



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ НАРОДНОГО ХУДОЖЕСТВЕННОГО ТВОРЧЕСТВА
КАФЕДРА ХОРЕОГРАФИИ

«Роль хореографии в фигурном катании»

Выпускная квалификационная работа по направлению
44.03.01 Педагогическое образование

Направленность программы бакалавриата
«Дополнительное образование (в области хореографии)»
Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:
76,12 % авторского текста
Работа реконсервирована к защите
рекомендована/не рекомендована
« да » 08 2021 г.
зав. кафедрой хореографии
Чурашов А.Г. Чурашов А.Г.

Выполнил (а):
Студентка группы ЗФ-507-118-5-1
Приименко Анна Игоревна
Научный руководитель:
к.п.н. доцент
Чурашов Андрей Геннадьевич
Чурашов Андрей Геннадьевич

Челябинск
2021

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ КАК СИНТЕЗ СПОРТА И ТАНЦА	6
1.1 Зарождение фигурного катания.....	6
1.2 Формирование фигурного катания как вида спорта.....	7
1.3 Эстетические основы фигурного катания.....	10
ГЛАВА 2. ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ФИГУРИСТОВ.....	18
2.1 Значение хореографии в фигурном катании.....	18
2.2 Роль хореографии в оценке программы.....	33
2.3 Учет возрастных особенностей на занятиях хореографией в процессе подготовки фигуристов.....	43
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	47
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	48

ВВЕДЕНИЕ

Тема роли хореографии в фигурном катании на данный момент очень остро фигурирует во всем мире. По результатам крупных международных соревнований можно делать выводы о её важном значении. Но, несмотря на них, многие мировые лидеры большую часть времени посвящают изучению сложнейших многооборотных прыжков.

Фигурное катание, как социальное явление, распространяется на миллионы людей, воздействуя одновременно и как спортивное зрелище, и как искусство, и в то же время демонстрирует физическую и духовную гармонию современного человека и его стремление к красоте.

Фигурное катание – это сложно-координационный вид спорта. Это связано с тем, что коньки, лезвия которых имеют очень маленькую площадь соприкосновения со льдом, а сам лед очень жесткий и скользкий. Фигуристу приходится выполнять множество различных сложных элементов на льду, в том числе многооборотные прыжки, которые часто могут сопровождаться ошибками при приземлении и падениями.

Современное направление фигурного катания характеризуется яркой тенденцией к гармонизации основных компонентов фигурного катания, сбалансированности содержания программ фигуристов. Перед спортсменами стоит задача продемонстрировать владение всеми группами элементов: шагами, спиралями, поворотами, вращениями, прыжками; в катании на одном коньке; совместными и параллельными вращениями в парном катании; различными комбинациями шагов в танцах на льду.

В основном суждения по этому вопросу сводятся к следующему: фигурное катание – спорт, фигурное катание – новый жанр искусства и третья точка зрения – фигурное катание синтез спорта и искусства. Наиболее распространена точка зрения на фигурное катание, как синтез спорта и искусства. Ее придерживается, например, Л.А.Пахомова, которая пишет: «Фигурное катание на коньках – это синтез спорта и искусства, в

котором все компоненты, гармонично сочетаясь друг с другом, подчиняются специфическим законам данного вида спорта».

Необходимостью углубленного, всестороннего рассмотрения фигурного катания с позиции художественного творчества, что диктуется самой практикой данного вида спорта, тенденцией его развития и определяется актуальность данного исследования.

Цель исследования: анализ роли хореографической подготовки и её видов в тренировочном процессе фигуристов.

Для реализации поставленной в работе цели решались следующие основные задачи исследования:

- изучить основные характеристики хореографической подготовки спортсменов-фигуристов;
- проанализировать влияние количества часов хореографии на подготовку спортсменов к соревнованиям;
- определить значение возраста фигуристов, с которого они начинают заниматься хореографией, в тренировочном процессе;
- продемонстрировать эффективность хореографии в подготовке спортсменов-фигуристов.

Гипотеза исследования: мы предположили, что занятия хореографией являются необходимыми в подготовке фигуристов, для успешных выступлений на соревнованиях.

Теоретическую базу исследования составили:

- учебники по фигурному катанию для институтов физической культуры, где излагаются основные вопросы теории и методики обучения и тренировки фигуристов, а также Одними из первых отечественных пособий стали фундаментальные труды: «Зимние забавы и искусство бега на коньках с фигурами» Г.М. Паули и «Искусство катания на коньках» Н.А. Панина, изданные в 1938 г.;
- учебные пособия для тренеров и квалифицированных спортсменов, в которых раскрываются вопросы техники выполнения

обязательных элементов программ (А.Н. Мишин, Т.Ю. Крацевич, Б. Сычев, Н. Пошехонов и др.);

- профессиональные суждения в книгах и статьях советских специалистов Е.А.Чайковской, Т.Н.Москвиной, Л.А.Пахомовой и др.

- статьи искусствоведов, тренеров-практиков, раскрывающих вопросы о принадлежности фигурного катания к той или иной сфере, о путях дальнейшего развития фигурного катания как спорта и таких его театральных форм как музыкально-хореографический спектакль.

Выбор методов, организация условий исследований, их проведение, а также обработка полученных данных велись в соответствии с требованиями и учетом основных принципов методологии научных исследований в области теории и методики физического воспитания. Для решения поставленных задач исследования использовались методы:

- методы теоретического анализа и синтеза;
- методы педагогического исследования: наблюдение, сравнение.
- методы математической статистики.

В соответствии с поставленными задачами исследование проводилось в несколько этапов.

На первом этапе проводилось изучение тренировочных программ и соревновательной деятельности спортсменов фигуристов. Проводился анализ научно-методической литературы, взаимодействие опыта тренеров, педагогическое наблюдение за спортсменами, что позволило обосновать цель, объект, предмет и задачи исследования.

На втором этапе проводились подбор и апробация методики оценки роли хореографической подготовки спортсменов и важности возраста фигуристов, с которого они начинают заниматься хореографией в тренировочном процессе.

Третий этап – этап оформления работы, формулировка выводов.

База исследования: Детская юношеская спортивная школа города Костаная, отделение фигурного катания.

ГЛАВА 1. ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ КАК СИНТЕЗ СПОРТА И ТАНЦА

1.1 Зарождение фигурного катания

Историки заглядывают в весьма давнее прошлое, чтобы выяснить истоки фигурного катания, найти его первооткрывателей. Уже в рукописях XII в. встречаются сообщения о примитивных костяных коньках, на которых катались жители древнего Лондона (рисунок 1). Вот что писал кентерберийский монах Стефаниус в своей «Хронике знатного города Лондона»: «...целые группы молодых людей идут заняться спортом на льду. Одни, шагая как можно шире, быстро скользят... Другие, более опытные в играх на льду, подвязывают берцовые кости некоторых животных и, держа в руках палки с острыми железными наконечниками, по временам отталкиваются ими об лед и несутся с такой же быстротой, как птица в воздухе или копьё, пущенное из баллисты» [15].



Рисунок 1 – Доисторический конёк

В скандинавском эпосе много упоминаний о костяных коньках. Подобные коньки были найдены во время археологических раскопок во многих европейских странах, например в Швейцарии. Конечно, обладатели костяных коньков не могли заложить основы будущего фигурного катания. Должны были появиться совершенно другие коньки – железные. Первое упоминание об этих коньках есть в исландской саге о Фритьофе, записанной в 1380 году.

Появление новых коньков дало сильный толчок развитию скоростного катания на коньках и самого фигурного катания, которое в то время заключалось, прежде всего, в умении рисовать сложные фигуры на льду, сохраняя при этом красивую позу. Именно это привлекало многих людей искусства.

Страстным поклонником коньков был, в частности, великий немецкий писатель И.В. Гёте. Сохранились даже картины, которые запечатлели поэта на льду скользящим в изысканной позе. Вообще, ни одному виду спорта, существующему по сей день, не посвящено так много картин, гравюр, рисунков и даже карикатур, как бегу на коньках и фигурному катанию.

Заметный след в истории фигурного катания оставил художник XVIII столетия Бэнджамин Вест из Филадельфии. В 1783 г. он приехал в Европу и продемонстрировал великолепную пластику, грацию и смелость. Оказалось, что американские фигуристы не только не уступают европейским, но и превосходят их в техничности катания [18].

1.2 Формирование фигурного катания как вида спорта

Потребовалось около ста лет для разработки почти всех нынешних обязательных фигур и основные технические приемы для их исполнения. Во всяком случае, книга «Искусство катания на коньках», изданная в Глазго и принадлежащая перу Д. Андерсона, президента клуба конькобежцев этого города, и труд Х. Вандервела и Т. Максвелла Уитмана из Лондона уже содержат описания всех восьмерок, троек, крюков и других элементов, без которых немислимо сегодняшнее фигурное катание. Закономерность того факта, что почти все обязательные фигуры были созданы в Великобритании, объясняется тем, что именно здесь возникли первые клубы конькобежцев (Эдинбург, 1742 г.) и разработаны первые официальные правила соревнований [15].

Однако и заокеанские фигуристы не дремали. В США и Канаде тоже организовывались многочисленные клубы фигуристов, разрабатывались новые модели коньков, создавалась своя школа техники. И когда в Европу в 60-х гг. прошлого столетия прибыл лучший фигурист США Джексон Гейнц, то выяснилось, что даже самым опытным из хозяев льда есть чему у него поучиться.

