

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
СТАНИЦЫ ВЫСЕЛКИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ВЫСЕЛКОВСКИЙ РАЙОН

Методическая разработка  
**СРЕДСТВА, ФОРМИРУЮЩИЕ ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТЬ  
ДВИЖЕНИЙ У ФИГУРИСТОК  
В ФИГУРНОМ КАТАНИИ НА КОНЬКАХ.**

Подготовила: тренер-преподаватель Пурецкая Е.С.

ст.Выселки, 2023г.

## Введение

Фигурное катание на коньках - сложнокоординационный вид спорта, в котором основная задача спортсмена - передвижение по ледовой площадке на коньках, предусматривающее перемены направления движения и выполнение различных элементов (шагов, прыжков, вращений, поддержек и т.д.) под музыку. Фигурное катание на коньках является зрелищным видом спорта, где основным критерием оценки является сложность и выполнение элементов. Но вместе с этим оценивается и артистичность программы, исполняемой спортсменами. Поэтому для повышения уровня артистичности, или его развития можно использовать различные элементы искусства.

Актуальность работы состоит в том, что развитие умения выразить и передать характер и стиль музыки в учебно-тренировочном процессе фигуристов занимают важное место, так как соревновательная композиция оценивается двумя оценками: за технику исполнения элементов и за компоненты программы, однако, при одинаковом техническом наборе выигрывает тот спортсмен, получивший наиболее высокую оценку за представление программы, хореографию и интерпретацию, т.е. оценку за компоненты программы.

Теоретическая значимость заключается в том, что средства, формирующие выразительность движений у спортсменок в фигурном катании на коньках обогатят теоретические знания в области хореографической подготовки фигуристов.

### Содержание и история развития фигурного катания на коньках как вида спорта

Занятия упражнениями на льду на открытых и закрытых площадках оказывают оздоровительно-гигиеническое влияние на организм людей различного возраста – от дошкольного до пожилого. Фигурное катание прежде всего важное средство отдыха, доставляющее людям огромное удовольствие. В настоящее время оно стало весьма доступным: значительно возрос выпуск коньков и ботинок, построено большое количество открытых и закрытых ледовых площадок. Фигурное катание благоприятно влияет на физическое развитие занимающихся, совершенствуя координацию и форму движений. Общеизвестным является важное значение упражнений фигурного катания для повышения устойчивости к ускорениям при прямолинейных и вращательных нагрузках (Гандельсман, 1975).

Заслуживает внимание высказывание первого российского олимпийского чемпиона Н.А.Панина (1910) о пользе и преимуществе «конькового спорта»: «Преимущество конькового спорта заключается не только в его древнем и, следовательно, благородном происхождении. Прежде всего, обратим внимание на пользу катания на коньках. Никакая гимнастика, ни атлетика, ни подвижные игры (все это зимой в комнате и манеже) не могут в этом отношении сравниться с нашим спортом, не слишком утомительным, дающим движение на свежем воздухе и всесторонне развивающим тело».

В программу фигурного катания входят одиночное катание (женское и мужское), парное (женщина – мужчина) и спортивные танцы на льду (женщина – мужчина).

Каждый из видов имеет относительную самостоятельность, однако ведущим и объединяющим их является одиночное катание. Как вид спорта вначале сформировалось одиночное катание мужчин - в 1868 г. Он был утвержден на первом конгрессе конькобежцев в Америке, а затем в Европе - Венским обществом конькобежцев (1871 г.). В это время произошла дифференциация одиночного катания на «школу» (ныне обязательные фигуры), свободное катание (ныне произвольное) и специальные фигуры (на льду рисовали сложнейшие орнаменты).

Женское одиночное катание сформировалось позже. Официально это произошло в Давосе в 1906 г. Если обязательные упражнения у женщин и у мужчин были аналогичными, то произвольное катание женщин сразу же обратило на себя внимание высокой художественностью, пластикой и музыкальностью движений (В.А.Вьюник, 1975).

Насколько позже появилось и парное (смешанное) катание. Международное первенство по парному катанию впервые было разыграно в 1908 г. в Санкт-Петербурге и сразу привлекло к себе внимание высоким зрелищным эффектом.

Третий вид фигурного катания - спортивные танцы на льду - родился значительно позже в Англии (50-е годы нашего столетия), и быстро получил признание. Этот вид отличает полное подчинение ритма и движений характеру танцевальной музыки.

В развитие фигурного катания как вида спорта вложили свой вклад представители австрийской школы, фигуристы Норвегии, Швеции, Германии, Англии и США. В 1892 г. - был создан Международный союз конькобежцев (ИСУ). Тогда же на конгрессе ИСУ были утверждены правила проведения международных соревнований.

