

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Ім. Івана Боберського

Кафедра хореографії та мистецтвознавства

МЕТОДИКА СКЛАДАННЯ ДОВІЛЬНИХ ВПРАВ

(Лекція для студентів 1У курсу ФФВ)

Спеціальність 024 «Хореографія»

Розробила: проф., к.п.н. СОСІНА В.Ю.

«ЗАТВЕРДЖЕНО»

на засіданні кафедри хореографії та
мистецтвознавства

Протокол № 1 від «30» серпня 2019 р.

Завкафедри проф., к.п.н. _____ Сосіна В. Ю.

Львів -2019

ПЛАН

(лекція – 2 год.)

1. Загальні вимоги до хореографічної інтерпретації довільних вправ (композицій).

2. Способи складання композицій. План-схема композиції. Вибір музичного супроводу, компонування музики, визначення малюнку переміщень, розподіл основних елементів виду спорту, вибір оптимальних ракурсів.

3. Основні методи і закони складання композицій: метод єдності, метод нарощування, метод контрастів та ін.

4. Методика навчання новим композиціям.

Література:

1. Балет. Уроки: Иллюстр. Руководство по официальной балетной программе/ Пер. с англ. С.Ю.Бардиной. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2004.
2. Бегак Д. О хореографии в спортивной гимнастике / Гимнастика. Ежегодник, вып.2. – Москва: Физкультура и спорт, 1979.
3. Бирюк Е. Художественная гимнастика. – Киев: Радянська школа, 1981.
4. Богданова Л. Специализированная техническая подготовка гимнасток на бревне / Гимнастика. Ежегодник, вып.2.- Москва: Физкультура и спорт, 1983.
5. Вейдер С. Боди-балет. 15 минут в день.- Ростов н/ Д.: Феникс,2006.
6. Габриелова Е. О хореографической разминке /Гимнастика. Ежегодник, вып.1. – Москва: Физкультура и спорт, 1975.
7. Гавердовский Ю. Техника гимнастических упражнений. – Москва: Терра-спорт,2002.
8. Дени Г., Дассвиль Л. Все танцы. – Киев: Музыкальная Украина, 1983.
9. Захаров Р. Сочинение танца: Страницы педагогич. опыта. – М.: Искусство,1983.
10. Зуев Е. Волшебная сила растяжки. - Москва: Советский спорт,1990.
11. Колтановский А. Элементы вольных упражнений. – Москва: Физкультура и спорт, 1968.
12. Коренберг В. Упражнения на бревне. Гимнастическое многоборье. – Москва: Физкультура спорт, 1976.
13. Лисицкая Т. Методика составления вольных упражнений в женской спортивной гимнастике / Гимнастика. Ежегодник, вып.1.- Москва: Физкультура и спорт, 1976