Вот что писал о приезде Гейнца в Европу Н. Панин-Коломенкин: «Еще в 1864 году в Европу прибыл американский фигурист Джексон Гейнец, которому суждено было стать основателем современной нам формы искусства катания на коньках. Его манера катания, совершенно исключительная по красоте и естественной легкости, ритму и музыкальности движений, развивалась, по-видимому, вполне самобытно... Кроме того, в области техники именно он показал впервые в Европе, что ход зависит не только от инерции после толчка, но что при каждом повороте корпуса, связанном с вытягиванием и сгибанием колена опорной ноги, можно получать новое поступательное движение.

Этот важный принцип в связи с характером всех приемов Дж. Гейнца оказался фактором неопределимого значения. Но самая большая заслуга Гейнца была в том, что он, как истинный художник, вполне обладал чувством меры, категорически преграждавшим ему путь к крайностям; он понимал, что эстетическая сторона не должна подавляться чисто спортивно-технической, что точность, уверенность и быстрота должны сочетаться с красотой, свободой и естественностью, и сумел поднять свое исполнение на ступень действительного искусства, непреодолимо заражавшего зрителя своей эмоциональностью. Благодаря этому он показал изумленным европейцам совершенно неожиданные возможности исполнения связанных последовательностей, стремительнейших фигур и элегантных ритмических танцев в красивейших постановках и грациознейших движениях тела... Влияние его искусства было колоссально. Оно послужило тем толчком, который вызвал огромный качественный скачок вперед и привел впоследствии к образованию новой формы проявления искусства — к международному стилю...» [23].

Официально первый чемпионат мира в женском одиночном разряде состоялся в конце января 1906 года в Давосе (Швейцария). Обязательные фигуры для женщин и мужчин были схожи, но женское свободное катание

сразу привлекло внимание высоким артистизмом, пластичностью и музыкальностью движений.

Самой титулованной довоенной фигуристкой является единственная фигуристка Соня Хени (Норвегия). Блестяще подготовленная и как конькобежка, и как танцор, Соня вывела фигурное катание на коньках на новый уровень – её программы произвольного катания на коньках в то время казались недостижимо сложными, больше похожими на балет. Неудивительно, что она выиграла десять чемпионатов мира и три Олимпийских игры, прежде чем получить признание.

С появлением телевидения случился такой парадокс. Обязательные фигуры были крайне утомительной дисциплиной, телевизионщики предпочитали показывать произвольную программу. Довольно часто складывалась ситуация: фигурист получал огромный отрыв на обязательных фигурах (которые давали 60 % оценки), откатывал невзрачную произвольную программу и становился победителем, обходя «любимцев публики» (этим известна, например, Беатрис Шуба). В 1968 году произошёл первый шаг: стоимость обязательных фигур снизили до 50 %. В 1972 году добавилась короткая программа, дававшая 20 %. К 1990 году обязательные фигуры, короткая программа и произвольная программа оценивались уже как 20:30:50. С 1991 года обязательные фигуры были полностью отменены.

До войны прыжки считались «высшим пилотажем», который покорялся не всем. Даже фигуристы мирового уровня обходились двумя-тремя прыжками за программу. В 1948 году Дик Баттон совершил революцию, представив произвольную программу, насыщенную прыжками, включая двойной аксель. С тех пор прыжки прочно вошли в арсенал фигуристов. Прыжки – одно из важнейших спортивных умений спортсменов в фигурном катании. В произвольной программе сильнейших фигуристов мира прыжки заняли важное место: количество прыжковых элементов для мужчин составляет 88%, а для женщин – 82% от всех

элементов программы; увеличивается количество поворотов в прыжках и их высота (до 0,6 м). Изучение структуры прыжковых способностей показало, что основным фактором является сочетание силовых и скоростно-силовых характеристик разгибателей бедра и голени, меньшую роль играет другой фактор – силовые и скоростно-силовые характеристики стопы и почти все антропометрические данные.

На сегодняшний день является рекордсменом и обладателем самого сложного прыжкового контента в мире американский фигурист – Натан Чен. Он стал первым фигуристом, который успешно выполнил пять видов четверных прыжков на международных соревнованиях. За успехи в исполнении четверных получил прозвище «Quad King» («Король четверных»). И является текущим обладателем мирового рекорда за произвольную программу и по сумме короткой и произвольной программ. Из женщин прославилась на весь мир «Русская ракета» – Александра Трусова. Она первая фигуристка в истории, исполнившая на соревнованиях под эгидой Международного союза конькобежцев три четверных в одной программе. Обладает мировым рекордом в произвольной программе.

1.3 Эстетические основы фигурного катания

Фигурное катание на коньках относится к наиболее любимым и популярным видам спорта у нас в стране и во всем мире. И основная причина того – большое эстетическое воздействие фигурного катания на зрителей.

Для выполнения произвольных программ большое значение имеет набор скорости. Под этим качеством понимают, как способность быстро выполнять отдельные движения и элементы, так и быстро перерабатывать поступающую в мозг информацию. С ростом мастерства фигуристов нарастает скорость скольжения, что не только повышает зрелищность катания, но и повышает высоту прыжков.

При большой скорости разбега прыжки становятся более совершенными и, как правило, исполняются более стабильно. Выносливость во многом определяет успех в фигурном катании, особенно на последней минуте произвольной программы. Здесь необходима устойчивость организма к высокому уровню физического и нервно-эмоционального напряжения, к развитию утомления. Длительное скольжение в неизменной позе при выполнении спиралей (в положении ласточки, кораблика, пистолетика и др.) развивает статическую выносливость.

Немаловажна и хореографическая подготовка, цель которой – развитие творческих способностей фигуристов, которые за счет специальных движений, пластики и мимики помогут воплотить идею и характер музыкального сопровождения соревновательной композиции на льду. Большое внимание уделяется упражнениям, способствующим развитию гибкости и подвижности суставов, развитию координационных навыков. Особое внимание следует уделить специальным скоростно-силовым упражнениям, упражнениям на растяжку.

В фигурном катании на коньках нельзя разделять, а тем более противопоставлять спортивное и эстетическое начала. Их неразрешимое единство гарантирует дальнейший прогресс фигурного катания как вида спорта. Практическое решение эстетических проблем фигурного катания – улучшить использование хореографии и укрепить музыкальную культуру во всех ее проявлениях.

К понятию «хореография» относятся различные виды танцевального искусства, где художественный образ создается с помощью условных выразительных движений. Само фигурное катание формально ближе всего к миниатюрному танцу в балете, а программу фигуристки можно сравнить с небольшим самостоятельным спектаклем.

В то же время любая форма балета – это синтетическое произведение искусства, включающее несколько компонентов: драматургию, музыку,

хореографию, изобразительное искусство и т. д. Художественная сила балета зависит не только от высокого уровня каждого из этих компонентов, но и от степени их слияния в единое и органичное художественное целое. Все эти положения находят свое отражение и в фигурном катании, с учетом, конечно, его спортивной специфики[25].

Роль драматургии, музыки, хореографии в спортивных программах фигуристов очень велика. Более того, эти компоненты могут иной раз компенсировать недостатки спортивной стороны, погрешности чисто ледовой техники исполнения. И наоборот, впечатление от технически сложной и чисто выполненной программы значительно снижается, если она слаба с художественной точки зрения.

Очень важно понимать, что главное в фигурном катании, его сущность – это искусство владения коньками. И только при этом условии фигурное катание может смело крепить союз с хореографией, оставаясь тем не менее фигурным катанием на коньках.

Возможности фигурного катания неизмеримы, поэтому творчество тренеров и спортсменов – это прежде всего поиск. Специфика фигурного катания отнюдь не исключает его связей с другими видами спорта и искусства, такими, как театр, кино, цирк, изобразительное искусство, музыка, поэзия, лёгкая атлетика, тяжёлая атлетика, гимнастика и т. д. Подобные связи всегда будут обогащать фигурное катание. Но самым плодотворным союзом для него был и остается творческий союз с хореографией.

Занятия всеми формами хореографии прочно заняли важное место в общем комплексе подготовки фигуристов – от начинающих, делающих свои первые шаги на льду, до чемпионов-профессионалов. Основными этапами таких занятий являются классический, характерный и народный танцы, этюды, выполняемые по тематическому плану, упражнения на льду для придания элементам фигурного катания пластической законченности (прыжки, вращения, шаги и т.п.), постановка программ в зале и их

отработка на льду, тренировочные прокаты и выступления перед зрителями для решения конкретной хореографической задачи.

В последние годы желание создавать на льду современные образы повысило интерес к пластике. Для ее изучения используют различные формы уроков: диско-разминка, джаз-класс, модерн, аэробика, современные бальные танцы и т.д. При этом занятия современными бальными танцами проводятся как обязательные во многих танцевальных группах. Ведь бальные танцы – прародители танцев на льду, и фигуристам нельзя не знать истории своего вида спорта[20].

Во всех видах занятий необходимо учитывать спортивные особенности фигурного катания. Так, специфика занятий хореографией в зале диктуется особенностями техники фигуриста. Опорная нога у спортсменов в силу специфики скольжения не может быть развернута, как в балете. Свободная же нога должна быть развернута. Уже одно это определяет своеобразное положение спортсмена при отработке у станка некоторых движений.

Но в фигурном катании есть много движений (кораблик, моухок, чоктау и т. п.), которые требуют большой выворотности. В противном случае мы «услышим» эти движения, а бесшумность скольжения является одним из главных критериев оценки мастерства фигуриста.

Если балетмейстер при постановке балета свободен в выборе элементов и может отказаться от использования трюков и сложных движений, то в фигурном катании это сделать невозможно. В противном случае это уже будет не спорт. Другое дело показательные выступления. В них иногда можно найти очень простое решение. И все же это остается фигурным катанием, потому что сцена, на которой выступает фигурист, совершенно отличается от балетной сцены.

