

УДК 796

Соляник Д.Г.¹, Куцева М.С.²

¹ асист. НУ «Запорізька політехніка»

² студ. гр. УФКС-111 НУ «Запорізька політехніка»

ПІДБІР МУЗИЧНОГО СУПРОВОДУ В КОМПОЗИЦІЯХ АЕРОДЕНСА ЗІ СПОРТИВНОЇ АЕРОБІКИ

Спортивна аеробіка – один із емоційних та складно координаційних видів спорту, який включає в себе різновиди гімнастики, елементи акробатики. В композиції спортсмени виконують різні, пов'язані між собою, базові рухи хореографії, елементи, акробатичні трюки під музику, яка супроводжує спортсмена впродовж усієї програми, яку він виконує.

Гімнастична аеробіка сполучує у собі з гармонійністю загально розвиваючі вправи, біг, стрибки з емоційно-ритмічною музикою. Ефект від занять досягається за рахунок злагодженості і ритмічності вправ, виконуваних у темпі і ритмі музичної фонограми.

Впливаючи на емоційну і психічну сторону стану, підібрана до вправ музика розвиває музичну пам'ять і рухову культуру рухів.

Говорячи про музичний супровід, насамперед треба говорити про метод використання музики. Застосовуючи правильний метод, можна домогтися високих результатів у засвоєнні і закріпленні рухових навичок. Показ нових рухів бажано проводити без музичного супроводу. Коли структура руху в основному засвоєна, можна приступати до занять під музику. Якщо ті, що займаються, володіють технікою виконання окремих рухів, то засвоєння їхньої послідовності проходить швидше під музику.

Музика відіграє значну роль в занятті тому дуже важливо мати уявлення щодо її основних елементів. Музичний ритм – це регулярні «удари» в одному темпі, що характеризуються безперервним чергуванням сильних та слабких звуків. Перші називаються низькоударними, другі – високоударними. Серія ударів утворює ритм музики. Ритм – це чітка структура звуку, яку можна почути під час прослуховування музики. Метроном «організує» удари в музичні фрази або такти, наприклад 4 удари в такт. Такт – це рівномірні,

поступаючи один за одним удари, які характеризуються регулярним акцентом на першому ударі або низькоударною метричною часткою кожної групи ударів. Для ефективної побудови рухів важливо визначити музичний темп. Темп, або швидкість музики, визначає часові параметри рухів, а також інтенсивність всього заняття. Музичний темп, або 12 кількість ударів за хвилину (уд/хв), можна визначити, рахуючи кожен удар протягом однієї хвилини. Існують загальні рекомендації, щодо вибору відповідного музичного темпу для різних рівнів підготовленості студентів та частин занять з аеробіки.

Ритм музики нерідко диктує стиль руху. Але в одній із видів композиції аеробіки (аероденсі) - це дуже важливо, щоб музика дотримувалася тієї чи іншої стилізації, наприклад чардаш, український народний танець, полька, хіп-хоп, кан-кан, кадрили, рок-н-ролл, посадобль. Для кожного із видів повинні буди відповідні рухи та елементи аеробних рухів. Значно легше виконувати вправи під музику, що характеризується стабільним ритмом і сильними ударами. Тип обраної музики залежить від власного творчого підходу, власного музичного смаку. Іноді музичний супровід використовується для створення відповідного настрою, а не для того, щоб відзначати структуру рухів. У таких випадках не обов'язково підбирати музику з правильним ритмом і ударами. Будь-яка музика має певний ритмічний малюнок і необхідно добре в цьому розбиратися, щоб синхронізувати музику і рухи. Більшість рухів виконуються на кожен музичний удар.

У кожній із програм аеробіки є різні ступені виконання рухів («партери», «аеробна вода», «взаємодії» або високі підтримки і т.п.), для яких повинна бути відповідна так звана «висока» та «низька» музика. Також у аероденсі є частина композиції, яка складається із 32 або 64 рахунків так званої «вставки» – танцювальної частини, яка включає в себе деякі елементи акробатики та взаємодій між спортсменами. «Вставка» повинна виконуватися під певні види музики, які відповідають тим чи іншим видам сучасного танцю. Наприклад, Нір-гор, брейк – данс, попінг, локінг, фанк.

Також народну музику під гімнастику ставлять на міжнародних змаганнях, щоб підкреслити країну походження спортсмена. Тут прослідковуються політичні мотиви, коли якість гімнастичного виступу може вийти на інший план перед необхідністю заявити про свій патріотизм. Як показує досвід, щоб поєднати народну музику й народні рухи, потрібно багато досвіду хореографа й уміння спортсмена. Якщо ж фольклорну музику включати під сучасний професійний танець зі складною акробатикою, можна зробити виступ не тільки гарним а й оригінальним. Якщо потрібно зробити композицію яскравою, щоб вона викликала емоції у глядачів та суддів, можна підібрати музику, яка популярна в даний час. Тренери повинні

використовувати музичний супровід, який підгодить по характеру чи темпераменту спортсмена або команди, наприклад, мелодії з Євробачення або сучасні тематичні пісні.