УДК 796.015.154: 78.05
https://doi.org/10.36906/FKS-2020/26

Ю.В. Коричко
канд. пед. наук
г. Нижневартовск, Нижневартовский государственный университет
О.П. Алексеева
г. Нижневартовск, Нижневартовский государственный университет

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДБОРА МУЗЫКАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКОЙ

Аннотация. Спортивная аэробика – это сложнокоординационный вид спорта, который характеризуется способностью спортсменов выполнять в соответствии с музыкальным сопровождением комплекс многообразных движений высокой интенсивности. В статье представлены материалы по организации подбора музыкального сопровождения для занятий спортивной аэробикой.

Ключевые слова: спортивная аэробика; музыкально-ритмическое воспитание; подбор музыки для соревновательных композиций.

Yu.V. Korichko
Candidate of Pedagogical Sciences
Nizhnevartovsk, Nizhnevartovsk State University
O.P. Alekseeva
Nizhnevartovsk, Nizhnevartovsk State University

ORGANIZATIONAL AND METHODOLOGICAL ASPECTS OF THE SELECTION OF MUSICAL ACCOMPANIMENT FOR SPORTS AEROBICS

Abstract. Sports aerobics is a complex coordination sport characterized by the ability of athletes to perform, in accordance with musical accompaniment, a continuous complex of various combinations of high-intensity movements borrowed from traditional dances. The article presents materials on the organization of the selection of musical accompaniment for sports aerobics.

Keywords: sports aerobics; musical-rhythmic education; selection of music for competitive compositions.

В настоящее время спортивная аэробика с каждым годом завоевывает огромное признание во всем мире. Это один из самых ярких и эмоциональных видов спорта, и значение музыки в тренировочных занятиях спортивной аэробикой очень велико. Музыка помогает спортсменам выполнять упражнения эмоционально, артистично, сохраняя при этом скорость и ритм. Наиболее типичными упражнениями для спортивной аэробики являются специфические упражнения, состоящие из соединений базовых шагов, акробатических

CC BY

упражнений, элементов танца и хореографии. Эти упражнения наиболее ярко отражают специфику спортивной аэробики и являются ее основным содержанием.

Мастерство в спортивной аэробике слагается из следующих компонентов: трудности программ, артистичности и качества исполнения. Обязательно должна присутствовать гармония между трудностью, исполнением и музыкальной композицией. Музыка воздействует не только на общее впечатление от состязательного выступления, но и на оценку судей. Поэтому подготовка в спортивной аэробике требует постоянного внимания к проблеме их музыкального воспитания и обучения.

Немаловажным требованием, предъявляемым в спортивной аэробике при исполнении композиции, является формирование эмоционально-двигательного образа на основе индивидуального восприятия музыки, экспрессии и выразительности при выполнении технически сложных композиций. Значительную роль в творческих поисках композиционных форм состязательных программ играет грамотно и дифференцированно подобранная музыка. Характер и эмоциональное содержание музыкального произведения должны отвечать индивидуальным особенностям занимающихся. Музыкально-выразительные компоненты исполнительского мастерства в спортивной аэробике предполагают взаимосвязь движений с музыкой, ее характером, темпом, ритмом, динамикой и эмоциональной насыщенностью исполнения соревновательной композиции.

Музыкальная ритмика возникла благодаря педагогическому новаторству швейцарского композитора и профессора Эмиля Жака Далькроза, который подметил у своих учащихся сложности в разучивании музыкальных произведений ритмического характера. Из элементарных движений, таких как ходьба, бег, прыжки, хлопки, отражающих природную ритмику, сформировалась современная система музыкально-ритмических упражнений.

Музыкальная ритмика решает задачи обучения занимающихся передавать всевозможный характер музыки, ее содержания, привития эстетического вкуса, расширения музыкального кругозора. Занятия ритмикой помогают освоить важнейшие музыкально-теоретические понятия, воспитывают музыкальный слух и память, чувство темпа и ритма.

Основная задача музыкальной ритмики – формирование у занимающихся восприятия художественно-музыкальных образов, способности выражения их в движении в соответствии с музыкой. Музыкальный образ формируется с помощью многообразных средств выразительности, которые могут быть наиболее рационально отражены в упражнении и необходимы для передачи эмоциональной составляющей музыкального произведения.