Поначалу мировые турниры собирали всего несколько спортсменов. Это были своего рода кулуарные соревнования. Но популярность фигурного катания росла с фантастической быстротой, и уже в 1908 г. соревнования фигуристов впервые были включены в программу летних IV Олимпийских игр, проходивших в Лондоне. Уже тогда олимпийцы соревновались на искусственном льду. Первыми олимпийскими чемпионами в одиночном катании в 1908 г. стали М. Сайерс (Великобритания), У. Сальхов (Швеция), П. Коломенкин (Россия) и спортивная пара А. Хюблер - Г. Бюргер (Германия).

Фигурное катание на коньках вошло и в программу VII летних олимпийских игр 1920 г., впоследствии оно было представлено на всех зимних олимпийских играх. Надо отметить, что фигурное катание — первый из зимних видов спорта, попавший в олимпийскую программу. Олимпийское первенство разыгрывалось в одиночном (мужском и женском) и парном катании.

Короткая программа (англ. *Short program*; сокр. SP) в фигурном катании — первая часть соревнований в одиночном (мужском и женском) и парном катании. У пар введена с лета 1964 года как аналог обязательной программы одиночников. Продолжительность короткой программы и у одиночников, и у пар — максимум 2 минуты 50 секунд, может быть меньше. Все элементы, начатые после отметки 2:50, не будут засчитаны. Если спортсмен (пара) не закончит программу в указанное время, то за каждые лишние 5 секунд с общего результата судьи снимут 1 балл.

В короткой программе есть семь предписанных элементов:

Для одиночников:

- три прыжковых элемента:

(у мужчин: двойной или тройной аксель, четверной или тройной прыжок с шагов, каскад из тройного и двойного прыжка, двух тройных прыжков или четверного прыжка с двойным или тройным; у женщин: двойной или тройной аксель, тройной прыжок с шагов, каскад из тройного и двойного прыжка или двух тройных).

- три вращения:

комбинированное вращение со сменой ноги и использованием минимум трех основных позиций; прыжок во вращение (волчок или либела); для женщин — заклон, для мужчин — вращение со сменой ноги в позиции, отличающейся от позиции прыжка во вращение;

- дорожка шагов.

Для пар:

- двойной или тройной прыжок
- поддержка определённой группы (задаётся на сезон)
- двойная или тройная подкрутка
- двойной или тройной выброс
- тодес определённого типа (задаётся на сезон)
- комбинированное вращение со сменой ноги (параллельное или совместное, задаётся на сезон)
- дорожка шагов.

Произвольная программа (англ. *Free skating*; сокр. **FS**) в фигурном катании — вторая часть соревнований в одиночном (мужском и женском) и парном катании, исполняемая после короткой программы.

Продолжительность произвольной программы у мужчин и пар 4 минуты 30 секунд  $\pm 10$  секунд (у юниоров 4:00  $\pm 0,10$ ), а у женщин 4 минуты  $\pm 10$  секунд (у юниорок 3:30  $\pm 0:10$ ). Произвольные программы одиночников и спортивных пар всегда разнообразны, они характерны и несколькими сменами ритма, подбором разнообразных мелодий (Чайковская Е. А, 2003).

В произвольной программе спортсмен и тренер имеют относительную творческую свободу в определении последовательности исполнения элементов, выборе оптимального варианта подхода к этим элементам, а также создании цельной по замыслу оригинальной композиции. Количество выполняемых в произвольной программе элементов :

У одиночников:

- не больше 8 (мужчины и юноши) или 7 (женщины и девушки) прыжковых элементов, может быть не более двух каскадов или комбинаций прыжков. Каскады могут состоять только из двух прыжков. Комбинации могут состоять из трех прыжков.
- не больше 3 вращений (комбинированное вращение со сменой ноги, прыжок во вращение и вращение без смены позиции);
- дорожка шагов;

У пар:

- один параллельный прыжок;
- один каскад или комбинация прыжков;
- два разных выброса;

- три поддержки и одна подкрутка. Одна из поддержек — обязательно типа «свечка» (за бедро) или «жим» (за руки). Только одна поддержка может быть «проносом» (без вращения). У юниоров максимум две поддержки и одна подкрутка;
- один тодес (у взрослых — отличающийся от предписанного в короткой программе);
- одно параллельное и одно парное вращение;
- хореографическая дорожка (комбинация любых связующих элементов; обязательно исполнение спирали).

В рамках новой судейской системы оценивается исполнение каждого элемента и пяти компонентов программы. В технической оценке для каждого элемента программы фигуриста заранее предписано определенное число баллов за сложность. Во время программы судьи, в свою очередь, оценивают каждый элемент в пределах от +5 до -5 баллов. Таким образом, судьи либо прибавляют, либо вычитают баллы из базовой оценки сложности элемента.