Ледовая арена для фигурного катания открывается зрителю с четырех сторон, ее размеры достаточно велики. Такое отличие требует принципиально иной композиции и ракурсов. Размеры площадки

позволяют развивать большую скорость. Все элементы, даже самые сложные, нельзя исполнить на месте, как в балете. Даже большое расстояние, которое существует между зрителями и спортсменом, предъявляет к постановщику особые требования. Отдельные мелкие движения почти не заметны на таком расстоянии, если они исполнены один раз, поэтому фигурному катанию свойственны повторы [24].

Законы фигурного катания требуют охвата всей площадки. Как это осуществить? Опять необходима скорость скольжения? Да, и скорость скольжения тоже. Но прежде всего на основе законов композиции балетного номера нужно разработать свои собственные законы композиции, продиктованные спецификой фигурного катания.

В последние годы изобразительное искусство стало играть важную роль в фигурном катании. Специфика фигурного катания и правила не позволяют использовать декорации и световое оборудование во время выступлений фигуристов на соревнованиях. Правда, отдельные приемы светотехники используют во время показательных выступлений, но на соревнованиях они запрещены. Поэтому основная работа художника - создание костюма. Костюм в фигурном катании играет не меньшую роль, чем в балете, где художественная структура рисунка определяется музыкально-хореографической драматургией [14].

Музыка – это органическая составная часть той композиции, которую спортсмены и тренеры выносят на суд зрителей и судей. Построение, характер, темперамент спортивной программы заключены в музыке и определяются ею. От того, насколько музыка образна и выразительна, во многом зависит уровень и содержание программы. В гармоническом сочетании музыки, драматургии, хореографии с искусством владения коньками и качеством выполнения спортивных элементов кроется успех будущей программы.

Музыкальные программы, составленные из одного или разных произведений, должны сами по себе иметь законченную форму и

слушаться как одно музыкальное произведение, а не как приложения к спортивным программам [25].

Музыка (греч. μουσική, субстантивированное прилагательное от греч. μούσα – муза) – вид искусства. По мнению А. Н. Сохора (МЭ 3, 1976), этот тип «отражает действительность и воздействует на человека посредством осмысленных и специально организованных высоких и временных звуковых последовательностей, состоящих в основном из тонов».

BDT (2013) определяет музыку как «искусство звуков, организованных в основном по тону и времени».

Г.Г. Эггебрехт, говоря о музыке «в западном смысле слова», определяет ее как «художественную организацию звука, которая в смысле естественного и эмоционально воспринимаемого звукового феномена подсознательно отображает образ мира и души. и, в частности, воспринимаемый ухом, и в смысле искусства, этот звук становится духовным «языком» материального мира, который отражается и организуется (и, следовательно, имеет смысл и значимость) теоретическим знанием». Есть и другие энциклопедические определения музыки. Музыковедение изучает теоретические аспекты музыки.

Теория музыки ищет ответы на вопросы о том, какие правила управляют музыкой, на чем она основана и чему нужно научиться, чтобы не только правильно интерпретировать музыку, но и понимать ее. При непосредственном восприятии музыки, с одной стороны, и ее рациональном анализе, с другой, выделяются универсальные (характерные для каждой музыки) категории – гармония, ритм и форма. Хотя ритм и форма также встречаются в других искусствах, структура (гармония) тона – это уникальная музыкальная сущность. Мелодия и полифония, хотя и не так универсальны, как гармония, ритм и форма, приобретают все большее значение во многих конкретных музыкальных структурах.

Музыка основывается на музыкальных звуках. У них есть определенная высота (высота основного тона обычно от субконтактного до пятой октавы (от 16 до 4000 – 4500 Гц)). Тональность звучания музыки определяется наличием полутонов и зависит от источника звука. Громкость музыкального звука не превышает болевой порог. Музыкальный звук имеет определенную длительность. Физическая особенность музыкального звука состоит в том, что звуковое давление в нем является периодической функцией времени [14].

Звуки музыки упорядочены в музыкальной системе. Основа построения музыки – гамма. Динамические оттенки подчиняются шкале объема, не имеющей абсолютных значений. В наиболее распространенной шкале продолжительности соседние звуки имеют соотношение 1:2 (восьмые относятся к четвертям, а четверти – к половинкам и т.п. (например, ритмическое деление).

Прикладная теория, основанная на материалах исследования, направлена на создание и совершенствование методов обучения музыке, которые позволят овладеть практикой, тренировать восприятие музыки. Основные навыки – сольфеджио – чтение с листа, анализ и запись нот на слух, чтение различных типов партитур, оркестровка, искусство импровизации и основы композиции [13].

Музыкальной структурой называется система отношений звука в тональности, принятая в той или иной практике настройки музыкальных инструментов, которая характеризуется установкой частот звучания тонов. Есть много разных музыкальных строчек, например, пифагоровые или средние тона. Такой же темперament обычно используется на современных музыкальных инструментах с фиксированным шагом. При выборе музыки для юных спортсменов необходимо учитывать, что очень медленный темп лишь подчеркивает недостатки пластики и скольжения, а очень быстрый темп еще недоступен молодым фигуристам. Поэтому музыку такого рода лучше не использовать.

Круг музыкальных жанров, используемых в современном фигурном катании, очень велик и с каждым годом расширяется. Это симфоническая и оркестровая оперная музыка, балетная и танцевальная музыка, музыка из кинофильмов и спектаклей, камерная, эстрадная и джазовая музыка, композиции разного рода электронной музыки, поп- и рок-музыка; для показательных выступлений используют и вокальную музыку. Знание истории создания выбранного музыкального произведения, специфики жанра, личности композитора помогает достигнуть максимального результата в постановке программы [25].

Как правило, основой короткой программы является музыка с постоянным быстрым темпом и динамичным ритмом. Хорошо, если в выбранной музыке будет раздел, соответствующий дорожке шагов, обычно это солирующие ударные инструменты или ярко синкопированные построения.

Трехчастный вариант композиции с быстрыми крайними частями и медленной серединой встречается чаще всего, поскольку смена темпов несколько облегчает и постановочно-хореографические задачи, и исполнение некоторых обязательных элементов. Двухчастная композиция с медленной первой частью тоже встречается довольно часто, но требует сильных пластических решений.

Независимо от темповой структуры программы, от того, какие используются музыкальные жанры и формы, следует помнить, что начало программы всегда должно носить вступительный, экспозиционный характер, середина – разработочный и конец – обобщающий, финальный. В средних частях композиции нужно избегать долгих вступительных и кодовых заключительных построений: первые создают ощущение нового начала, вторые – ложного конца, нарушая тем самым целостность всей программы [12].

ГЛАВА 2. ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ФИГУРИСТОВ

2.1 Значение хореографии в фигурном катании

Хореография, хореографическое искусство (от др.-греч. χορεία – хороводная пляска, хоровод + γράφω – записывать, писать) – искусство сочинения и сценической постановки танца, первоначальное значение – искусство записи танца балетмейстером.

Танцевальное искусство существует с древнейших времен. Культовые, трудовые, охотничьи и другие обряды сопровождалась не только игрой на музыкальных инструментах и пением, но и танцами. Масштабные танцевальные представления, часто связанные с религиозными церемониями, существовали в Древнем Египте, Индии, Китае, Греции, Риме и других странах. Однако по отношению к танцевальным представлениям прошлого времени термин «балет» не использовался.

Слово «хореография» появилось около 1700 года, как название для появлявшихся тогда систем стенографирования танцев. Впоследствии значение этого термина изменилось: он стал применяться к постановке танцев и даже к танцевальному искусству в целом. Постановку сходных с танцами искусств, например, фигурного катания или фигурного вождения, также называют хореографией.

В соответствии с общеевропейским пониманием хореография рассматривается как сочетание двух областей – балетного искусства и танцевального искусства.

Балет – высшая «театральная» форма хореографического искусства, в которой оно поднимается до уровня музыкально-сценического представления. Главное выразительное средство балета – система европейского классического танца. В исторически сложившейся программе подготовки артистов балета основой является классический танец, один из основных видов хореографического искусства,

рассчитанный на зрителя и предполагающий создание хореографического образа на сцене. К разновидностям сценического танца в балете относятся: дуэтно-классический танец, характерный танец (другое наименование – народно-характерный), исторический танец, современный танец и актёрское мастерство.

Танец – форма хореографического искусства, в которой средством создания художественного образа являются движения и положения человеческого тела, вид искусства, в котором художественный образ создается за счет ритмичных пластических движений и изменения выразительных положений человеческого тела. Танец неразрывно связан с музыкой, эмоционально-визуальное содержание которой воплощается в ее движениях, фигурах, композиции.

Прежде всего, это искусство, которое позволяет обрести уверенность в себе. Его отличие от других направлений заключается в том, что человек, овладевший танцем в достаточной степени, способен показать зрителю все чувства и переживания без слов в виде созданного образа с помощью танца. Сейчас есть три направления, которые характеризуют хореографию. Речь идет о народном, современном и классическом. Первый и последний тип можно назвать базовым. У них большой запас движений, и многие с ними знакомы. Третий вариант объединяет в себе довольно большое количество жанров, появившихся после того, как людям наскучил классический балет... Благодаря этому увлечению человек сможет развить чувство ритма, растяжку, уверенность в себе и развить свой художественный вкус.

Это также подтверждает идею о необходимости введения обязательного музыкального образования или хотя бы некоторых практических и теоретических дисциплин в систему образования в вузах, готовящих специалистов по фигурному катанию.

