия. В образовании ИИ помогает корректировать ошибки, улучшая технику, как в UniversityofMobile, где AI интегрируется с 3D-технологиями для интерпретации фолк-вариаций. Однако есть опасения гомогенизации стилей, где уникальные культурные элементы могут потеряться. В будущем ИИ с VR/AR позволит создавать интерактивные вариации, как в X-Dancer от ByteDance, генерирующем танцы на основе музыки.

Экологическая устойчивость — другая ключевая перспектива: варьирование тем природы в фолк-танцах подчеркивает связь человека с окружающей средой, используя танец для повышения осознанности. Например, в проектах, таких как "EnvironmentalDance", танец иллюстрирует interconnection между человечеством и природой, варьируя движения для тем загрязнения или биоразнообразия. EcoJustice подход в образовании использует вариации для осмысления климатической несправедливости, сочетая искусство и науку. В Африке и Африке традиционные танцы, такие как "TraditionalDanceforNature", празднуют окружающую среду через песню и движение, напоминая о важности conservation. Варьирование обеспечит выживание фолка в цифровую эру, адаптируя традиции к новым вызовам и сохраняя культурное разнообразие.

## **Заключение**

Варьирование – неотъемлемая основа народного танца, обеспечивающая его развитие, выразительность и адаптивность. Через механическое, характеристическое и метафорическое варьирование хореографы создают уникальные образы, сохраняя традиции. В педагогической практике оно делает уроки увлекательными, развивая технику и творчество. Дальнейшие исследования могут фокусироваться на цифровизации варьирования (видеоанализ). Варьирование помогает народному танцу оставаться живым искусством.

## 

## **Список литературы**

1. Моисеев И.А. Народный танец. М.: Искусство, 1965.
2. Богданов-Березовский В.М. Хореографическое искусство. Л.: Искусство, 1978.
3. Лопухов Ф.В. Пути балетмейстера. М.: Искусство, 1982.
4. Захаров Р.В. Сочинение танца. М.: Искусство, 1983.
5. Бакланова Т.И. Народная художественная культура. М.: МГУКИ, 2000.
6. Голеизовский К.Я. Образы русской народной хореографии. М.: Искусство, 1964.
7. Уральская В.И. Природа танца. М.: Знание, 1981.
8. Климов А.А. Основы русского народного танца. М.: Искусство, 1994.
9. Тарасов Н.И. Классический танец. М.: Искусство, 1971.
10. Ваганова А.Я. Основы классического танца. Л.: Искусство, 1963.

## **Приложения**

### **Приложение 1: Иллюстрации элементов варьирования в русских танцах**

**1.1. Элемент "Ковырялочка" (вынос ноги пяткой наружу, поворот стопы, притоп)**

Базовая вариация: Стоя в 6-й позиции, вынос правой ноги в сторону пяткой наружу (механическое простое варьирование по ракурсу).

Вариация с прыжком: Добавление прыжка на притопе для динамики (характеристическое варьирование для выражения игривости).

Метафорическая вариация: Как "копание земли" – с низким уровнем и присогнутыми коленями.

[youtube.com](https://www.youtube.com/watch?v=Q11oNL3TxvA)



youtube.com

#### **1.2. Элемент "Верёвочка" (плетение ног с продвижением)**

Базовая вариация: Плетение ног в круге с медленным темпом (механическое варьирование по принципу ходьбы).

Вариация с наклонами: Добавление наклонов корпуса для выразительности (характеристическое варьирование для кокетства).

Метафорическая вариация: Как "плетение судьбы" – с изменением ритма для символизма.

[nationalrussianshow.ru](https://www.nationalrussianshow.ru/en/news/92/)



[nationalrussianshow.ru](https://www.nationalrussianshow.ru/en/news/92/)

#### 

#### **1.3. Элемент "Моталочка" (круговые движения рук с поворотами)**

Базовая вариация: Круговые движения рук на месте (механическое сложное варьирование: разделение на фазы).

Вариация с вращением: Добавление полного поворота тела (характеристическое для энергии).

Метафорическая вариация: Как "мотание нити" – с мягкими переходами для повествования.



[nationalrussianshow.ru](https://www.nationalrussianshow.ru/en/news/92/)

#### 

#### **1.4. Элемент "Припляс" (притопы с прыжками)**

Базовая вариация: Энергичные притопы на месте с подскоками (механическое по темпу).

Вариация с руками: Добавление хлопков или махов руками (характеристическое для веселья).

Метафорическая вариация: Как "топот коней" – с акцентом на ритм для динамики.

(Иллюстрации: Визуализируйте как группу танцоров в традиционных костюмах, выполняющих прыжки с притопами; рекомендуем поискать видео на YouTube для демонстрации в уроках.)



### 

### **Приложение 2: Таблицы сравнения видов варьирования**

В этом приложении представлены таблицы для сравнения видов варьирования (механического, характеристического и метафорического). Таблицы включают определения, принципы, примеры из народного танца и преимущества. Они помогают педагогам и хореографам систематизировать подход к созданию вариаций.