Помимо технической оценки, судьи будут начислять баллы по 10-балльной шкале с шагом 0.25 за пять компонентов представления программы. Эти пять компонентов - это базовый уровень катания, связующие элементы, представление/выполнение элементов, хореография и интерпретация.

По результатам последних Чемпионатов Мира и Европы, лидирующими странами считаются: Китай, Россия, Канада, Германия и Италия.

Командные соревнования в фигурном катании впервые были представлены на XXII зимних Олимпийских играх в Сочи в 2014 году. В командном турнире принимали участие десять сборных, состоящих из двух одиночников (мужчины и женщины), одной спортивной и одной танцевальной. В итоговой таблице российская сборная завоевала первое место. Она получила 75 баллов из 80 возможных. Также в Сочи Аделина Сотникова совершила то, чего отечественным фигуристам еще никогда не удавалось сделать. Российская фигуристка завоевала золотую медаль в женском одиночном катании на Олимпийских играх.

### **Компоненты артистичности в фигурном катании на коньках**

С давних времен происходит постепенное проникновение эстетических категорий из искусства в спорт. Такие виды спорта, как фигурное катание на коньках, художественная и спортивная гимнастика яркое тому подтверждение. В этих видах спорта крепко обосновались такие понятия как выразительность, художественное впечатление, артистичность, создание образа и другие. При переходе этих понятий из искусства в спорт происходит переосмысление некоторых из них. Один и тот же термин имеет разные оттенки в зависимости от того, в каких обстоятельствах он применяется.

Такое понятие как артистичность, все чаще применяется в спорте и имеет ярко выраженный эстетический аспект, связанный с искусством (Аверкович Э.П., 1989).

Слово «артистичность» долгое время использовалось для характеристики исполнительского мастерства актера, артиста, за тем перешло в быденную жизнь для определения свойств человеческой психики (Сахановский В.Г., 1973), а еще позднее обосновались и в спорте. В фигурном катании артистичность состоит в

том, что в танце выражаются эмоции, чувства, характер человека (Гандельсман А.Б., 1975). Понимание роли артистической подготовки в фигурном катании позволило Н.А. Панину назвать одну из своих книг «Искусство катания на коньках». В ней он писал, что «чувство красоты в фигурном катании имеет весьма большой удельный вес».

В повседневной жизни термину «артистичность» часто придается только эмоциональная окраска, которая подразумевает так называемую презентацию, т.е. умение наиболее выгодно показать свои достоинства и «захватить» зрителя определенным действием.

Вопросы развития артистичности наиболее глубоко рассматриваются в литературе, посвященной профессиональной пригодности будущих актеров.

Безусловно, артистизм в театральном или любом другом виде искусства очень отличается от артистизма в спорте. Но материалы, посвященные проблемам артистичности, могут и должны быть использованы в работе со спортсменами (Смирнов Ю.И., 1985).

При обобщении данных полученных из литературных источников в данной области можно сделать вывод о том, что на все связанное с артистичностью, можно посмотреть с двух сторон: то, что связано с навыком и то, что связано с импровизацией. Сюда включается как обычная актерская школа, которой учат, так и индивидуальность актера, делающая его не похожим на всех остальных. Таким образом, с одной стороны находятся навыки, а с другой импровизация. Соединение всего этого и создает тот феномен, который называется артистичностью и который в самом общем виде можно определить как высшую степень исполнительского мастерства.

Импровизация в искусстве – это способность делать общие вещи, придавая им индивидуальное своеобразие, умение отходить от некоего стандарта, но таким образом, что бы это не было нарушением канона, и в тоже время делалось совершенно узнаваемым. (Стюарт О., 1999). Эти две стороны артистичности, принятые в искусстве нельзя механически перенести на спортивную деятельность.

Импровизации в чистом виде в спорте не существует. Трудно представить себе спортсмена, выступающего на ответственных стартах, который при выполнении композиции, вносит в нее значительные изменения во время самих соревнований. Во время выступления на соревнованиях спортсмен выносит на суд зрителей и судей уже готовую композицию, «обкатанную» на тренировках и повторенную не один десяток раз. И ему необходимо сконцентрировать все свое внимание, не на отдельных моментах композиции и не на выполнении каких-то элементов, которые очень часто доведены до автоматизма (навыка), а на том, как выгоднее преподнести ту или иную часть своей программы или показать той или иной элемент. И если в этот момент он будет думать о чем-то другом, кроме как о том, чтобы понравиться себе, судьям, зрителям никакого полноценного показа не получится (Вербова З.Д., 1967). Именно это приближает фигурное катание к зрелищным формам искусства, которое создается для того, что бы заинтересовать и развлечь пришедшую на соревнования публику.