14. Лисицкая Т., Заглада В. Вольные упражнения женщин. – Москва: Физкультура и спорт, 1977.
15. Лисицкая Т. Хореография в гимнастике. – Москва: Физкультура и спорт, 1984.
16. Методика проведения урока хореографии в спортивной гимнастике. Учебное пособие ГЦОЛИФК. – Москва, 1980.
17. Методические рекомендации по спортивной гимнастике. Республиканский научно-методический комитет по физкультуре и спорту. – Киев, 1978.
18. Миловзорова М. Анатомия и физиология человека. Учебник для хореографических училищ. – Москва: Медицина, 1972.
19. Морель Ф. Хореография в спорте. – Москва: Физкультура и спорт, 1971.
20. Пеганов Ю., Березина Л. Позвоночник гибок – тело молодо. – Москва: Советский спорт, 1991.
21. Полятков С.С. Основы современного танца. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005.
22. Спортивная гимнастика (женщины). Программа для ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ. – Москва, 1980.
23. Стуколкина Н. Четыре экзерсиса. Уроки характерного танца. – Москва: Всероссийское театральное общество, 1972.
24. Танцы. Начальный курс / Л.Смит; пер. с англ. Е.Опрышко. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2001.
25. Тарасов Н. Классический танец. – М.: Искусство, 1986.
26. Хореографическая подготовка в спорте / Методические рекомендации. Составители Бирюк Е., Овчинникова Н. – Киев: КГИФК, 1990.
27. Шипилина И. Хореография в спорте. – Ростов на Дону: Феникс, 2004.
28. Чеккетти Г. Полный учебник классического танца. Грациозо Чеккетти; пер. с итал. – М.: Астрель, 2007.
29. Ярмолович Л. Принципы музыкального оформления урока классического танца. – Л.: Музыка, 1968.
30. Сосіна В.Ю. Хореографія в гімнастиці / В.Ю. Сосіна. - К. : Олімпійська література, 2009.
31. Poliszuk T. Podstawy przygotowania choreograficznego w sporcie. – Warszawa: Biblioteka trenera, 2003 – 111 s.
32. Тактика побудови коротких і довільних програм // Фігурне катання на ковзанах: Учеб. для ін-тів фіз. культ / За заг. ред. А. Н. Мішина. - М.: Фізкультура і спорт, 1985. - 271 с.
33. Чайковська Є. А. Урок останній, музичний // Фігурне катання. - М.: Фізкультура і спорт, 1986. - 127 с. - (Азбука спорту).

1. Загальні вимоги до хореографічної інтерпретації довільних вправ (композицій).

Складання довільних композицій – складний творчий процес, який визначається особистістю автора вправ. Є хореографи постановники, які спроможні протягом декількох годин створити прекрасні композиції, для інших – це складний процес пошуку і творчих коливань. (Привести приклади з біографії тренера-хореографа А.Сєлезньової).

Тренер-хореограф повинен мати наступні якості, які дозволяють складати неординарні композиції: багату фантазію, творчі здібності, інтуїцію, відчуття міри та гармонії, музичний слух і хороше чуття ритму.

Крім того, людина, яка складає вправи під музику і виносить їх потім на суд глядачів, суддів та спортсменів, повинна бути освіченою людиною. Вона повинна мати уяву про історію танцю та музики, знати культуру і звичаї різних народів світу (пояснити).

Використовуючи власне оригінальне бачення і сприйняття музики, хореограф разом з тим повинен узгоджувати їх з вимогами часу, сюжетом музичного супроводу, культурною спадщиною народу (Захаров, Чеккетті).

В спорті, на відміну від балетного спектаклю, авторами спортивно-хореографічної композиції виступають тренер, тренер-хореограф і сам спортсмен. У кожного з них своя роль в процесі створення вправи.

Існують різні варіанти співавторства у цьому творчому процесі. Форми сумісної роботи визначаються індивідуальними особливостями кожного зі співавторів. Деякі хореографи складають вправи разом зі спортсменами, одразу коректуючи окремі моменти, рухи та пози. Інші – складають самостійно всю вправу від початку до кінця, а потім вивчають його зі спортсменами (авторитарний метод). Треті – дозволяють самим спортсменам потанцювати, порухатись під музику, а потім відбирають найкращі моменти і доповнюють те, що сподобалося.

Якщо перший і третій спосіб скоріш підходять для спортсменів старших розрядів, які вже мають певний досвід, добре розвинену фантазію, культуру рухів, сприйняття музику і вміння її інтерпретувати. Другий спосіб підходить для юних спортсменів. Однак, навіть, якщо спортсмени не мають достатнього рівня рухової ерудиції, слід їх однак залучати до творчого процесу.

Спортивна композиція повинна відповідати наступним вимогам:

- відповідати вимогам виду спорту;
- відповідати індивідуальним можливостям спортсмена;
- відповідати віковим особливостям;
- враховувати тенденції розвитку виду спорту;
- відповідати стилю і характеру музики.

