

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ім. Івана Боберського

Кафедра хореографії та мистецтвознавства

**МЕТОДИКА СКЛАДАННЯ ДОВІЛЬНИХ КОМПОЗИЦІЙ У РІЗНИХ
ВИДАХ СПОРТУ**

(тези лекції для студентів V курсу)

Рівень вищої освіти – другий магістерський

Спеціальність 024 Хореографія)

Розробила: проф., к.п.н. СОСІНА В.Ю.

«ЗАТВЕРДЖЕНО»

на засіданні кафедри хореографії та
мистецтвознавства

Протокол № 1 від «31» серпня 2022 р.

Зав. кафедри: проф., к.п.н. _____ Сосіна В. Ю.

Львів 2022

План лекції

Вступ

1. Закони композиції, їх втілення у спортивні програми.
2. Відтворення законів композиції у найкращих спортивних постановках провідних спортсменів у різних видах спорту.

3. Ракурси, розміщення по спортивному майданчику.

4. Роль спортивного хореографа у постановочній роботі.

Методика складання композиції у фігурному катанні.

Методика складання вільних вправ у спортивних видах гімнастики (спортивна, художня гімнастика, акробатика). Особливості побудови композиції у чоловіків (спортивна гімнастика), чоловічі групи, змішані пари, трійки в акробатиці.

Методика побудови і поєднання елементів у спортивних бальних танцях.

Методика побудови композицій у аеробіці, фітнесі, черлідінгу.

Список літератури

Базова:

1. Сосина В.Ю. Хореография в гимнастике. - учеб. пособие для студентов вузов / В.Ю. Сосина. – К. : Олимп. л-ра, 2009. – 136 с.
2. Хореографическая подготовка в спорте / Методические рекомендации. Составители Бирюк Е., Овчинникова Н. – Киев: КГИФК, 1990.
3. Сосіна В.Ю. Хореографія в спорті : навч. Посіб. / В.Ю. Сосіна. – К.: НУФВіСУ, вид –во «Олімпійська література», 2021. – 280 с.

ВСТУП

У складно координаційних видах спорту і перш за все з музичним супроводом змагальної діяльності, особливе значення у рамках компетентності фахівця, має хореографічна підготовка. З одного боку, у процесі змагань, спортсмени повинні виконувати складні елементи на високому технічному рівні, з іншого боку – закон краси рухів жадає від виступу легкості, добірності, граціозності, пластичності тощо, що високо оцінюється суддями. Загально визнано, що тільки спортсмени, які володіють високою культурою руху, здатні виконати технічно складні вправи легко і невимушено з якісною амплітудою рухів, красою ліній, артистичністю і виразністю виконання.

У ході хореографічної підготовки викладачем, тренером вирішуються естетичні, фізичні й виховні завдання. Естетичні – це розвиток музичного смаку і кругозору, прилучення до спільного руху з музикою; фізичні – це розвиток координаційних здібностей, гнучкості, пластичності, виразності, точності рухів; виховні – це психологічне розкріпачення і уміння переживати, мислити, запам'ятовувати і оцінювати культуру рухів.

Хореографія в спорті – один із сучасних видів підготовки спортсменів на основі професійного розуміння викладачем, тренером методики, розробленої школами класичних танців, народного, народно-сценічного, спортивного бального та естрадного.

Займаючись спортивною хореографією, спортсмени отримують правильну поставу і так зване «почуття пози», розвивають стійкість, координацію рухів, гарну лінію ніг, легкість і добірність виконання елементів.

Хореографічні вправи виконуються під музичний супровід, і завдяки цьому у спортсменів виховується музичальність і ритмічність, – які, необхідні для виконання вправ високої складності.

У процесі занять спортивною хореографією, спортсмени стикаються з різними видами мистецтва. Наприклад, музика на заняттях знайомить їх з основами музичної грамоти. Вони повинні виконувати рухи відповідно до ритму, темпу і характеру музичного супроводу. Такі заняття розвивають також творчі здібності спортсменів. Виховується відчуття краси рухів, їхня гармонія з музикою, формується здатність передавати в рухах певні емоційні стани, різні настрої, переживання, почуття. Все це дозволяє створювати художній образ при виконанні змагальних вправ.

Заняття спортивною хореографією сприяють рішенню освітніх завдань. Розширюється обсяг знань класичного, історико-побутового, народно-характерного і сучасного танців, що підвищує загальний рівень культури й компетентності спортсменів. Формуються гармонія різних танцювальних варіацій, висока якість і естетика виконання змагальних програм.

У цьому контексті особливу увагу необхідно приділити поняттю спортивно хореографічна термінологія.

Спортивно хореографічна термінологія – це терміни визнані фахівцями в області світової хореографії і у цей час. Звертаючись до спеціальної літератури, студенти часто зазнають труднощів, зіштовхуючись із незнайомими термінами. Знання спеціальних термінів прискорює процес навчання. Хореографічна термінологія характеризує рух більш детальніше. Це міжнародна мова танцю, можливість спілкування викладача, тренера з хореографами, розуміння спеціальної літератури, можливість коротко зробити запис навчальних комбінацій, заняття, етюдів, вільних вправ, композицій.

На нашу думку, та думку вчених та практиків, складнокоординаційні види спорту з музичним супроводом змагальної діяльності мають потребу у більш глибокій розробці науково-методичних положень організації тренувального процесу, критичному переосмисленні наявних засобів, форм і методів навчання. Все це можливо, якщо спортивна хореографія (або хореографічна підготовка) стане одним із компонентів навчального процесу професійної підготовки студентів нашого вишу, майбутніх викладачів та тренерів. Цю точку зору підтримують й практики, вважаючи за необхідне застосування засобів хореографії як невід'ємну частину підготовки спортсменів.