Недостаточно хорошо разученный элемент или танцевальная связка, над выполнением которой необходимо задуматься, могут испортить то настроение внутреннего подъема, без которого невозможно артистичное выполнение программы. Однако в случае не стандартной ситуации (сбой музыки, отставание от музыкального темпа, ошибка в исполнении и т.п.), опытный спортсмен, в отличие

от юного, только начинающего свой спортивный путь спортсмена, во время сообразит и включит элемент импровизации в свою программу, изменив ее, да еще и так, что ни один, даже самый опытный судья не заметит.

При анализе правил соревнований становится очевидным то, что артистичность в спорте является комплексным понятием, в отличие от традиционного толкования этого термина. Так и в фигурном катании, она включает в себя содержание хореографии (музыкальное соответствие, интенсивность, творчество).

Различные комбинации подчинены законами композиции. Композиция, по определению - это рациональное сочетание сложных и простых элементов в целесообразной последовательности с учетом их зрелищности, эстетической направленности, спортивной тактики и правил соревнований. (Новик М.Г., 1982).

Карпенко Л.А.(2000) считает, что композиция – это распределение движений во времени и пространстве. Композиция должна эффективно отражать уровень спортивной подготовленности спортсмена и обеспечить его дальнейший рост.

Композиция выполняется в строгом соответствии с современной классификационной программой и правилами соревнований. Содержание композиций определяется двигательными действиями, т.е. элементами и сочетаниями, их количеством и качеством: трудностью, разнообразием, риском и оригинальностью. (Карпенко Л.А., 1986). Особое место в спортивной программе занимают рискованные элементы. Риск в этих элементах связан с объективной угрозой невыполнения при малейшей неточности. Наличие рискованных элементов в спортивных программах свидетельствует о совершенстве подготовки спортсмена. (Варшавская Р.А., Кудряшова Л.Н., 1973).

Оригинальными элементами принято считать непривычные, редкие, неожиданные или впервые исполненные движения. Это творчество, поиск, движение вперед. Разнообразие движений - это использование спортсменом в упражнении элементов разных структурных групп, демонстрация разносторонней физической подготовке. (Карпенко Л.А., 1994, 2003).

И, несмотря на то, что отличное выполнение выступательной программы подразумевает наличие всех трех компонентов (сложность, исполнение и артистичность) приоритетное значение, по мнению многих специалистов, все-таки имеет презентация. Судья может пропустить незначительные дефекты техники или композиционной целостности программы, если она показана ярко, эффективно и оригинально.

Спортсмен больше всего проявляет себя именно на соревнованиях. Поэтому для него самого (кстати, как и для любого другого человека, совершенно не знакомого с таким видом спорта как фигурное катание) артистичность – это то внутреннее состояние, те эмоции и переживания, которые он получает и выплескивает при выступлении на публике (будь то воспроизведение соревновательной программы или публичная лекция). (Маркова Т.П., 1973). В отличие от искусства, где импровизация может свободно изливаться прямо на сцене, в спортивной деятельности это происходит во время тренировочного процесса, когда импровизационные моменты, найденные спортсменом и тренером, закрепляются в твердый навык, а затем воспроизводятся на соревнованиях, хотя есть и исключения, вовремя выступления на соревнованиях могут случиться непредвиденная ситуация, (сбой музыки, ошибка в элементе, падение) в которой

спортсмену будет необходимо быстро сориентироваться, сымпровизировать и выйти из сложившейся ситуации достойным образом и самое главное не заметно для судей. Таким образом, импровизация в искусстве значительно отличается от импровизации в спорте, хотя и имеет некоторые схожие черты.

Следует выделить и еще один компонент, влияющий на артистичность выступления. В театральном искусстве таким компонентом является образ, создаваемый актером, который передает смысловое содержание роли (Дикий А., 1956). В нормативных документах по фигурному катанию также содержатся рекомендации к созданию образа во время выступления, хотя есть и определенные ограничения. По данным педагогических наблюдений, спортсмены, создающие в своем упражнении какой-то образ или отражающие сюжет, как правило имеют более высокую оценку по разделу артистичность. Поэтому необходимо уточнить, в чем же различия создания образа в спорте и в искусстве. Как уже было сказано, образ в театральном спектакле неотделим от роли, которую в данный момент играет актер. При ее создании удается опереться на доступные жанру средства: на сюжет, либретто, декорации, театральные костюмы и т.д. То, что в актерском исполнительском артистизме может быть охарактеризовано с помощью образа в фигурном катании носит крайне редуцированный характер. Образ здесь проявляется в выразительности самих движений, без отсылки к смыслу или сюжету. Нет движений – нет и образа. (Смирнов Ю.И., 1985).