2. Способи складання композицій. План-схема композиції. Вибір музичного супроводу, komponування музики, визначення малюнку переміщень, розподіл основних елементів виду спорту, вибір оптимальних ракурсів.

Який би не був індивідуальний та багатобічний процес складання довільних композицій, він підлягає загальним законам композиції, які затверджені у сценічному мистецтві, а також були доповнені спортивними педагогами і тренерами.

Процес складання довільних вправ починається з вибору музичного твору, під який буде складатися вправа. Це дуже відповідальний етап роботи. Музика повинна відповідати вимогам змагань, а також віку, темпераменту, зовнішньому вигляду та іншим індивідуальним можливостям спортсменів (пояснити кожен пункт на прикладах).

Не рекомендується використовувати для довільних композицій музику з відомих балетів, оскільки асоціації виступів відомих артистів не завжди можуть бути на користь спортсменів.

Останнім часом на виступах спортсменів все частіше звучить музика сучасних композиторів або народна і класична музика у сучасній обробці, використовується також й музика з кінофільмів, пісень і т.п. Зовсім недавно правилами змагань заборонялось використання музики зі співом. Зараз правила змагань лояльніше підходять до того питання. В окремих видах спорту дозволяється використання пісень зі словами (фігурне катання), в інших – тільки голос співака без слів (художня і спортивна гімнастика).

Для укладання довільних композицій використовується не тільки оркестрова музика, але й сольні партії окремих музичних інструментів (барабан, гітара, скрипка, фортепіано) або їх поєднання. Це дозволяє збагатити композиції новими засобами для надання їм виразності.

Після багаторазового прослуховування музичного твору, хореограф відбирає необхідні фрагменти, вимірює їх тривалість і komponує за схемою: вступ, основна частина і фінал. Тривалість частин визначається вимогами правил змагань до загальної тривалості композиції у даному виді спорту (художня і спортивна гімнастика індивідуальні виступи – до 1.30 хв., групові вправи художньої гімнастики – до 3 хв.)

2.1. Трактування музики у фігурному катанні з науково-дослідницької точки зору.

Є таке гарне визначення - якщо лід це полотно, на якому фігурист малює картини своїх програм, то музика - палітра фарб для цих програм. Тетяна Тарасова та Олена Чайковська говорять, що процес створення програми для фігуриста починається з вибору музики. Саме вона диктує характер програми. Тут фігурне катання можна порівняти з балетом. Але на відміну від балету, в ньому існує багато обмежень і критеріїв для вибору музики. Перш за все, тимчасові обмеження. За правилами ISU (Міжнародної спілки ковзанярів) коротка програма триває не більше 2 хвилин 50 секунд, довільна програма одинониць - 4 хвилини, одиночників і пар - 4 хвилини 30 секунд. Довільну програму дозволено закінчувати в межах 10 секунд пізніше або раніше встановленого часу. У

танцях на льоду оригінальний танець триває 2 хвилини 30 секунд + / - 10 секунд, а довільний - 4 хвилини плюс-мінус 10 секунд. Відлік часу йде з початку руху фігуриста і закінчується при повній зупинці. Якщо спортсмен не вкладається в музику, тобто завершує програму після закінчення її звучання, йому знижують підсумкову суму балів на один. В оригінальному та довільному танцях дозволено використання музики з вокалом. Але найголовніше в танцювальних композиціях - наявність ритмів, щоб судді могли оцінити катання танцюристів у такт музиці. Ще однією особливістю танців є те, що кожного сезону вибираються певні обов'язкові танці та ритми оригінального. На кожен старт відбувається жеребкування обов'язкового танцю зі списку. Наприклад, в цьому сезоні обов'язковим танцем на чемпіонатах Європи був Золотий вальс. Для оригінального обрані ритми танго.

