**Подбор музыкального сопровождения для занятий спортивной аэробикой**

(Методические рекомендации)

В настоящее время спортивная аэробика с каждым годом завоевывает признание во всем мире. Это один из самых ярких и эмоциональных видов спорта. И значение музыки в тренировочном процессе очень велико. Музыка помогает спортсменам выполнять упражнения эмоционально, артистично и при этом сохраняя ритм и скорость. Наиболее типичными упражнениями для спортивной аэробики являются специфические упражнения, состоящие из соединений базовых шагов, акробатических упражнений, элементов танца и хореографии. Эти упражнения наиболее ярко отражают специфику спортивной аэробики и являются основным её содержанием.

Характер и эмоциональное содержание музыкального сопровождения должны отвечать возрастным особенностям занимающихся. Музыкально-выразительные компоненты предполагают взаимосвязь движений с музыкой, ее характером, темпом, ритмом, динамикой.

Музыкальная ритмика возникла благодаря педагогическому новаторству швейцарского композитора и профессора Эмиля Жака Далькроза, который подметил у своих воспитанников сложности в разучивании музыкальных произведений ритмического характера. Из элементарных движений, таких ка 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, привитие эстетического вкуса, расширение 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 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 высота звука, 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 обучающихся, 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, подскоках, прыжках, шагах галопа, польки преимущественно в размере 2/4 и 4/4.

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

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

Первый этап – знакомство с музыкой.

Второй – многократное повторение и углубление, 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 формирование музыкально-двигательной задачи, указания требований к занимающимся, выделение связи нового изучаемого движения с ранее выученными, объяснение и показ соответствующего содержанию музыки движения.

На втором этапе обучающиеся овладевают умением верно понимать музыку и исполнять движения в соответствии со средствами музыкальной выразительности. В результате педагог отмечает признаки образованного музыкально-двигательного навыка. (сознательное исполнение в соответствии с характером музыки).

Третий этап обучения направлен на закрепление и совершенствование движений во взаимосвязи с музыкой.

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 обширно используется на занятиях спортивной аэробикой, что объясняется относительно 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 сложный 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.

В заключении можно констатировать, что методически грамотный выбор музыкального произведения способен в значительной мере повысить эффективность занятий по спортивной аэробике, их качество, а также решать многие задачи физического, эстетического, нравственного воспитания обучающихся. 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.

Осташевская И.А., тренер-преподаватель

МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ»

2022 г.