Создавая свой собственный образ, спортсмен и его тренер могут опереться на музыкальное сопровождение, костюм, характерные жесты или обратиться к ранее сделанным работам в кино, балете, живописи или к сюжету из жизни (чаще это проявляется достаточно примитивно: образ «Кармен» из одноименного балета на музыку Салтыкова – Щедрина, чаще всего выражается в характерных для этого балета движениях, заимствованным элементам костюма или хотя бы цветовая гамма костюмов использованных в балете, хотя термин «примитивность» применять к этому довольно сложно, т. к. для постановки этого упражнения нужно тщательно изучить не только музыкальное произведение, но и различные балетные постановки от классических вариантов до современных постановок). Эти шаблонные движения тесно связаны с культурой восприятия (зрителям не надо объяснять, что обозначает то или иное движение), т.е. образ апеллирует не к замыслу, а к тем культурным стереотипам, которые широко распространены в определенном обществе. В каждой культуре существуют свои стереотипы поведения, выражения чувств и эмоций.

Каждое произведение искусства имеет свое название, которое является его визитной карточкой. У большинства же соревновательных композиций в спорте нет собственных названий (В лучшем случае это название музыки). Поэтому постановщик программы, тренеры и спортсмены используют другие приемы (характерные движения, костюмы, прическа, макияж и т.д.). Такой вид спорта как фигурное катание, предъявляет и определенные требования к соревновательным упражнениям. Необходимость каждый раз поражать судей и зрителей заставляет тренеров и спортсменов все время придумывать что-то новое, никем ранее не использованное. Если невозможно усилить программу с технической стороны, ищется новый образ, соответствующие ему движения и костюм.

Спортсмен просто не может позволить себе два соревновательных цикла подряд прибывать в одном и том же образе и воспроизводить одну и ту же

композицию, иначе он становится не интересен и обречен на поражение. Каждый год составляется новая соревновательная программа, с которой спортсмен выступает в новом соревновательном цикле. Каждая композиция составляется для определенного спортсмена, она ориентирована на его внешние данные, характер, темперамент, уровень технической и физической подготовленности, интеллектуальный уровень.

### **Хореографическая подготовка фигуристов.**

Под хореографической подготовкой понимается: система упражнений и методов воздействия, направленных на воспитание движений культуры спортсменов, на расширение их арсенала выразительных средств. Хореографическая подготовка – это одна из сторон подготовки спортсменов на пути к высшим спортивным достижениям (Гандельсман А.Б., 1975).

Хореография в спорте утвердилась давно, как средство специализированной подготовки спортсменов высокого класса, помогающее сделать композиции более яркими, оригинальными, выразительными, зрелищными.

Хореографическая подготовка в сложнокоординационных видах спорта включает в себя обучение элементам четырех танцевальных систем:

1. Классического;
2. Народно-характерного;
3. Историко-бытового;
4. Современного;

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.

И все же нельзя не согласиться с тем, что 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. Нередко стремление к содержательности и выразительности понимается как отказ от ведущей роли фигурного катания как такового. Как бы не доверяя «языку конька», постановщики делают основные акценты на движениях рук, головы, туловища и т. п.— словом, пользуются любыми средствами, кроме спортивных. Например, термин «скольжение» в ряде случаев понимается как скорость передвижения, а не как мастерство фигуриста, проявляющееся в искусстве сделать «взаимоотношения» конька со льдом безупречными.

В результате порой появляются программы, в которых пластическая выразительность заменяется жестикуляцией, виртуозность— акробатикой, скольжение — скоростью разбега перед сложным элементом.

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(А.Н.Мишин,1985).

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. При занятиях хореографией развиваются физические качества, улучшается функциональное состояние, повышается плотность тренировочного занятия, а также решаются некоторые задачи технической подготовки: освоение различных элементов и комбинаций. Путем коррекции техники движений воспитывается выразительность, без которой невозможно добиться артистического исполнения, то есть способность создавать индивидуальный образ в композиции.

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.(Гришина М.В.,1991).

Хореографическая подготовка обладает также рядом особенностей, о которых нельзя не упомянуть. В основе этих особенностей лежит, прежде всего, различия цели и задачи, стоящих перед спортсменами. Отсюда следует два вывода, которые необходимо учитывать при занятиях хореографией с фигуристами:

1. Хореографическая подготовка в фигурном катании на коньках является лишь частью учебно-тренировочного процесса и должна быть взаимосвязана с другими видами подготовки фигуристов;

2. Хореографу, работающему с фигуристами необходимо считаться с постоянным дефицитом времени, наличие которого объясняется не только тем, что хореография не является основным видом деятельности спортсменов. (Карпенко Л. А., 2003).