Музику у фігурному катанні використовують практично протягом усього періоду існування цього виду спорту. У 70-80-ті роки минулого століття фігуристи використовували кілька музичних уривків з різними темпами. Часто це були "набори" з частин творів різних композиторів, причому різного характеру, а поєднання цих частин виробляли без обліку структури твору. Музика обривалася на незакінченій музичній фразі. У 90-х прогрес у розвитку технологій дозволив поліпшити якість музики і систем передачі звуку на ковзанках. А наявне зараз в наявності обладнання та програмне забезпечення дозволяють створювати дуже якісні музичні уривки. "Раніше музичний супровід фігуристів монтувалося на бобінах з олівцем і лезом у руках. Музика буквально відрізалась і склеювалася по шматочках, іноді навіть по нотках. Перші цифрові апарати почали з'являтися в 90-х роках. Це не були комп'ютери в сучасному розумінні, хоча вони і працювали на основі жорсткого диска. Коштували вони досить дорого, і, природно, не кожен міг собі цей прилад дозволити.

Музика - це органічна складова частина тієї композиції, яку спортсмени і тренери виносять на суд глядачів та арбітрів.

Побудова, характер, темперамент спортивної програми укладені в музиці і визначаються нею. Від того, наскільки музика образна і виразна, багато в чому залежить рівень і зміст програми. У гармонійному поєднанні музики, драматургії, хореографії з мистецтвом володіння ковзанами і якістю виконання спортивних елементів криється успіх майбутньої програми. Музичні програми, складені з одного або різних творів, повинні самі по собі мати закінчену форму і слухатися як окремі музичні твори, а не як додатки до спортивних програм.

При підборі музики для юних фігуристів потрібно перш за все враховувати їх вік, технічну та музичну підготовленість. Не часто в юнацькому віці проявляється індивідуальність спортсменів, яка диктує певні музичні рішення. Тому доцільно, оновлюючи програми, не замикатися в рамках одного музичного жанру, а максимально розширювати їх. Дуже важливо, щоб музика, обрана для юних спортсменів, була їм доступна і зрозуміла. Серйозна симфонічна або камерна музика вимагає тривалої підготовки для розуміння всіх її аспектів. Композиція з використанням такої музики виходить механічною, нецікавою, навіть якщо й виконуються якісь складні елементи. Таке «забігання вперед», випередження темпів розвитку спортсмена тільки гальмує формування музичного смаку, призводить до глибокої антипатії до серйозної музики.

При виборі музики для юних спортсменів необхідно враховувати, що дуже повільний темп лише підкреслює недоліки пластики і ковзання, а дуже швидкий темп ще недоступний молодим фігуристам. Тому музику такого роду краще не використовувати.

Важливим напрямком у музичному вихованні молодих фігуристів повинні стати програми, пронизані єдиним стилістичним рішенням. Невиправдана строкатість образів негативно позначається на розвитку музичного смаку спортсменів, не сприяє вдосконаленню його художньої культури.

Фігуристам вищої спортивної майстерності у змагальних програмах необхідно показати максимальний діапазон своїх виразних і технічних можливостей. Визначений правилами час цих програм з точки зору законів музичного розвитку дуже нетривалий, що і диктує відповідні рішення для складання музичної композиції. Перш за все це концентрація музично-тематичного матеріалу. Спортивні завдання, пов'язані з виконанням елементів вищої складності, у свою чергу, вимагають темпової різноманітності музики. Для показу всього арсеналу виражальних засобів, якими володіють фігуристи, музична програма повинна містити і багату палітру, настроїв. Цілком природно, що не завжди вдається знайти твори, що відповідають відразу всім вимогам, які стоять перед музичною композицією у фігурному катанні, тому поява програм, складених з фрагментів різних музичних творів, цілком зрозуміла. Зростання технічного арсеналу фігуристів та їх хореографічної підготовки, підвищення кваліфікація постановників програм дозволяють добиватися прекрасних результатів при використанні не кількох, а тільки одного музичного твору. Коло музичних жанрів, що використовуються в сучасному фігурному катанні, дуже велике з кожним роком розширюється. Це симфонічна і оркестрова оперна музика, балетна і танцювальна музика, музика з кінофільмів та вистав, камерна, естрадна і джазова музика, композиції різного роду електронної музики, поп- і рок-музика; для показових виступів використовують і вокальну музику.