Кроме того, обучение должно быть организовано таким образом, чтобы информация, полученная в цикле дисциплин теории музыки, была

представлена отдельно от специализации (речь идет в основном о хореографах и постановщиках) и в тесной связи с ним в соответствии с основной задачей воспитания будущего хореографа на льду, потому что хореография на льду имеет сильную специфику, создающую определенный отпечаток ее отношения к музыке.

Эти задания предъявляют особые требования к построению курса теоретико-музыкальных дисциплин, методике преподавания, материалу, используемому для анализа или подтверждения определенных теоретических положений.

Как уже было сказано, без базовых теоретических знаний хореограф ледовой сцены не сможет понять музыкальный текст, правильно раскрыть его суть в своем хореографическом сочинении, поскольку для него остается опасность произвольной интерпретации музыкального произведения, неправильного обращения с авторским. текст, его искажение, опасность непонимания при общении с профессиональными музыкантами – обязательно владеть их языком.

Следует отметить, что мышцы напряжены во время занятий, соответственно, с помощью танцев можно не только развить гибкость, но и ее можно использовать вместо зарядки. Благодаря этому виду искусства вы можете научиться грациозно ходить, держать спину прямо, а движения также положительно влияют на вашу походку и фигуру. Кроме того, танцы доставляют человеку моральное удовольствие. В результате ментальная сфера окажет положительное влияние. Благодаря танцу после нагрузки как на психологическом уровне, так и на физическом, можно добиться максимального расслабления.

С помощью урока хореографии можно отлично развить те качества, которые нужны фигуристам. Например, в конце упражнения есть прыжки (сотэ, шанжман), которые добавляют взрывной силы. Прыжок шанжман работает на группировку ног, потому что в пятой позиции ноги подтянуты,

а полет вверх обеспечивается работой лодыжек и других мышц. Это движение подходит для прыжков на льду.

Многие думают, что фигуристу не обязательно работать голеностопом во время прыжка, что толкание происходит из-за скорости и инерции. Фактически, хорошо развитая лодыжка, даже в последней части обуви, по-прежнему работает и дает увеличение высоты прыжка на 20-30%. Такие па, как плие, гранд плие и большие прыжки действуют на силу и являются отличной заменой становой тяги, которая убивает колени и спину.

Классическая хореография создает красивые линии тела, чувство осанки. Дети научатся шлифовать носок, выполнять тандю с батманом, правильно двигать ногой в стороны, медленно сидеть в складке и тому подобное, что влияет на гибкость и растяжение связок. За основу можно взять старую школу мировой хореографии, чтобы спортсмены каждый день делали классику. Аналог Большого театра, но с чуть меньшей нагрузкой, чтобы у спортсменов были силы работать на льду. Однако фигуристам будет недостаточно одной классической хореографии, стоит обратить внимание на другие стили.

Так же народный танец имеет большой потенциал для накачки мышц. Взгляните на профессиональных танцоров ансамбля Моисеева, оцените, что они делают и какие трюки исполняют. Пусть фигурист попробует прыгнуть 16 раз или выполнить серию русских кросс-шпагатов с той же высотой и легкостью прыжков! Для этого в мышцах должна быть огромная сила, о которой даже не мечтал ни один спортсмен. Вы можете представить фигуриста, прыгающего на такую же высоту.

Характерные движения народных танцев совершенно разные по своей динамике. Плие, например, это текст молдавского танца, вы едите его дух дивана, танец аргентинских пастухов. У этих танцев будет совершенно другой темп, разные ноги и мышцы каждый раз будут работать по-разному.

Характерный танец обеспечит разную мышечную работу – где-то резкую, где-то нежную, что вызовет хорошую накачку.

Фигурное катание сделало большой шаг вперед в разнообразии программ за последние годы. Спортсмены стараются выступать в совершенно разных стилях. Для этого вы должны владеть своим телом, и поэтому оно должно быть универсальным. Поэтому помимо классических и народных танцев необходимо преподавать современный джаз, а также другие современные стили и направления.

Рекомендуется начать приобщать детей к классической хореографии, помимо четырех-пяти лет, а через год связывать современный джаз, потому что он им понятен и доступен. Современный джаз в корне отличается от классической хореографии: в нем нет статики, напротив, это полное раскрепощение тела, качание тела, движение всех позвонков и суставов. Рекомендую начинать преподавать современный джаз в группах начального обучения с первого года обучения. Детям нужно учиться с нуля, двигать их, танцевать, чтобы чувствовать ритм, учиться работать с разными ритмами, использовать другую динамику. Когда дети танцуют, у них могут получиться интересные программы. Не вижу препятствий для того, чтобы начать с раннего возраста. Только учитель должен понимать, что и зачем он делает. Ребенку нельзя позволять танцевать с какими-либо рывками.

Взгляните на фигурное катание 20 лет назад: единицы могли себя классно подать и здорово что-то изобразить на льду. Не было баланса, было предубеждение в сторону техники. Типичная нулевая программа: бег, шаг, приближающийся элемент, прыжок, бег. Помахал ручкой, выстрелил глазами – вот и вся хореография. Главное – создать сложный четверной прыжок. Сейчас практически у всех есть навыки выступления на соревнованиях высокого уровня. Мы видим сложнейшие связки шагов, тела, рук, эмоций. Целый спектакль на льду! И выглядит такая программа совсем иначе. Фигурное катание не обходится без хореографии.

Если тело растанцевать правильно, сделать более пластичным, техника не сломается. С другой стороны, если фигурист очень пластичен, но разболтан и нет прыжков, работа по «физике» необходима. Нужен баланс, гармония, и хороший тренер сразу видит, как помочь спортсмену.

Хореография шагнула далеко вперед. Стало модным делать акцент на модерн, джаз-модерн, дети стали двигаться лучше, энергичнее. К хореографии стали относиться серьезнее, ее роли увеличивались. Однако танцевальные навыки влияют как на технику, так и на скольжение. Танец развивает координацию тела, а она в свою очередь помогает выполнять сложные прыжковые элементы, лучше вращение, перекачивание. Вы лучше чувствуете свое тело, оно вас слушает.

Фигурное катание – это, по сути, красиво поставленный танец на льду. А если говорить о танцах, то здесь невозможно обойтись без хореографических занятий. Идеальным условием для начинающего фигуриста становится параллельное посещение занятий или танцевальных кружков. Знающие специалисты важно утверждают и то. Что фигуристу просто необходимо владеть музыкальным слухом. И если последнее – спорный вопрос (ведь мировая история знает немало имен блестящих фигуристов, не обладавших слухом и не имевших музыкального образования), то в случае с хореографической подготовкой трудно не согласиться.

Балетные хореографы почти всегда ведут у фигуристов балетный класс: спортсмены выполняют так называемые «станок» и «середину». Это нужно для того, чтобы голова не была статичной, а стопы не болтались на выездах с элементов. Прорабатывается всё вплоть до взгляда– осанка, положение рук, каждый шаг. Помимо станка, фигуристы тренируются аналогично артистам балета, совершенствуя навыки классического и народного танца. Они прорабатывают с хореографами на полу программы, а затем уже танец переносят на лёд. Также хореограф может преподавать фигуристам актёрское мастерство, развивать мимику. Постановщики часто

используют мотивы, навеянные произведениями литературы, изобразительных искусств, кино, основываясь на психологии, механическом воспроизведении рисунка тела и лица, присущего той или иной эмоции, изображают повадки зверей и птиц.

Ещё один важный аспект – эстетическое воспитание. Хореографы часто предлагают фигуристам смотреть балетные спектакли и программы своих коллег. А затем анализируют увиденное, чтобы ученики духовно развивались. Фигуристы заимствуют из балета начальные и финальные позы, арабески, поддержки.

В коммуникативном аспекте ледовой хореографии особенности общения проявляются в специфической форме, характерной для каждого искусства. Во-первых, танец на льду преодолевает ограниченные языковые навыки общения, не знает языковых барьеров, как его старший брат в области сценического танца, и является универсальным в целом. Во-вторых, коммуникативный аспект хореографии на льду функционирует как своего рода эмоциональное эхо, возникающее при восприятии определенной эстетической информации. И это показывает активность этого вида искусства как средства общения. Наконец, в-третьих, можно сказать, что роль ледовой хореографии проявляется в ее способности воплощать, сохранять и передавать такие духовные ценности, которые только благодаря ей могут стать общим достоянием. Другими словами, хореография на льду объединяет людей и объединяет на духовном уровне, неподвластном языковой и иной кодовой коммуникации.

Сам переход фигурного катания к исполнительскому искусству является выражением общей тенденции искусства расширять свои коммуникативные навыки, связанные с увеличением ценности зрелищного воздействия, что, в свою очередь, увеличивает активность зрителей и направляет восприятие эффектно организованной информации, включая развлекательную и гедонистический. «Стремление исполнительского искусства стать ближе к зрителю, расширить систему контактов рождает, –

говорит Ю.В. Ратнер – явление, которое можно определить как эстрадизацию искусства.

Различные «формы» в сфере исполнительского искусства, но прежде всего подход к зрителю, создающий особую интимность, во многом определяющую непосредственность зрительной реакции. «В результате появления новых великолепных структур на зрителя появляются новые формы, идеологическое и эмоциональное влияние, а значит, и новые художественные потребности, требующие другого великолепного подкрепления.

В первую очередь – это музыкальность и выразительность. Различные композиции учат чувствовать мелодию, а значит, подчинять ей свое тело. Второе и весьма немаловажное качество – это улучшение координационных движений. Музыка учит чувствовать ритм и темп. Третье – это отработка чисто физических навыков: гибкости, грациозности, силы, быстроты. Основные моменты хореографической подготовки.