### **Музыка как составляющая часть хореографии**

Музыка — это органическая составная часть той композиции, которую спортсмены и тренеры выносят на суд зрителей и арбитров. 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 отдельные музыкальные произведения, а не как приложения к спортивным программам(Чайковская Е.А,1986).

При подборе музыки нужно прежде всего учитывать возраст, техническую и музыкальную подготовленность. Не часто в юношеском возрасте проявляется индивидуальность спортсменов, которая диктует определенные музыкальные решения. Поэтому целесообразно, обновляя программы, не замыкаться в рамках одного музыкального жанра, а максимально расширять их. Очень важно, чтобы музыка, выбранная для юных спортсменов, была им доступна и понятна. Серьезная симфоническая или камерная музыка требует длительной подготовки для понимания всех ее аспектов. Композиция с использованием такой музыки получается механической, неинтересной, даже если и выполняются какие-то сложные элементы. Такое «забегание вперед», опережение темпов развития спортсмена только тормозит формирование музыкального вкуса, приводит к глубокой антипатии к серьезной музыке.

Фигуристам высшего спортивного мастерства в соревновательных программах необходимо показать максимальный диапазон своих выразительных и технических возможностей. (Мишин А.Н, 1985). Определенное правилами время этих программ с точки зрения законов музыкального развития очень непродолжительно, что и диктует соответствующие решения для составления музыкальной композиции. Прежде всего это концентрация музыкально-тематического материала.» Спортивные задачи, связанные с исполнением элементов высшей сложности, в свою очередь, требуют темпового разнообразия используемой музыки. Для показа всего арсенала выразительных средств, которыми владеют фигуристы, музыкальная программа должна содержать и богатую палитру, настроений. Вполне естественно, что не всегда удастся найти произведения, отвечающие сразу всем требованиям, которые стоят перед музыкальной композицией в фигурном катании, поэтому появление программ, составленных из фрагментов разных музыкальных произведений, вполне объяснимо. Рост технического арсенала фигуристов и их хореографической подготовки, повысившаяся квалификация постановщиков программ позволяют добиваться прекрасных результатов при использовании не нескольких, а только одного музыкального произведения.

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. Любое вмешательство в музыкальную ткань произведения требует осмысленного понимания изменений музыкальной формы. Если при создании программы основываются только на интуиции, то почти всегда программа получается композиционно беспомощной.

### **Зрелищность и выразительность как один из факторов артистичности в фигурном катании.**

На площадке спортсмену важно сделать выступление яркими и эмоциональным. Но способность к эмоциональному переживанию это еще не

выразительность, т.к. само проявление эмоциональности должно облекаться в прекрасную форму. (Бирюк Е.В., Овчинников Н.А., 1990).

В задачу тренера входит умение определить характер спортсмена и в соответствии с ним подобрать музыкальное сопровождение, так, чтобы спортсмену, выступающему на соревнованиях было комфортно представлять свое упражнение, чтобы все сложные элементы были выполнены аккуратно и без ошибок и, смотрелась легко, и доставляла эстетическое удовольствие не только спортсмену, тренеру, хореографу, но и зрителю (Лисицкая Т.С., 1976).

Для тренеров и хореографов абсолютно все в композиции является зрелищным и запоминающимся, так как они «пропускают все через себя», обращают особое внимание на все моменты, и до мельчайших подробностей, многократно отработывая на тренировке не понравившиеся моменты. Они смотрят на программу немного другими глазами, нежели зрители.

Техника и выразительность или зрелищность тесно связаны. Выразительность – это качество, проявляющееся в хорошей технике, в правильной школе движений, это хороший апломб и темп во время вращения, высокий и «затяжной» прыжок, элегантность, большая амплитуда при хорошей ясности эмоционального содержания. (Мавромати Д.П., 1972).

Сами по себе выразительные движения – это способ передачи информации, способ общения, хотя и невербальный. (Мироненко В.В., 1967).

Выразительность определяется с одной стороны, богатством внутренних переживаний и чувств, с другой – владением двигательной палитрой, способной передать эти чувства. (Маркова Т.П., 1973)

При овладении мастерством существуют три момента: поза, ритм, перемещение. Выразительность отдельно взятого одного движения определяется позой, существенную роль играет, и время изменения темпа и ритма: медленно-быстро, плавно-резко, сочетание низких и высоких положений и т.п. Поза, перемещение, ритм и темп – это способы передачи главного смысла музыки: образного, эмоционального, эмоционально-образного.