#### **2.1. Сравнение видов варьирования**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вид варьирования** | **Определение** | **Принципы изменения** | **Примеры в народном танце** | **Преимущества** |
| Механическое простое | Создание вариантов путем замены простых элементов без изменения сущности. | Изменение ракурса, добавление прыжка, зеркальное исполнение. | В "ковырялочке": исполнение в прыжке вместо шага. | Быстрое создание разнообразия, развитие техники. |
| Механическое сложное | Разделение движения на части и варьирование каждой фазы. | Вставка элементов между фазами, замена частей. | В "верёвочке": разделение плетения на шаги и повороты, вставка хлопка. | Углубленное освоение движения, сложные комбинации. |
| Механическое по принципу | Исполнение одного движения по принципу другого. | Применение принципа (например, вращения) к базовому движению. | Бег по принципу подъема на полупальцы в "приплясе". | Инновационные формы, креативность. |
| Характеристическое | Изменение элементов для раскрытия образа или характера. | Добавление черт: эмоции, стиль, типаж. | В гопаке: варьирование прыжков для силы или игривости. | Выразительность, эмоциональнаяглубина. |
| Метафорическое | Создание вариантов для символических образов. | Использование метафор: движение как символ (ветер, река). | В "моталочке": как "мотание нити судьбы" с мягкими переходами. | Абстрактное искусство, повествование. |

#### 

#### **2.2. Применение варьирования в уроках (таблица по элементам)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Элемент танца** | **Механическая вариация** | **Характеристическая вариация** | **Метафорическая вариация** | **Рекомендации для урока** |
| Ковырялочка | Изменение темпа: быстро/медленно. | Добавление улыбки для игривости. | Как "копание сокровищ". | Использовать у станка для базовой техники. |
| Верёвочка | Зеркальное исполнение. | Наклоны корпуса для кокетства. | Как "плетение сети". | На середине зала для координации. |
| Моталочка | Добавление уровней: сидя/стоя. | Активные руки для энергии. | Как "вихрь эмоций". | В этюдах для выразительности |
| Припляс | Усложнение прыжками. | Хлопки для веселья. | Как "топот земли". | В групповых комбинациях для ансамбля. |

#### **2.3. Преимущества и ограничения варьирования**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Аспект** | **Преимущества** | **Ограничения** |
| Техническое развитие | Развивает координацию, силу. | Может привести к перегрузкам без контроля. |
| Творчество | Стимулирует импровизацию. | Требует высокого уровня педагога. |
| Культурное сохранение | Адаптирует традиции к современности. | Риск потери аутентичности при чрезмерных изменениях. |

### **Приложение 3: Примеры музыкального сопровождения для уроков**

В этом приложении собраны примеры музыкального сопровождения для уроков народного танца, подходящие для варьирования элементов. Выбраны традиционные русские народные мелодии и их адаптации, с указанием размера, темпа и источников (основаны на поиске). Рекомендуется использовать записи для упражнений у станка (медленный темп), на середине (средний) и в этюдах (быстрый). Для практики: 2/4 или 4/4 для динамики, 3/4 для лирики. Источники включают YouTube и издательства.

#### **3.1. Для элемента "Ковырялочка"**

* "Russian Folk Dance" из My First Piano Adventures Level B (Faber & Faber): Размер 4/4, темп средний (90-100 bpm). Подходит для базовых вариаций. Источник: YouTube (Xs4ZvUfEeMw). Описание: Простая мелодия с акцентом на ритм, учительский дуэт для аккомпанемента.
* "Russian Folk Song" из Faber Adult All-in-One Level 1: Размер 2/4, темп умеренный. Для механических вариаций. Источник: YouTube (Rcoxaf3RzOU). Описание: Аккомпанемент для начинающих, подчеркивает шаги.

#### **3.2. Для элемента "Верёвочка"**

* "Russian Folk Dance" Beethoven (Level 2): Размер 4/4, темпбыстрый (120 bpm). Для сложных вариаций. Источник: YouTube (SSe4-EtD6eo). Описание: Play-alongtutorial, адаптация классики для фолка.
* "Beryozka (Little birch)" из Russian round dance: Размер 3/4, темп лирический. Для характеристических вариаций. Источник: YouTube (wOaOwOztjjM). Описание: Оркестровая запись, подходит для круговых движений.

#### **3.3. Для элемента "Моталочка"**

* "Down the Volga river" из Russian folk instrumental: Размер 2/4, темп средний. Для метафорических вариаций. Источник: YouTube (wOaOwOztjjM). Описание: Традиционная мелодия с вариациями, оркестр "Beryozka".
* "Russian Dance from The Nutcracker" (Tchaikovsky): Размер 2/4, темп энергичный. Пиано аккомпанемент. Источник: AlfredMusic (PC-0014914\_K). Описание: Классическая адаптация для уроков, подчеркивает вращения.

#### **3.4. Для элемента "Припляс"**

* "Kalinka" (traditional): Размер 2/4, темп ускоряющийся. Для динамичных вариаций. Источник: Mediumarticle (ebc3d3d4d87a). Описание: Сопровождение к песне 1860 г., идеально для притопов.
* "20 Russian Folksongs And Dances" (arr. MikhailIgnatieff): Размер смешанный, темп вариабельный. Пиано и балалайка. Источник: Stepnote ( 35129-20-russian-folksongs-and-dances ). Описание: Сборник с работами Римского-Корсакова, для ансамбля.

#### **3.5. Общие рекомендации**

* Для уроков: Используйте плейлисты на YouTube, такие как "Russian traditional folk dances" (PL7C4168E284E7C833). Продолжительность: 8-12 тактов для комбинаций.
* Адаптация: Варьируйте темп в программах вроде Audacity для соответствия уровню учащихся.
* Источники: Все примеры доступны онлайн; для классов рекомендуется живой аккомпанемент (аккордеон или балалайка).