Чтобы понять, что именно из танцевальных и хореографических упражнений предпочесть, важно предпочесть те упражнения, которые будут максимально точно давать основу упражнений на льду. Например, такие движения, как удержание различных положений тела на одной ноге, совершенствуют баланс и умение координировать движения. Это необходимо при скольжении по дугообразной траектории. Здесь важно научиться чувствовать свою стопу. Находясь в различных положениях на левой или на правой ноге попеременно, можно хорошо усвоит навыки разворотов, научившись управлять определенными группами мышц. Отдельно будущие фигуристы обучаются постановке свободной ноги – так, чтобы это выглядело красиво и легко.

Второй момент – это отработка навыков и упражнений. Вне зависимости от того, насколько это понадобится, будущие фигуристы отрабатывают нужные для произвольного катания позы: кораблик,

ласточку, и пр. Эти занятия помогают улучшить пластику и чувство ритма, придают грацию и выразительность движениям даже вне ледовой площадки.

Третий этап после освоения поз – это отработка поворотов, комбинаций различных типов и направленностей, вращений в различных вариантах упражнений, от пируэтов до винтов и обводок. Фигурное катание невозможно представить без прыжков – и в этом хореография станет большой помощницей. Ибо в ней предусмотрены такие комплексы, как отработка толчков и поворотов в воздухе, движение рук и корпуса и пр.

Повышению чувства красоты в движениях, их выразительности, музыкальности следует уделять внимание с первых шагов подготовки фигуристов ко всем видам фигурного катания. Понимание роли художественной подготовки в фигурном катании позволило Н. А. Панину назвать одну из них – книгу «Искусство катания на коньках». В нем он написал, что «чувство прекрасного в фигурном катании имеет очень большой удельный вес».

Задача хореографической подготовки – прививать культуру, воспитывать двигательную дисциплину в единстве с музыкой, развивать изобразительное искусство.

Образовательная функция хореографии на льду способна вызывать чувство эстетического удовольствия. Изменение степени дискретности движения на льду по сравнению со сценическим танцем, процесс скольжения по ледовой арене, зависания в воздухе в альпийских прыжках и длительных полетах, закрученные вращения, высокий темп, динамика, создают иную временную структуру пластических образов, дарит нам свежие, неизвестные до эпохи фигурного катания эмоции.

Сегодня ледовая хореография не достигла своего полного развития, не использовала все свои потенциальные выразительные средства, поэтому сейчас сложно сказать, в какой именно форме это искусство будет

представлено в будущем. Если посмотреть, скажем, балет времен Павла I, когда он только перешел на театральную сцену в России, было бы трудно предсказать хореографическое искусство в такой совершенной форме и способность его искусства так тонко отражать духовное. жизнь человека как в современном классическом балете. Будущее принесет совершенно новые, возможно, непредсказуемые формы ледовой хореографии, откроет новые возможности для этого искусства, которое трудно описать сегодня, так же как невозможно было предсказать форму ледового балета на рубеже веков, и в 60-е годы, когда фигурное катание, фигурное катание слишком молодо и динамично, чтобы делать «окончательные» выводы о его способностях, не говоря уже о конкретных формах и типах его существования. Думаем, что одна из реальных перспектив его развития – это ледовый театр, который максимально использует художественный потенциал новой пластики.

Специфика «языка» ледовой хореографии с учетом изобразительных и выразительных средств позволила сделать вывод, что, в отличие от «языков» других видов искусства, он обладает оригинальными выразительными средствами.

Чтобы глубже понять специфику ледовой хореографии, необходимо пересечь ее границы и сравнить с другими искусствами и особенно с музыкой, потому что они объединены в одном произведении искусства. Анализ взаимосвязи между ледовой хореографией и музыкой имеет не только теоретическое значение, но особенно необходим для поиска более полного синтеза этих двух искусств и понимания возможных путей его развития, что, безусловно, должно отражаться на степени художественного совершенства. ледовых хореографических произведений.

Хореографическая подготовка в зале была направлена на укрепление культуры, разнообразия движений. Тренер использовал различные имитационные упражнения. Хореографическая подготовка на льду обеспечивала усвоение позиций и движений фигуриста при представлении

отдельных фигур и их комплексов, работу над усвоением частей и программы в целом. Важное место отводится подбору музыки и созданию песен на льду. В тренировочном процессе обе части тренировки взаимосвязаны и дополняют друг друга. Уроки хореографии – неотъемлемая часть подготовки фигуристов. Упражнения с музыкой могут помочь решить некоторые из самых важных подготовительных вопросов.

Хореография позволяет развить музыкальность и выразительность, овладеть комплексом моторики, способствующей повышению координационных навыков, повышению уровня развития физических характеристик.

Важна и отработка парных танцев. Это особенно сказывается, если обучение фигурному катанию ведется в паре, а не одиночно. Хотя, справедливости ради, нужно отметить, что хороший парный фигурист получается только в тех случаях, когда он состоялся как одиночник. Ибо хорошее освоение упражнений, свойственных одиночному катанию, способствует быстрой отработке тех же движений, но уже с партнером. Индивидуальное мастерство высоко ценится в фигурном катании. Освоив одиночные программы, фигурист больше внимания будет уделять скатанности, синхронности выполнения танцевальных па и движений, нежели общим навыкам катания. При этом особое внимание будет уделяться специфике парного катания: те же самые упражнения, но проводимые уже не одним фигуристом, а парой. Это вращения, прыжки, пируэты, обводки, поддержки и пр.

Таким образом, становится очевидна польза хореографии. И если родитель всерьез задумывается о том, чтобы ребенок занимался фигурным катанием, хореографию не стоит отодвигать на второй план. А лучше осваивать эти занятия параллельно.

Разговор о важности хореографической подготовки фигуристов кому-то может показаться повторением общеизвестных истин, тем не менее, оценка художественного мастерства является одной из основных в

фигурном катании. В соответствии с новыми правилами, в которых подробно расписаны все компоненты программы, судьи теперь оценивают «степень физической, эмоциональной и интеллектуальной «вовлеченности» спортсмена/пары, их способность передать музыкальный замысел и хореографию» программы, оценивается «стиль и индивидуальность», «выразительность» фигуристов, при оценке композиции программы, обращается внимание на ее «идею, концепцию, видение, настроение», на «осмысленное оформление всех движений». Кроме этого, особое внимание уделяется интерпретации музыки, что подразумевает «выражение стиля музыки, ее характера и ритма», «отражение музыкальных нюансов» и согласованность движений фигуриста с музыкой.

Оценка судьями «компонентов программы» всегда будет очень субъективна. Однако, судьи – те же зрители, и ничто человеческое им не чуждо. Они также хотят пережить вихрь чувств, испытать восторг от музыки и костюмов, получить удовольствие от выступления.

Основой программы фигуриста, определяющей ее лицо, является техника, тот уровень спортивного мастерства исполнителя, который позволяет ему максимально точно и легко воплотить замысел тренера и постановщика в спортивном и в художественном отношениях, осуществить танцевально-пластическое решение образного содержания средствами фигурного катания.

Нужно глубоко понимать, что главное в фигурном катании, его сущность – это искусство владения коньками. И только при этом условии фигурное катание может смело крепить союз с хореографией, оставаясь тем не менее фигурным катанием на коньках. Возможности фигурного катания неизмеримы, поэтому творчество тренеров и спортсменов – это прежде всего поиск. Специфика фигурного катания отнюдь не исключает его связей с другими видами спорта и искусства, такими, как театр, кино, цирк, изобразительное искусство, музыка, поэзия и т. д. Подобные связи

всегда будут обогащать фигурное катание. Но самым плодотворным союзом для него был и остается творческий союз с хореографией.

Занятия всеми формами хореографии прочно заняли важное место в общем комплексе подготовки фигуристов – от начинающих, делающих свои первые шаги на льду, до чемпионов. Основными формами таких занятий являются классический, характерный и народный танцы, этюды, выполняемые по тематическому плану, упражнения на льду для придания элементам фигурного катания пластической законченности (прыжки, поддержки, вращения, шаги и т. п.), постановка программ в зале и их отработка на льду, тренировочные прокаты и выступления перед зрителями для решения конкретной хореографической задачи. [6]

Навыки и качества, приобретаемые на занятиях хореографией, требуют постоянного подкрепления и совершенствования. Поэтому хореография является эффективным средством, влияющим на специальную физическую подготовленность – постоянный элемент подготовки спортсменов-фигуристов. Перспективы дальнейших исследований заключаются в разработке заданий и комплексов по хореографии, применяемых в учебно-тренировочных занятиях, для усложнения соревновательных программ и интенсификации тренировочного процесса.

В фигурном катании идет постоянный естественный отбор по степени овладения спортсменами техникой. Поэтому тренеры и родители думают, что пусть с техникой получится, а уж хореография приложится. Но это ошибочное мнение. Работа хореографа по развитию художественных способностей предстоит долгая и такая же кропотливая, как и работа тренера над техникой.

Основой развития художественной подготовки фигуриста является хореография в самом объемном своем понятии, с использованием разнообразных средств, таких, как экзерсис классического, народно-характерного, эстрадно-современного танцев, а также джаз-класс и

пантомима. Всеми этими средствами нужно пользоваться с первого года обучения в школах фигурного катания методом «от простого к сложному».

Важно привить детям, пришедшим заниматься фигурным катанием в таком раннем возрасте, любовь к хореографии.

Дети все разные и это сразу становится заметно, когда приходишь в класс. Детям надо дать время на то, чтобы влиться в атмосферу занятий хореографией. Кто-то войдет в нее раньше в силу своих природных качеств, а кто-то позже. Поэтому не надо сразу искать недостатки в детях, если они что-то не делают или не идут сразу на игру, которую предложил педагог. Опыт показывает, что нередко те, кто изначально не демонстрирует достаточной активности в занятиях, в дальнейшем может диаметрально измениться и через некоторое время проявить такие качества, каких, казалось бы, и ожидать невозможно.