Одним из основных средств выразительности являются руки. Они придают законченный рисунок различными позами. Постановка рук – это манера держать их в определенной форме, на определенной высоте, в позициях и в других положениях. (Найпак В.С., 1988).

В фигурном катании руки наиболее ярко отражают смысловые, стилевые и эмоциональные оттенки. Их положение завершает весь контур и линию фрагмента. Положение рук способно выразить наиболее тонкие оттенки настроений.

При создании выразительного образа в упражнении главную роль имеет характер музыки. Именно от содержания музыки зависит, каким будет упражнение, потому что одна из главных задач артистичности является выполнение движений в соответствии с музыкой. И одной из главных задач артистичности является умение выразить характер музыки, передать ее содержание. И конечно сухо и неинтересно смотрится упражнения не пронизанное эмоциями. Никакая, даже самая высокая техника программы, если она мертва, механична, не может служить искусству, воспеваящему жизнь и творчество.

Зрелищность спорта лежит в самой его природе. Слово «зрелищность» долгое время использовалось для характеристики исполнительского мастерства актера, актриса, а затем обосновалось и в спорте. В театральном искусстве

компонентом, влияющим на зрелищность выступления, является образ создаваемый актером, который передает смысловое содержание роли (Охлопков Н.Е., 1956). В спорте же образ проявляется в выразительности самих движений, без отсылки к смыслу или сюжету. Создавая свой образ, спортсмен может опереться на музыку, костюм и те характерные жесты, которые делают этот образ и эту композицию узнаваемой, этим выступление для зрителя становится интересным и зрелищным.

Артистичность является видом театрального искусства, но сейчас широко практикуется в различных видах спорта, являясь синтезом спорта и искусства. В литературных источниках по фигурному катанию на коньках в разделе артистичности существуют определенные правила постановки соревновательной программы, которым необходимо следовать при постановке композиции в фигурном катании. Слово «артистичность» долгое время использовалось для характеристики исполнительского мастерства актера, артиста, за тем перешло в обыденную жизнь для определения свойств человеческой психики, а еще позднее обосновались и в спорте. При обобщении данных, полученных из литературных источников в данной области можно сделать вывод о том, что на все связанное с артистичностью, можно посмотреть с двух сторон: то, что связано с навыком и то, что связано с импровизацией.

### **Выводы**

Проанализировав данные специальной и научной литературы различных сложно-координационных видов спорта выявлено, что артистичность и проблемы ее формирования достаточно актуальны в наше время. Критерий артистичности предусмотрен правилами художественной гимнастики, фигурном катании и других смежных дисциплинах. Однако в полной мере нет литературных источников по данной проблеме. Следовательно, можно сказать, что информация о развитии выразительности движений в фигурном катании носит фрагментарный характер.

### **Практические рекомендации**

*Работе над артистичностью необходимо уделять равноценное внимание наряду с технической подготовкой, и подготовкой по повышению исполнительского мастерства в учебно-тренировочном процессе спортсменов.*

*Для воспитания артистичности у фигуристок необходимо использовать разносторонние методы и средства выразительности, а так же объединять их в комплексы. Так как это влияет не только на улучшение результатов соревнований, но и является еще и существенным дополнением к общему развитию.*

*Для достижения высоких результатов на соревнованиях спортсменам, тренерам и хореографам следует включать занятия классической хореографии, народно-характерные танцы, современные танцы и творческие занятия. Ко всему выше сказанному можно добавить, что данные средства необходимо распределять в разные части занятия (Подготовительная, основная и заключительная). Целесообразно давать спортсменам возможность принимать участие в составлении программы, выборе музыки и костюмов.*