Знання історії створення обраного музичного твору, специфіки жанру, особистості композитора допомагає досягти максимального результату в постановці програми.

Будь-яке втручання в музичну тканину твору вимагає осмисленого розуміння змін музичної форми. Якщо при створенні програми ґрунтуються тільки на інтуїції, то майже завжди програма виходить композиційно безпорадною. Музичні композиції для різних програм і видів фігурного катання мають свою специфіку. При виборі музики для короткої програми

потрібно завжди погоджувати тривалість виконання елементів з довжиною музичних фраз, темпом виконання елементів і темпом музики, її ритмом. Як правило, основою короткої програми є музика з постійним швидким темпом і динамічним ритмом. Добре, якщо у вибраній музиці буде розділ, відповідний доріжці кроків, зазвичай це ударні інструменти, які грають соло, або яскраво синкоповані побудови.

Три частинний варіант композиції зі швидкими крайніми частинами і повільною серединою зустрічається найчастіше, оскільки зміна темпів трохи полегшує і постановочно-хореографічні завдання, і виконання деяких обов'язкових елементів. Двох частинна композиція з повільною першою частиною теж зустрічається досить часто, але вимагає сильних пластичних рішень.

Тут доречно згадати вислів П. І. Чайковського, яке має принципове значення і при складанні коротких програм, і під час роботи над довільними: «Процедура створення балетної музики наступна. Обирається сюжет ... потім балетмейстер складає докладний проект сцен і танців, причому вказує в точності не тільки ритм та характер музики, але й число тактів. Тільки після цього композитор приступає до створення музики». Замініть слово «балетмейстер» на слово «тренер-хореограф», і, по суті, готує точна вказівка, як треба працювати над створенням музичних програм фігурного катання. Особливо коротких програм, де регламентованість дуже велика.

Важливою проблемою при роботі над музикою для оригінального танцю вважається проблема невідповідності конструкції танцю музиці. Правилами обумовлено триразове повторення серії одного і того ж замкнутого малюнка. Принцип конструкції оригінального танцю перенесений на лід за аналогією бальних танців на підлозі, де композиція танцю враховує тільки ритм музики. У спортивних танцях на льоді кращі виконавці останнього десятиліття намагаються відобразити не тільки ритм, а й передати внутрішній зміст даної музики. Тому для фігуристів дуже

важливо, щоб кожна серія мала свою закінчену музичну форму, а в музичній літературі такі конструкції зустрічаються вкрай рідко. Після того як музика, відповідна творчій особі танцюристів, обрана, необхідно визначити кількість тактів музики, відповідних тривалості однієї серії. Потім слідує скрупульозний процес створення нової закінченої музичної форми, що відповідає довжині трьох серій. Особливу увагу при монтажі фонограми слід приділити постійності метра.

Найбільш поширена форма оригінального танцю - це триразове повторення одного і того ж музичного розділу зі вступом і висновком. Така конструкція цілком можлива при нетривалому виконанні однієї серії. Але коли серія звучить більше хвилини, це вже небажано - виникає небезпека одноманітності.