Наконец, необходимо сказать, что попытка представить спортивное фигурное катание как искусство не снимает его вопроса как проявления спортивной активности. Он развился в недрах спорта и развивается в своей области. Однако фигурное катание – это не просто спорт. В эпоху Международных олимпийских игр, средств массовой информации, телевидения, борьбы за превосходство, отвращения к совершенству, поиска все большего количества способов влияния на зрителей и судей в спорте возник феномен, которого больше не существует. просто спорт. По сути, формируется новый вид искусства, который также относится к области спорта и продолжает в ней развиваться. Дух соревновательного спорта не противоречит духу искусства. Когда-то в Греции к праздникам Диониса проводились драматические конкурсы. Их драмы, трагедии были инсценированы, были победители и проигравшие. По аналогии можно сказать, что в наше время проводятся соревнования танцоров, музыкантов, певцов и т.д. Таким образом, искусство ледовой хореографии может существовать в форме соревнований фигуристов, которые, по сути, являются соревнованиями по ледовым видам спорта.

Отнесение фигурного катания к виду искусства должно сыграть роль, усиливающую спортивный характер фигурного катания. Фигурное катание нужно обогащать серьезным, профессиональным (а не доброжелательным, построенным на подходе к фигурному катанию как к развлечению, самодеятельности, игре) с помощью творческих работников, хореографов, балетных постановщиков, композиторов.

Внесение фигурного катания в ранг искусства должно привлечь новые силы. Программа для фигуристов также должна быть построена в соответствии с принципами сценического искусства, но все ее содержание должно быть развернуто в гораздо более короткие сроки, так как произвольная программа для женщин длится 4 минуты, для пар и мужчин – 5 минут и обязательная программа. Короткая программа для одиночного и парного катания – не более двух минут 50 секунд.

В программах важно чередовать части разных ритмических рисунков, что задано их спортивной стороной – необходимостью показать разнообразный арсенал шагов, спиралей, вращений и прыжков, предотвращающих впечатление однообразия катания и быстрое утомление зрителей. Именно этими соображениями объясняется аранжировка музыкального сопровождения, которая часто встречается у фигуристов.

Идеальное решение проблемы – создание музыкальных треков, специально написанных для использования в фигурном катании. Такие произведения не всегда должны быть оригинальными, потому что с известной точки зрения иногда желательно, чтобы музыка, исполняемая на катке, была известна и любима публикой. Однако профессионально составленное музыкальное сопровождение из известных мелодий, хорошо воспринимаемое в условиях больших тренажерных залов, пожалуй, наиболее приемлемо для фигуристов.

После составления музыкального сопровождения можно уточнить характер задуманной программы в соответствии с характером музыки. Только тогда они начнут составлять окончательную программу. Над ней

обычно работают три человека: тренер, хореограф и спортсмен. Их задачи разделены следующим образом. Тренер – это менеджер, своего рода генеральный конструктор. Подбирает элементы, создает из них комбинации, следит за тем, чтобы составные фрагменты соответствовали тактическим требованиям, соответствовали физическим возможностям спортсмена и в тех местах, в тех моментах, когда тело спортсмена находится в состоянии, присутствуют фигуры высшая сложность, лучшая готовность к их реализации. Вся программа должна соответствовать уровню мастерства спортсмена и должна быть стимулом к освоению новых шагов, комбинаций знаков, для улучшения таких физических качеств, как скорость, сила, выносливость и гибкость, для улучшения координационных навыков фигуриста.

2.2 Роль хореографии в оценке программы

Когда силы спортсменов примерно равны, судьба медали часто определяется субъективным решением одного или двух судей. В этой ситуации сговор не является редкостью. Один из них был обнаружен на Зимних Олимпийских играх 2002 года (Солт-Лейк-Сити). Это послужило толчком к появлению судебной системы ИСУ. Эффект оказался двояким: с одной стороны, был положен конец «подсечкам» через весь каток; даже короткие перебежки спортсмен старается превращать в маленькую дорожку шагов. С другой – исчезла театральность, программы разных участников стали всё больше похожи друг на друга: спортсмены предпочитают выполнять не красивые и необычные элементы, а те, за которые дают больше баллов.

Новая судейская система (англ. NewJudgingSystem (NJS) — действующая система оценок для мужского и женского одиночного фигурного катания, парного катания, спортивных танцев на льду и синхронного фигурного катания.

Предложение по реформе системы судейства было выдвинуто руководством ИСУ на пост-олимпийском Конгрессе 2002 года в Японии. Участники Конгресса поддержали предложение Оттавио Чикуанты заменить действовавшую многие годы систему из двух оценок, на систему в которой каждому из элементов приписывается определенный вес, а итоговый результат турнира получается сравнением сумм, набранных фигуристами по ходу программы.

Новая судейская система была опробована на этапах взрослой серии Гран-При, а Конгресс-2004 окончательно утвердил ее в качестве официальной системы, обязательной к применению на всех международных турнирах, начиная с сезона 2005/2006. В «переходном» сезоне 2004\2005 организаторам небольших соревнований предоставляется выбор, по какой системе проводить турнир, однако все основные соревнования будут судиться уже по новым правилам.

Суть новой системы в том, что вместо выставления двух «общих» оценок (за сложность программы и за ее представление) судьи будут оценивать все элементы в программе по отдельности. Каждому элементу фигурного катания приписывается определенная ценность (value), которая является постоянной и изменению (по крайней мере, в течении одного сезона) не подлежит. Во время соревнований трое судей, называемых техническим контролером (technicalcontroller), техническим специалистом (technicalspecialist) и помощником технического специалиста (assistanttechnicalspecialist), занимаются тем, что опознают исполняемые фигуристами элементы и вводят их в компьютер, в то время как судейская бригада оценивает исключительно качество исполнения каждого отдельно взятого элемента.

Помимо общей оценки за технику судейская бригада выставляет также пять оценок за компоненты программы (programcomponents), каждый из которых оценивается по десятибалльной шкале с шагом 0.25:

–базовый уровень катания (basicskatingskills);

- связующие элементы, переходы (transitions);
- хореография (choreography);
- прокат/выполнение (performance/execution) и выразительность;
- интерпретация музыки (interpretation).

Оценка мастерства владения коньком (базовый уровень) включает:

- общий уровень катания;
- катание в разных направлениях;
- скорость и мощность;
- чистота и четкость ребер;
- скольжение и плавность;
- глубина и качество ребер;
- схожесть способностей партнеров;

Оценка связующих элементов включает:

- сложность и качество связок-шагов;
- оригинальность и новизна связок-шагов;
- оригинальность и сложность заходов и выездов на/из элементов;
- рисунок;
- сложность и разнообразие танцевальных шагов, позиций и

движений (танцы).

Оценка представления/исполнения включает:

- осанка;
- стиль;
- линии;
- разнообразие скорости
- синхронность (танцы, пары);
- схожесть катания партнеров (танцы);

Оценка хореографии включает:

- гармоничная композиция программы;
- оригинальность и новизна (танцы);
- совпадение элементов, шагов и движений с музыкой;

- оригинальность, сложность и разнообразие линий программы;
- распределение элементов;
- использование пространства и поверхности льда.

Оценка интерпретации включает:

- легкость и уверенность движений в такт музыке;
- использование нюансов музыкальных фраз и смены ритма;
- выражение характера и стиля музыки;
- постоянство в выражении характера и стиля музыки на протяжении всей программы.

По окончании выступления все оценки складываются (иногда после умножения на определенные «веса») и тот спортсмен, у кого итоговая сумма будет больше, объявляется победителем [19].

Судейская бригада состоит из следующих официальных лиц:

- максимум 10 судей, выбранных из опубликованного списка судей и рефери (ISU list of Judges and Referees), которые будут судить соревнования.
- рефери соревнований, из ISU list of Referees, который будет осуществлять общий контроль в соответствии с ISU Rules and Regulations.
- судейская бригада и рефери будут располагаться вдоль одной из длинных сторон катка.
- технический специалист и помощник технического специалиста из опубликованного ISU list of Technical Specialists будут определять какой элемент был исполнен.
- работу технического специалиста и помощника технического специалиста будет контролировать технический контролер.
- если возможно, то технический специалист, помощник технического специалиста, технический контролер и рефери должны представлять различные национальные федерации.
- из судейской бригады случайным образом будут выбраны 7 судей, чьи оценки будут учитываться при вычислении результата соревнований.

– на чемпионатах ИСУ, турнирах взрослой серии Гран-При, а также на других турнирах, если есть такая возможность, судьям будет представлена система видео повторов.

Процесс оценки выступления фигуриста следующий [19]:

1) Технический специалист определяет название и уровень (если это необходимо) каждого выполненного элемента.

2) Элементу присваивается соответствующая ценность из «Таблицы ценности» (Scale of Value, SOV).

3) Каждый из судей в бригаде оценивает качество исполнения элемента (Grade of Execution, GOE) по шкале: +5, +4, +3, +2, +1, 0, -1, -2, -3, -4, -5, каждому шагу которой в таблице сложностей соответствует определенное числовое значение.

4) Общая оценка качества исполнения элемента получается путем вычисления усеченного среднего (trimmed mean) судейской бригады. Для этого отбрасывается равное количество самых высоких и самых низких оценок, а из оставшихся вычисляется арифметическое среднее. Это число округляется до двух знаков после запятой.

