

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.