Музыкально-ритмическая деятельность делится на две группы: восприятие музыки и воспроизведение ее выразительных средств в упражнении. Первая группа действий связана с единым восприятием музыки. Занимающиеся спортивной аэробикой приобщаются к музыке, учатся выделять и понимать такие характерные средства музыкальной ритмики, как звуковысотность, ладовая окрашенность, динамика, темп, ритм, акценты. Вторая группа воздействий обращена на усвоение двигательных навыков через овладение занимающимися различных форм упражнений: гимнастических и танцевальных упражнений, музыкальных

игр, танцев и т.д. Музыка формирует творческую активность занимающихся, желание создавать оригинальные музыкально-двигательные образы.

На занятиях спортивной аэробикой применяются обработки народных мелодий, произведения русской и зарубежной классики, современная музыка. Музыка с определенным темпом, метроритмом и динамикой подчеркивает специфичные особенности движений спортивной аэробики. На занятиях применяются упражнения в ходьбе, беге, поскоках, прыжках, шагах галопа, польки преимущественно в размере 2/4 и 4/4.

Музыка сообщает движениям спортивной аэробики определенный характер, придает им соответствующую эмоциональную окраску. Изменение характера музыки, появление новых нюансов, интонаций влечет за собой изменение характера движения спортивной аэробики. В спортивной аэробике чаще всего применяются следующие темпы: умеренный, довольно быстрый, быстрый.

Процесс разучивания музыкально-ритмических упражнений в спортивной аэробике можно разделить на три этапа.

Первый этап – знакомство с музыкой и обучение новым музыкальным двигательным действиям. Второй этап – многократное повторение и углубленное закрепление пройденного.

Третий этап – совершенствование музыкально-ритмических упражнений.

Обучение на первом этапе направлено на создание общего представления о двигательных действиях во взаимосвязи с музыкой. Занимающиеся обретают первичные сведения о характере музыки, о форме упражнений, прослушивают и охарактеризовывают музыку. Основные действия педагога на первом этапе обучения включают в себя формулирование музыкально-двигательной задачи, указание требований к занимающимся, выделение связи нового изучаемого движения с ранее выученными, объяснение и показ соответствующего содержанию музыки движения.

На втором этапе занимающиеся овладевают умением верно понимать музыку и исполнять движения в соответствии со средствами музыкальной выразительности. В результате плодотворной работы педагога и занимающегося на втором этапе обучения происходит усвоение основных движений во взаимосвязи с музыкой. Важнейшими признаками образованного музыкально-двигательного навыка являются сознательное исполнение движений в соответствии с характером музыки и автоматизированное выполнение отдельных элементов техники [1, с. 42; 2, с. 73].

Третий этап обучения направлен на закрепление и совершенствование движений во взаимосвязи с музыкой. Это достигается путем самостоятельного выполнения упражнений спортивной аэробики под различную по стилю музыку. Степень овладения упражнениями под музыкальное сопровождение должна быть доведена до прочного навыка. Это позволит занимающимся уверенно подбирать музыкальный материал для занятий спортивной аэробикой, а также самим модифицировать движения в соответствии с характером музыки.

На занятиях спортивной аэробикой применяются традиционные методы обучения: вербальный, наглядный и практический. Практические методы основаны на активной

деятельности самих занимающихся. Это метод целостного освоения упражнений, метод обучения посредством расчленения их, а также игровой метод. Метод целостного освоения упражнений обширно используется на занятиях спортивной аэробикой, что объясняется относительной доступностью упражнений. Применение данного метода подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту базу входят двигательные элементы и связки, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные упражнения.

К игровому методу обучения обращаются при проведении музыкально-ритмических игр. Данный метод основан на элементах соперничества занимающихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение определенного результата. Вышеперечисленные методы на практике могут быть дополнены различными приемами педагогического воздействия на занимающихся.

В заключение можно констатировать, что методически грамотный выбор музыкального сопровождения способен в значительной мере повысить эффективность занятий по спортивной аэробике, их качество, а также решать многие задачи физического, эстетического, нравственного воспитания занимающихся. Это является важным условием правильной организации всего тренировочного процесса, а значит и важным профессиональным умением специалиста в области физической культуры и спорта, что требует специальной подготовки по этому аспекту профессиональной деятельности.

Литература

1. Бабич Ю.В., Скворчук Е.П., Куракина О.В., Путинцева Е.В. Применение музыкальных и танцевальных игр на уроках физической культуры в школе // Физкультурное образование Сибири. 1998. № 1. С. 42.

2. Власова О.П., Коричко Ю.В., Пшеничникова Г.Н. Истоки художественной гимнастики: Учебно-методическое пособие. Нижний Тагил, 2016. 78 с.

© Коричко Ю.В., Алексеева О.П.