Існують такі конструкції оригінального танцю, в яких перша і третя серії однакові, а друга побудована на іншому матеріалі. При цьому треба прагнути до того, щоб друга серія не була різко контрастувала. Зміщення акцентів у новому музичному матеріалі може порушити цілісність танцю. Бувають варіанти, де всі три серії різні. Така композиція вимагає різноманітного тематичного музичного матеріалу, збігів акцентів і кульмінації в середині серій. Певний інтерес представляє конструкція оригінального танцю, де тричі повторюється лише друга половина серії, а початок першої та другої серій, а іноді і третьої - різні. Всі ці варіанти мають відповідати основному правилу: емоційність і насиченість музичної композиції ніколи не зменшується до третьої серії. Музичні форми довільних програм значно складніше і різноманітніше коротких, та досягнення оптимального результату вимагає від творців професійної підготовки і широкої музичної ерудиції. Структура довільних програм, яка диктується специфікою спортивних завдань, дуже схожа на схему побудови великих циклічних музичних творів: симфоній, сюїт, сонат. Жорсткий тимчасовий регламент спортивної програми вимагає створення

нових, гранично стислих музичних форм, яскраво вираженої теми і колоритного інструментування.

Незалежно від темпової структури програми, від того, які використовуються музичні жанри і форми, слід пам'ятати, що початок програми завжди повинен носити вступний, експозиційний характер, середина - розробку і кінець - узагальнюючий, фінальний. У середніх частинах композиції потрібно уникати довгих вступних та кодових заключних побудов: перші створюють відчуття нового початку, другі - помилкового кінця, порушуючи тим самим цілісність всієї програми. При створенні композиції з кількох творів слід завжди пам'ятати про цілісність програми, її стилістичну єдність і поєднання всіх частин. Доцільно використовувати такий сильний формотворчий прийом, як репризність, тобто повторюваність тематичного матеріалу.

Існують два варіанти трактування музики при виконанні складних елементів. Одні, не зв'язуючи себе моторним ритмом і, акцентами, використовують повільну за темпом і широку музику, інші намагаються знайти музику динамічну, яка підкреслювала б стрімкий темп виконання елементів і акцентувала на них увагу. Очевидна невідповідність музики і руху в першому варіанті повинна компенсуватися відмінним ковзанням і пластикою фігуристів. ***Оскільки найбільш складні елементи в довільній програмі розташовані в першій частині, то темп її визначає і конструкцію всієї програми.*** Найбільш поширені ***три-, чотири-і п'ятичастинні*** композиції з більш-менш вираженим контрастом між частинами. Зустрічаються програми з більш дробовою будовою, укладені в музичній тканині обраної музики. Остаточна конструкція програми повинна визначатися конкретно обраною музикою та індивідуальними особливостями виконавців.

Принципи створення музичної композиції довільного танцю розвиваються в двох напрямках. Перше, більш традиційне, ґрунтується на використанні чисто танцювальних ритмів, з яких складається контрастна за

темпом і характером. Чотирьох частинних (це максимум, дозволений правилами) або трьох частинних програмах, свого роду мініатюрна танцювальна сюїта. Кожна частина такої програми повинна мати закінчену музичну форму. Зіставляючи різні за оркестровці і характером музичні фрагменти, потрібно прагнути до того, щоб кожна частина мала вступний розділ, нехай самий мінімальний, а також чітку і ясну кінцівку. У чотирьох частинних композиціях нерідко використовуються принципи стилістичного об'єднання першої частини з другої, а третьої з четвертої. Важливу роль у такому об'єднанні повинні зіграти плавні, невідчутні монтажні переходи, засновані на логіці розвитку метра і мелодії. А яскраві заключні розділи містяться тільки в другій і четвертій частинах програми.

Об'єднання трьох частин і протиставлення їм однієї, як правило, позитивних результатів не приносять, так як така програма не виходить гармонійною через конструктивної неврівноваженості.

При складанні чотирьох частинної композиції, де швидкими і колоритними є друга і четверта частини, слід звернути увагу на те, щоб четверта частина не поступалася другій за динаміці та емоційному напруженню. В іншому випадку кульмінація всієї композиції припадає на другу частину, що з точки зору музичної форми небажано. Другий напрямок у композиції довільного танцю, який з'явилося дещо пізніше, відрізняється від першого тим, що має стилістичну єдину спрямованість, часто об'єднану сюжетним змістом. У таких композиціях кожна наступна частина є логічним продовженням попередньої. Нерідко між частинами відсутні переходи, а інструментальний склад протягом всієї програми практично не змінюється. При створенні композиції слід звернути увагу на можливу появу деякої небажаної монотонності. Потрібно відзначити, що якісне виконання таких програм вдається лише зрілим і технічно оснащеним танцюристам.