5) Общая оценка каждого элемента получается путем сложения базовой сложности элемента с общей оценкой качества его исполнения. В произвольной программе одиночников оценка для последних 3 прыжков во второй половине программы, умножается на коэффициент 1.1, чтобы поощрить распределение наиболее сложных элементов на исходе сил.

6) Финальная оценка выходит из сложения общих оценок каждого отдельного элемента.

7) По окончании программы судья выставляет дополнительные оценки за представление программы, т.е. «компоненты программы» (Program Components), которые оцениваются по 10-бальной шкале с шагом 0. Приблизительное значение оценок таково: <1 – очень плохо, 1 – плохо, 2 – слабо; 3 – ровно (fair), 4 – средне, 5 – выше среднего, 6 – хорошо, 7 – очень хорошо, 8 – прекрасно, 9-10 – великолепно.

8) Общая оценка за каждый из критериев представления программы получается путем вычисления усеченного среднего (trimmedmean) судейской бригады.

9) Финальная оценка за каждый из критериев представления программы получается путем умножения усеченного среднего бригады на специальные коэффициенты.

10) В случае нарушения общих правил применяются штрафы:

– за каждые лишние или недостающие 5 секунд снимается 1.0

– за использование запрещенных элементов снимается 2.0 за каждый элемент

– за использование предметов или неправильный костюм минус 1.0

11) Итоговый результат получается путем сложения общей оценки за элементы (TotalElementScore) с пятью оценками за компоненты программы (TotalComponentScores) и вычитая необходимых штрафов.

12) Результат соревнований вычисляется путем сложения общей оценки за элементы и оценки за исполнение программы с учетом коэффициента и вычеты за нарушение общих правил. Оценки короткой и произвольной программ складываются в финальную оценку фигуриста в соревновании. Участник с наивысшим финальным результатом считается выигравшим. При совпадении общей суммы, выигрывает участник с наивысшим результатом в последнем сегменте выступления, т.е. в произвольной программе [17].

Судья не должен сравнивать и оценивать каждого фигуриста напрямую по отношению ко всем другим фигуристам. Таким образом, каждый судья сосредотачивается на оценке качества каждого технического элемента и, с другой стороны, всего компонента программы. Вводит оценки для каждого компонента в компьютер с простого информативного сенсорного экрана. Отдельные оценки записываются в память компьютера и суммируются, образуя оценки на основе выступления каждого фигуриста и окончательного распределения призов.

Присуждаемые баллы взвешиваются таким образом, чтобы технические элементы составляли половину общего балла, а программные компоненты – вторую половину

Оценка качества каждого компонента программы судейской бригады рассчитывается путем вычисления усеченного среднего оценок судей за компонент программы. Затем оценка судейской бригады за каждый компонент умножаются на определенный коэффициент, что позволяет достичь некоторого баланса между общей оценкой за элементы и оценок за исполнение программы с учетом коэффициента. Результат округляется до двух десятичных разрядов[12].

Технические специалисты определяют название каждого представленного элемента и уровень его сложности (если это необходимо). В соответствии с их решением элементу присваивается соответствующая сложность из «Таблицы сложностей».

Каждый из судей дает каждому элементу оценку за качество исполнения. Оценка имеет знак плюс или минус, в соответствии с «Таблицей сложности».

Для получения усеченного среднего отбрасывается равное количество самых высоких и самых низких оценок, а из оставшихся вычисляется арифметическое среднее. Для этой цели из оценок девять или восемь судей отбрасывается четыре оценки, из оценок 7-5 судей отбрасывается две оценки. Оценки округляются до двух знаков после запятой. Общая оценка каждого элемента получается путем прибавления базовой сложности элемента к общей оценке качества его исполнения.

Комбинация прыжков оценивается как один элемент путем сложения базовой стоимости включенных прыжков и оценки качества исполнения наиболее трудного прыжка.

Последовательности прыжков оцениваются как один элемент путем прибавления сложности двух, имеющих наибольшую ценность прыжков к

оценке качества исполнения наиболее трудного прыжка и умножения полученного результата на 0,8.

Финальная оценка получается путем сложения общих оценок каждого отдельного элемента. Любой дополнительный элемент, не заявленный в программе, не будет засчитан. Оценивается только первая попытка (или допустимое количество) исполнения элемента. Необычный элемент, движение или связка могут получить специальный бонус в размере 2,0 очков. Этот бонус выдается только один раз за программу. Решение принимает технический специалист.

Если этого бонус был получен, то он прибавляется к финальной оценке и таким образом получается общая оценка за элементы.

В произвольной программе одиночников оценка для всех прыжков, исполненных во второй половине программы, умножается на 1,1, чтобы поощрить равномерное распределение наиболее сложных элементов.

По окончании программы каждый судья также выставляет дополнительные оценки за представление программы. Это так называемые «Компоненты программы»: базовый уровень катания, связующие элементы, хореография, прокат/ выполнение и выразительность. Каждый из них оценивается по 10-бальной шкале с шагом 0,25.

Общая оценка за каждый из критериев представления программы получается путем вычисления усеченного среднего судейской бригады. Вычисление производится способом, описанным выше.

Финальная оценка за каждый из критериев представления программы получается путем умножения усеченного среднего бригады на следующие коэффициенты: мужчины – 1,0 в короткой программе, 2,0 – в произвольной; женщины и пары – 0,8 в короткой программе, 1,6 – в произвольной. Таким образом, получается пять оценок за компоненты программы.

Хореография относится к компонентам программы. Компоненты программы (ProgramComponents, PC) – самая противоречивая

составляющая новой системы судейства. «На бумаге» они выглядят разумно и обоснованно: помимо техники в фигурном катании есть еще и то, что раньше называли «представлением программы», и для оценки этот составляющей создано пять отдельных критериев. Эти критерии — навыки скольжения (skating skills), переходы (transitions), представление (performance/execution), интерпретация музыки(interpretation), хореография (choreography). Оцениваются они по шкале от 0 до 10 с шагом 0,25.

Теоретически компоненты независимы друг от друга, и должны оцениваться по отдельности. На практике же этого практически никогда не происходит. В большинстве случаев судейские оценки выставляются по одной и той же схеме: самая низкая оценка за «связки», а четыре остальных в пределах 0.5 друг от друга. Более того, зачастую оценки напрямую зависят от стартового номера и «репутации» спортсмена.

Ниже представлены оценки за хореографию:

Очень плохой уровень 0.00 – 1.00:

- большинство движений никак не связаны с музыкой;
- вся программа исполняется в сторону судей;
- элементы выглядят разбросанными случайным образом;
- часть поверхности льда остается нетронутой, много движения по

прямым линиям или вдоль бортов.

Плохой уровень 1.25 – 2.00:

- многие движения никак не связаны с музыкой;
- мало связи между программой и музыкой;
- программа исполняется в основном в сторону судей;
- элементы расположены нелогично;
- монотонная программа.

Слабый уровень 2.25 – 3.00:

- некоторые движения не связаны с музыкой/темой, минимальная привязка к музыке;
- отсутствуют смены темпа;

– программа исполняется в сторону судей.

Базовый уровень 3.25 – 4.00:

- отдельные группы элементов связаны с музыкой;
- во время исполнения сложных элементов музыка лишь фон;
- программа часто ориентирована на сторону судей;
- разумное распределение элементов по поверхности катка.

Средний уровень 4.25 – 5.00:

- программа хорошо связана с музыкой;
- в целом акценты хорошо распределены по программе, но иногда большая часть приходится на одну сторону катка.

Уровень выше среднего 5.25 – 6.00:

- разные движения, часто связанные с музыкой и темой;
- акценты программы распределены довольно хорошо, но иногда ориентированы на одну сторону;
- интересная композиция;
- использование смен темпа – выше среднего;
- использование поверхности льда (icepattern) – выше среднего;
- скорость меняется в соответствии с музыкой.

Хороший уровень 6.25 – 7.00:

- известные и оригинальные элементы, эффективно использующие ритм;
- хорошие вариации скорости в соответствии с музыкой;
- хорошее распределение акцентов;
- использование оригинальных заходов на элементы;
- очень хорошее использование поверхности льда (icepattern).

Очень хороший уровень 7.25 – 8.00:

- интересные элементы, развивающие тему;
- очень хорошее использование музыки, пространства и симметрии;
- равномерное использование всех сторон катка.

Отличный уровень 8.25 – 9.00:

- великолепная, ясно понятная хореография;
- разнообразные оригинальные (innovative) элементы, развивающие тему;

- смены темпа гладко вставлены в программу (incorporatedwithease);

- отличное использование музыки, пространства и симметрии.

Превосходный уровень 9.25 – 10.00:

- изобретательное использование музыки, пространства и симметрии;

- множество интересных шагов, переходов и обязательных элементов, превосходно (superbly) вдохновленных музыкой;

- впечатляющие (memorable) акценты равномерно распределены по программе;

- смены темпа вплетены в программу (incorporatedseamlessly);

- полное использование личного и общего пространства.

Эти же параметры являются самыми субъективными с точки зрения судейства. Тем не менее спорт – всегда про то, что нужно делать свой максимум, невзирая на внешние помехи. От того, как спортсмен сможет подать себя, отобразить движениями музыку и сыграть на льду мини-спектакль, и будет зависеть результат. Фигурист, который хочет победить и запомниться, просто не имеет права пренебрегать хореографией. Критериями оценки хореографической и специальной подготовленности является количество и качество исполнения изученных движений, выраженная в баллах или выполнение их без нарушения формы движения – экспертная оценка.