### Список используемой литературы

1. Аверкович, Э.П. Композиция упражнений в художественной гимнастике: метод. рекомендации / Э.П. Аверкович. – М.: [б.и.], 1989. – 17 с
2. Бирюк, Е.В. Хореографическая подготовка в спорте: Методические рекомендации / Е.В. Бирюк, Н. Овчинников.- Киев, 1990.с 19
3. Варшавская, В.А. Задачи и содержание художественной гимнастики: Учебное пособие/В.А. Варшавская, Л.Н. Кудряшева. - М.: “ФиС”, 1973-11 с
4. Вербова, З.Д. Искусство произвольных упражнений / З.Д. Вербова.-М.: Физкультура и спорт, 1967.- 86 с
- 5.Вьюник, В.А. Фигурное катание на коньках: учебник для ин-тов физической культуры/ В.А.Вьюник, А.Б. Гандельсман. –М.: ФиС, 1975. – 184с
6. Гандельсман, А.Б. Фигурное катание на коньках: учебник для ин-тов физической культуры/ А.Б. Гандельсман. –М.: ФиС, 1975. – 183с
7. Гимнастика. Сборник научных трудов. Выпуск 1 / СПбГафк им. П.Ф.Лесгафта, 2003. - 45-60с
8. Гришина М.В. Теоретико-методические основы управления тренировочным процессом в фигурном катании на коньках: Автореф. дис. докт. пед. наук.- М., 1991.- 50 с.
9. Дикий А. О режиссерском замысле.У Мастерство режиссера: Сборник статей режиссеров Советского театра/Москва “Искусство”, 1956- 189-192с
10. Карпенко, Л.А. Выразительность в гимнастике: Материалы научно-практической конференции, посвященной 100-летию со дня рождения Л.П. Орлова / Л.А. Карпенко, О.Г. Румба. – Санкт - Петербург, 2001. - 74-77с.
11. Карпенко, Л.А. Компоненты спортивного и исполнительского мастерства в гимнастике: Материалы научно-практической конференции, посвященной 100-летию со дня рождения Л.П. Орлова / Л.А. Карпенко. – Санкт - Петербург, 2001. - 69-73с.
12. Карпенко, Л.А. Художественная гимнастика: Учебник для тренеров, преподавателей, студ. ин-тов физ. Культ; Под. Ред. В.Д. Найпак. Изд-во Всеросс. Федерация художественной гимнастики; СПб ГАФК имени П.Ф. Лесгафта, 2003.- 384 с
13. Катранов, А.Г. Компьютерная обработка данных экспериментальных исследований / А.Г. Катранов, А.В. Самсонова, - СПб.: изд-во ГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2005. – 131 с.
14. Коломенкин Н.А. Фигурное катанье на коньках.: Руководство к изучению искусства катанья на коньках. Спб., 1910.-3с.
15. Лисицкая, Т.С. Вольные упражнения женщин / Т. С. Лисицкая, В. Е.Заглада ; Под ред.Ю.К. Гавердовского. - М. : Физкультура и спорт,1976. - 111с. : ил. - (Гимнастическое многоборье).
- 16.Мавромати, Д.П. Упражнения Художественной гимнастики/ Д.П. Мавромати. - М.: “ФиС”, 1972- 135с.
17. Маркова, Т.П. Методика составления произвольных упражнений Художествен.гимн.: Учеб.пособие для ин-тов физ.культ / Под. ред. П.П. Орлова.- М.: Физкультура и спорт, 1973.- 58- 63с

18. Маринов, С.А. Контрольные задания по КОДЕИ: учебно-методические указания / С. А. Маринов, А. В. Самсонова ; СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2003, - 17 с.
19. Михеев, В. И. Методика получения и обработки экспериментальных данных в психолого-педагогических исследованиях / В.И. Михеев – М.: Изд-во Ун-та дружбы народов, 1986, - 84 с
20. Мишин, А.Н. Обязательные упражнения в фигурном катании на коньках : Лекция / Мишин А.Н. - Л.: ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта, 1985. - 26 с.
21. Мироненко, С. Статьи, беседы, речи./С. Мироненко,- М.: “Молодая гвардия”, 1967.- 138с.
22. Найпак, В.С. Без права на ошибку. Сборник “Гимнастика/ В.С. Найпак.1988.- 56-62с.
23. Новик, М.Г. Структура и композиция комбинаций. Учебник для ИФК “Художественная гимнастика” / М.Г. Новик.- М.: “ФиС”, 1982.-122-132с.
24. Охлопков, Н. Художественный образ спектакля: Мастерство режиссера: Сборник статей режиссеров/ Н. Охлопков.- 29с.
25. Сахановский, В.Г. Работа режиссера. – Москва.:Искусство,1983 .- 37с.
26. Смирнов Ю.И. Эстетические показатели спортивно-технического мастерства // Гимнастика : [Сб.]. - М., 1985. - Вып. 2. - 28-31с.
27. Стюарт, О. Рудольф Нуриев/Вечное движение – Смоленск: “Русич”/ О. Стюарт, 1999.- 22с.
28. Фигурное катание на коньках / Под общ. ред. А.Н. Мишина.- М.: Физкультура и спорт, 1985.- 268 с.
29. Художественная гимнастика : Учебник для ин-тов физ.культ. / Под общ.ред. Т.С. Лисицкой. - М. : Физкультура и спорт, 1982. - 232с. : ил
30. Хрипкова, Л. Т. Возрастная физиология: Учебное пособие / Л. Т. Хрипкова. – М.: Просвещение, 1988. – 36 с.
31. Чайковская Е. А. Фигурное катание. - М.: Физкультура и спорт, 2003.-117с.