При створенні музичних композицій, складених з різних музичних творів, дуже важливо привести до спільного знаменника частотну, тобто

темброву, характеристику звучання всіх частин фонограми, що необхідно для створення цілісного музичного образу. Всі фонограми, які відтворюються в Палацах спорту, повинні бути попередньо скоректовані з урахуванням акустичних особливостей великих приміщень.

Інтенсивність творчих, естетичних пошуків спортсменів / тренерів, хореографів, музикантів, художників визначається тим значенням, яке має фігурне катання в спортивному і культурному житті нашої країни.

Музика як одна з головних складових програми

Фігурне катання часто називають синтезом спорту та мистецтва. Що дає підставу вважати фігурне катання мистецтвом? Часто порівнювати його з балетом? Костюми, хореографія, постановки, музика... Без всього цього воно дійсно немислимо.

Необхідність монтажу програм з одного або декількох музичних творів викликана специфікою фігурного катання. У балеті дія розвивається протягом кількох десятків хвилин, навіть годин. Як зауважує в даному випадку Олексій Мішин, "програма фігуриста також повинна бути побудована згідно з принципами сценічного мистецтва, але весь її зміст має бути розгорнуто в значно більш короткий час - менше трьох і п'яти хвилин. У програмах важливо чергування різних за ритмічним малюнком частин, що диктується їх спортивною стороною - необхідністю продемонструвати різноманітний арсенал кроків, спіралей, обертань і стрибків".

Вибір музичних уривків, зведення їх в одну програму - процес складний, копіткий, вимагає залучення професіоналів.

2.2. Вибір музичного супроводу в спортивній гімнастиці.

В спортивній гімнастиці, наприклад, вибір частин музичного супроводу визначається дещо іншими критеріями, а саме наявністю акробатичних доріжок. На кожну доріжку вимагається приблизно 8 тактів музики, яка має відповідати темпу виконання елементів. Кількість і тривалість акробатичних доріжок залежить від рівня майстерності спортсменок (від 3 до 5).

При традиційній побудові довільних вправ перша акробатична доріжка виконується в кінці вступу або на початку основної частини музики, друга – в середині основної частини, третя – в фінальній частині. Якщо вправа розрахована на 4 доріжки, тоді друга виконується відразу за першою. Відповідно до цього й komponується музичне оформлення вправи.

Виділяючи музичні фрагменти, слід пам'ятати, що перервати їх можна тільки в кінці музичного періоду. В місцях з'єднань не повинно бути чутно шумів, невиправданої паузи тощо.

Коли визначені музичні фрагменти, які будуть складати основу композиції, скомпоновані і записана музика, починається безпосередньо процес складання вправи.

Довільні вправи – це синтез хореографічних елементів, які складають трудність вправи (стрибки, рівноваги, повороти), елементи виду спорту, вільної пластики, декоративні пози, зв'язуючи танцювальні рухи та інше.

Від того, наскільки органічно це все буде поєднано в одне ціле, буде залежати успіх композиції.

Часто буває, що спортсмени між складними частинами вправи виконують набір не пов'язаних між собою та музикою рухів з однією метою – відпочити і підготуватись для виконання трудного елемента або серії. Такі рухи, які не несуть у собі естетичної цінності, знижують враження від вправи (приклади). Їх краще замінити простими, але виразними позами, які дадуть можливість підготуватися до виконання важливого елемента.

Для грамотно складених довільних композицій необхідно наперед продумати малюнок переміщення спортсмена і розміщення окремих елементів. Для цього необхідно врахувати:

- рівень підготовленості спортсмена (ТП, ФП, спеціальна витривалість);
- наявність «коронних» елементів;
- наявність добре засвоєних елементів і таких, які знаходяться в стадії вивчення (пояснити).