2.3 Учет возрастных особенностей на занятиях хореографией в процессе подготовки фигуристов

Контингент учащихся спортивных школ в зависимости от возраста, уровня подготовленности, стажа тренировки подразделяется на группы начальной подготовки, учебно-тренировочные группы, группы

спортивного совершенствования и группы высшего спортивного мастерства.

Каждая группа соответствует определенному этапу в общей системе многолетней подготовки, фигуристов и решает конкретные задачи в зависимости от возраста занимающихся в том или ином типе спортивной школы.

Так, например, в ДЮСШ обычно создаются группы начальной подготовки и учебно-тренировочные группы.

В СДЮШОР – группы начальной подготовки, учебно-тренировочные группы, группы спортивного совершенствования.

в ШВСМ – группы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Для всех групп предусматривается конкурсный набор, система отбора, перевода и выпуска из спортивной школы.

Различие результатов тестирования по хореографии, динамика нагрузок в процессе многолетней тренировки фигуристов, целесообразное соотношение различных видов подготовки, работа различной преимущественной направленности должны обеспечить рациональное построение этого процесса.

Опыт подготовки сильнейших советских фигуристов с учетом специфики фигурного катания как вида спорта со сложной координацией движений позволяет рекомендовать примерное соотношение общей, специальной физической и специальной технической подготовки в процессе многолетней тренировки в этом виде спорта [2].

Соотношения различных видов подготовки могут и изменяться в зависимости от индивидуальных особенностей фигуристов, средств и методов тренировки. Следует строго соблюдать принцип постепенности повышения тренировочных нагрузок в процессе планирования многолетней тренировки. Чаще всего нагрузки растут планомерно от этапа к этапу с некоторой стабилизацией на заключительном этапе.

Тренировочные нагрузки на всех этапах подготовки полностью соответствуют функциональным возможностям спортсмена.

У детей в возрасте 3-4 лет координация движений еще недостаточно развита. Они ходят, кидаются с ноги на ногу, много бегают и неловко прыгают. Основная задача танцевальных классов для младшей группы - научить детей слышать, когда мелодия начинается и когда заканчивается, и совмещать с ней танцевальные движения. Они учатся ритмично ходить, поочередно наступать на ноги, выполнять упражнения и движения с предметами в руках (лентами или мячами) и кружиться парами.

У детей 4-5 лет уже сформировалась установка, они могут спокойно и ритмично ходить, знают некоторые танцевальные движения в парах и с предметами в руках. Теперь им нужно научиться менять движения в ритме музыки, запоминать ритм мелодий. Дети будут практиковать элементы традиционного танца, такие как переходы с пятки на носок или приседания. Следует поощрять ребенка импровизировать под музыку.

Дети 5-6 лет любят импровизировать самостоятельно. Придумывают собственные танцевальные движения, проявляют интерес к исполнению. В этом возрасте занятия сосредоточены на разработке отдельных движений и их постепенном выполнении. Дети учатся изменять скорость и характер своих движений, слушая ритм музыки и взаимодействуя с остальными танцорами. Их движения становятся более гибкими и выраженными.

В возрасте от 6 до 7 лет дети хорошо владеют своим телом и могут свободно перемещаться под любую музыку. В классе учатся показывать тонкости движений. Например, перейти от обычного шага к церемониальному маршу и обратно. Они контролируют более сложные переходы и комплексы движений, подъем ног, полуприседания со ступнями под пяткой.

Для детей младшего школьного возраста, прежде всего, характерна чрезвычайная подвижность. Они нуждаются в частой смене перемещений, и долгое поддержание статистической позиции для них чрезвычайно

утомительно. При этом движения детей еще не организованы, плохо скоординированы, моторика у них невысока, их нужно дополнять и совершенствовать. Внимание детей этого возраста крайне неустойчиво, они легко отвлекаются, им сложно надолго сосредоточиться на одном задании. Они легче воспринимают конкретный материал, им гораздо ближе живой образ, чем абстрактное понятие.

Игра – естественное занятие для детей этого возраста. Их эмоции яркие и проявляются открыто и прямо. В этом возрасте дети особенно счастливы и доверчивы.

Учитывая все эти особенности детей, необходимо особым образом создавать классы со школьниками в этом возрасте.

Одна из целей – поддержать физическое развитие детей и улучшить базовые двигательные навыки. Именно в этом возрасте важно выработать у детей устойчивую привычку оставаться прямолинейно и гармонично, правильно и свободно двигаться в танцах [25].

Не менее важным является развитие общей детской организации, обучение навыкам социального поведения и поддержка организации дружного детского коллектива.

С учетом этих образовательных задач наиболее подходящим содержанием для занятий хореографией младших школьников является изучение детских, легких народных, массовых и бальных танцев, малых тренировок, художественных упражнений и гимнастики. Необходимо менять виды работ с учетом необходимости этого возраста, частой смены движения и сложности статистических положений.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Хореография влияет не только на умение красиво себя подать, передавать образ, но и способна улучшать прыжки, делая их выше и мощнее. Все необходимые качества (гибкость, красота тела, прыжок, сила и скорость) фигуристы могут приобретать именно благодаря хореографии.

Хореография играет важную роль в подготовке фигуриста – исключительно техники уже давно недостаточно для завоевания лидирующих позиций в этом виде спорта. Более того, артистизм, эстетика движений, правильная подача образа и музыкальность исполнения программы часто являются решающими в итоговой оценке выступления.

В постановке номера на льду хореограф отвечает за художественную часть. Это работа над образом, пластикой и связками между элементами. Развить у спортсмена чувство ритма, скорректировать осанку, придать движениям выразительность – все это добавляет плюсов производимому впечатлению. Что касается прыжков, то хореография помогает улучшить толчки и повороты в воздухе, движение рук и корпуса. А хорошая растяжка позволяет фигуристу легко и свободно выполнять вращения, спирали и другие элементы.

Хореограф помогает спортсменам не только с сюжетом программы и ее духовной составляющей. Он участвует в выборе музыки, костюма и

макияжа фигуриста. Важно построить взаимоотношения со зрителями и судьями: где-то взмахнуть рукой, перевести взгляд, добавить яркую эмоцию, т.е. добиться синтеза катания на льду, музыки, театра и визуального облика. Катание от элемента к элементу, даже на высоком техническом уровне, – это «голая» программа. Благодаря хореографии она станет произведением искусства. Задача хореографа – довести программу до общего соревновательного вида. Хореографы как никто другой понимают важность индивидуальности и помогают фигуристам отличиться, используя для этого средства пластической выразительности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алабин В. Г. Многолетняя тренировка юных спортсменов / В.Г. Алабин. – Харьков, 1993. – 243с.
2. Аракчеев В.Н. Акробатика /В.Н. Аракчеев, В.П. Коркин. – Физкультура и спорт, 1989. – 144с.
3. Базарова Н. П. Классический танец / Н.П. Базарова. – М.: Искусство, 1984. –184с.
4. Бирюкова М. Хореографическая подготовка в спорте. – Киев: КГИФК, 1990. – 18с.
5. Блок. Д. Классический танец. История и современность. – «Искусство», 1987. – 502с.
6. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2002, – 195с.
7. Габриелова Е.В. О хореографической разминке в гимнастике // Гимнастика. – Вып.1, 1975. – С. 30-35.
8. Гроссе Э. Происхождение искусства, М.: Сабашниковы, 1999. – 293 с., ил.
9. Дени Г., Дассвиль Е. Все танцы: Сокр. пер. с франц. – Киев: Муз. Украла, 1983. – 342с.

10. Добровольская Г. Н. Танец, пантомима, балет. — «Искусство», 1975. – 124с.
11. Казиков И. Б. Проблемы управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов, 2006.–123с.
12. Костровицкая В.С., Писарев А. А. Школа классического танца. – «Искусство», 1976. – 270с.
13. Костровицкая В.С. 100 уроков классического танца. – «Искусство», 1972. – 238с.
14. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания // Методика физического воспитания разных групп населения. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 319 с. – URL: <https://medey.kz/ru/> (дата обращения 14.03.2020)
15. Лакерник А. Судьи получили тут по 210 долларов /статья. – URL:<https://ru.wikipedia.org/wiki/> (дата обращения 14.03.2020)
16. Лисицкая Т. С. Хореография в гимнастике / Т.С. Лисицкая. – М.: ФИС, 1984. – 176 с.
17. Мишин А.Н. Основы фигурного катания – URL: https://www.tulup.ru/articles/83/glava_5 (дата обращения 14.03.2020)
18. Морель Ф. Р. Хореография в спорте. – ФИС, 1971. – 110с.
19. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера. ФИС, 1970. – 378с.
20. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 2004. 808с.
21. Степанова Л., Стенюшина А. Классический танец. Методическое пособие. – Советская Россия, 1967. – 36с.
22. Стернберг Х. Британский спорт. Робин Казинс. Англия. Лондон, 1980, JS I (73). – с. 57-61
23. Стуколкина Н. М. Четыре экзерсиса. – М.: ВТО, 1972. – 399с.
24. Сычев Б., Пошехонов Н. Азбука фигуриста. – Свердловск: Средне-Уральское кн. издат., 1968. – 54 с.
25. Ткаченко Т. Народный танец. – М.: Искусство, 1967. – 654с.

26. Фигурное катание. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 200 с.
27. Фигурное катание на коньках. – М.: Физкультура и спорт, 1975.
– 181 с.
28. Филин В. П. Теория и методика юношеского спорта: ФиС, 1987.– 258с.
29. Шереметьевская Н. Искусство танца на коньках. – Театр, 1973.
– № 5, с. 127-128.
30. Шипилина И. А. Хореография в спорте. – 2004. – 298 с.
31. Ярмолович Л. Принципы музыкального оформления урока классического танца. – Музыка, 1968. – 143с.