Сьогодні спортивна хореографія є об'єктом уваги щодо впровадження у навчальний процес в багатьох профільних вищих навчальних закладах, де є практичне розуміння іміджевої популярності й перспективності використання різноманітних засобів танцювального мистецтва.

1. Закони композиції, їх втілення у спортивні програми.

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.

Тренер-хореограф повинен мати наступні якості, які дозволяють скласти 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.

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.).

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).

При цьому слід врахувати, щоби:

- 1) акробатичні доріжки у СГ виконуються як правило по діагоналі (Спортивна гімнастика);
- 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 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 задній 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).

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 (приклад);
- чергування швидкого і повільного темпу, виконання швидких рухів і раптової зупинки (приклад);
- чергування і зміна напрямку руху (вперед-назад);
- поєднання м'язового напруження і розслаблення, різких і повільних рухів.

Фігурне катання.

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 одиночниць - 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 Росії і 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 ноток. 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 механічної, 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 темпового різноманітності використовуваної музики. Для показу всього арсеналу виразальних 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 зрозуміле. Зростання технічного арсеналу фігуристів та їх хореографічної підготовки, підвищилася кваліфікація постановників програм дозволяють добиватися прекрасних результатів при використанні не кількох, а тільки одного музичного твору.

Коло музичних жанрів, використовуваних в сучасному фігурному катанні, дуже великий і 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.

Тричастинний 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. Двухчастинна 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 твору балетної музики наступна. Обирається сюжет ... потім балетмейстер складає докладний проект сцен і танців, причому вказує в точності не тільки ритм та характер музики, на і саме число тактів.

Тільки після цього композитор приступає до твору 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 льоду 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 творчому особі танцюристів, обрана, необхідно визначити кількість тактів музики, відповідних протяжності одній серії. Потім слід 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, збіги акцентів і кульмінації всередині 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 вираженою теми і колоритною інструментування.

Незалежно від темпової структури програми, від того, які використовуються музичні жанри і форми, слід пам'ятати, що початок програми завжди повинно носити вступний, експозиційний характер, середина - розроблена 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 стилістичному єдності і сполучуваності всіх частин. Доцільно використовувати такий сильний формотворний прийом, як **репризність**, тобто повторюваність тематичного матеріалу.

Існують два варіанти трактування музики при виконанні складних елементів. Одні, 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'ятичастні* композиції з більш-менш вираженим контрастом між частинами. Зустрічаються програми з більш дробовим 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. Чотиричастинна (це максимум, дозволений правилами) або трьохчастинна програма, 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 чотиричаст-них композиціях нерідко використовуються принципи стилістичного об'єднання першої частини з другою, а третьою з четвертою. 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 невірноваженості.

При складанні чотирьохчастинної 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, яке 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 цезури, 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.

Черлідінг.

Для того, щоби скласти змагальну програму, необхідно досконало володіти правилами змагань, мати уяву про історію танцю і музики, знати традиції різних народів, використовувати оригінальне бачення і сприйняття музики, узгоджувати його з часом і сюжетом музичного твору. Слід зазначити, що зміст майбутньої композиції повинен відповідати віку, зовнішньому вигляду, фізичній та технічній підготовленості спортсменів. Автор виділяє три етапи складання змагальних програм:

1 етап – підготовчий. Його змістом є вивчення регламентуючої документації (правил змагань, положень про змагання, протоколів), вибір і детальне вивчення музики, відбір і складання елементів, поєднань.

2 етап – укладання композиції. Він включає компонування музики. Тривалість змагальної програми 2.15 – 2.30 хв., що дозволяє використовувати складні музичні композиції з декількома різними за характером частинами одного або різних творів. Дозволяється використовувати додатково звукові ефекти. На цьому є етапі вивчаються

окремі фрагменти і частини. Іноді зручно складати окремі фрагменти, а потім з'єднувати їх. Під час укладання необхідно враховувати, що спортсмени виступають на площадці 12x12 м, у зв'язку з цим важливо дотримуватися правильних ракурсів. Велике значення у змагальних програмах мають різноманітні шикування і перешикування, використовують як перешикування усіх спортсменів, так і різні варіанти розподілу на підгрупи. Розрізняють геометричні правильні і складні шикування. Види шикувань визначають характер рухів: статичні, динамічні, синхронні, асинхронні, у взаємодії або без. Усі шикування повинні бути дуже чіткими, зі зрозумілим малюнком, швидкими, логічними, без зайвої метушні.

Серед елементів бажані елементи взаємодії, які збагачують композицію, роблять її більш виразною. Розрізняють два типу взаємодій: за участю помпонів (передачі, перекидання) або без їх використання (контактні або безконтактні). Елементи взаємодії повинні бути у всіх частинах композиції (цілісність команди). Спортсменки можуть виконувати рухи синхронно або асинхронно (потокowo, почергово, контрастно, «хорове виконання» і рухи у взаємодії). Важливий фінал!

3 етап полягає на поглибленому вивченні та вдосконаленні частин, елементів, фрагментів композиції, та цілої вправи. Відпрацювання артистичності виконання. У правилах змагань з черлідінгу відсутні критерії виразності виконання, а також рекомендації з їх оцінки.