

**АЛИПОВА Д.А.**, строительный факультет, гр. Н-11,  
Брест, УО «БрГТУ»  
Научный руководитель – Бажанова Г.К., старший преподаватель  
УО «БрГТУ»

## **РОЛЬ МУЗЫКАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО АЭРОБИКЕ**

*Введение.* Правильно подобранное музыкальное сопровождение может способствовать повышению эффективности занятий аэробикой. При проведении занятий рекомендуется широко использовать современную музыку, которая «накладывает» соответствующие ей движения танцевального характера. Умение выполнять упражнения с музыкальным сопровождением, обогащает занятие эстетическим содержанием, привлекает внимание занимающихся к выразительным, точным и красивым движениям.

*Цель работы* – определить значимость музыкального сопровождения при организации занятий по аэробике.

*Методы исследования.* Анализ литературных источников зарубежных и отечественных авторов, педагогические наблюдения, опрос.

*Обсуждение результатов.* Занятия с музыкальным сопровождением имеют и большое оздоровительно – гигиеническое значение. Музыкальный ритм организует движения, повышает настроение занимающихся. Положительные эмоции вызывают стремление выполнять движения энергичнее, что усиливает их воздействие на организм, способствуют повышению работоспособности, а также оздоровлению и активному отдыху.

При подборе музыки для занятия надо учитывать ее темп и ритм. Очень важно, чтобы музыка была эмоциональной, создавала хорошее психологическое настроение занимающимся.

Чтобы музыкальное сопровождение соответствовало движениям, необходимо быть знакомым с элементарными понятиями музыкальной грамоты.

Музыка, используемая в занятиях аэробикой, как правило, подбирается в двухдольном размере. Таким образом, под нее могут выполняться упражнения на «2», «4» и «8» счетов. В музыке есть определенный ритм, связанный с чередованием сильной и слабой долей. На счет «1», «3», «5», «7» – приходятся сильные доли, а на четные счета – слабые. В соответствии с этим различные акценты в движении (хлопки, щелчки, акцентированные движения руками и т.п.) должны приходиться на сильную долю.

*Выводы.* Таким образом разные части занятий определяют то, какой музыкальный темп желателен. Темп музыки можно определить путем отсчета ударов основных ритмов в минуту. Для каждой части занятия характерен определенный темп, который позволяет выполнить задание эффективно и безопасно. Любая музыка может быть выбрана для занятия. Однако она должна быть приятной и легко воспринимаемой. Желательно, чтобы четко прослеживался музыкальный ритм, а музыкальный темп был один и тот же в каждом музыкальном отрезке, соответствующим определенной части занятия.