Крім того, необхідно врахувати ракурси виступу і розміщення спортивного майданчика (помост, каток і т.п.), на яких виступають спортсмени для того, щоби як найвигідніше розмістити елементи, зв'язки та поєднання рухів (пояснити), (рис. 1).



Рис. 1. Умовне розміщення основних точок залу

При цьому слід врахувати, щоб

- 1) акробатичні доріжки у СГ виконуються як правило по діагоналі;
- 2) всі решта важливі елементи краще виконувати по передній або задній лінії або по різним дугам;
- 3) найменш виграшними є бокові лінії, тому «важливі» елементи на них краще на розміщати;
- 4) якщо на початку вправи музика спокійна, тоді вступ краще починати з задньої лінії, як би з далека. Будь-яке прискорення, посилення музики передбачає просування до передньої лінії, і навпаки – сповільнення, послаблення – до задньої (вдаль, в тінь);
- 5) повільну частину вправи (повороти, рівноваги, пози, рухи без значних переміщень) краще виконувати на середині майданчика або килима;
- 6) на передній і задій лініях найбільш ефектно виглядають великі стрибки, а також елементи «в профіль»;

7) рухи з поворотами і просуванням (стрибки з поворотами, елементи малої акробатики, їх поєднання) слід виконувати по великим і малим дугам;

8) велике значення має фінал вправи. Це остання крапка, акорд або знак оклику вправи. Він може бути сильним, спокійним, затухаючим, раптовим, манерним і т.п. Але обов'язково ефектним і оригінальним (пояснити).

3. Основні методи і закони складання композицій: метод єдності, метод нарощування, метод контрастів та інші.

У сценічному мистецтві існують свої прийоми і методи, які визначають видовищність і ефектність того або іншого твору. Деякі з них застосовують під час складання довільних композицій.

Метод єдності. Між складовими частинами вправи (елементами, поєднаннями, зв'язками, частинами) повинна бути єдність і взаємозв'язок. Крім того, в композиції повинна відбиватись *внутрішня і зовнішня єдність*. Під внутрішньою єдністю розуміється – єдність стилю, форми, засобів, змісту вправи і музики, під зовнішньою – відповідність характеру вправи образу, що створює спортсмен (пояснити).

Метод нарощування. Наприклад, нарощування темпу, складності або ефектності (пояснити). У вправі повинно бути приблизно два кульмінаційних моменти: один у першій третині, другий – ближче до кінця. Бажано, щоби вони відрізнялися за характером (один – за рахунок складності, другий – ефектності).

Метод контрастів. Його ще називають методом гротесків. Це один з найцікавіших методів, який інтерпретується по-різному. Прикладами контрастів можуть бути:

- поєднання високих і низьких положень, напрямків вгору – вниз, окремими частинами тіла або цілим тілом (приклади);

- чергування швидкого і повільного темпу, виконання швидких рухів і раптової зупинки (приклади);

- чергування і зміна напрямку руху (вперед-назад);
- поєднання м'язового напруження і розслаблення, різких і повільних рухів.

4. Методика навчання новим композиціям.

Після складання композиції тренер-хореограф відразу починає навчання спортсмена. Рекомендується спочатку вивчити усю вправу, без деталізації окремих моментів, а потім поступово допрацювати деталі, скоректувати пози і окремі рухи, виразність. Зрозуміло, що в ході навчання можуть виникнути деякі заміни та уточнення.

Процес навчання довільним вправам досить трудомісткий. Вдосконалюючи техніку окремих елементів, спортсмени часто втрачають виразність рухів, вправи стають звичними, а багаторазове їх повторення призводить до привикання. Тому час від часу необхідно відновлювати роботу над виразністю. Пояснити на прикладах.