

УДК 796.412

Мельничук М. П.

старш. викл. НУ «Львівська політехніка»

## **ОСОБЛИВОСТІ МУЗИКАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ У СПОРТИВНІЙ АЕРОБІЦІ**

Артистичність рухових дій обумовлена використанням музичного супроводу, що вимагає певного музичного смаку, розуміння і сприйняття музичного ритму, особливостей мелодії, відповідності характеру рухів і змісту музичного твору. Це робить музику важливим компонентом спортивної підготовки атлетів, що займаються спортивною аеробікою. Як відзначають фахівці однієї з головних особливостей музики є виконання регуляторних функцій чіткої рухової

діяльності, що обумовлено специфікою музикального ритму, який збігається з ритмічним характером нервово-м'язових процесів. Це дозволяє спортсменам засвоювати різноманітні музикальні ритми в залежності від рівня формування музичного смаку.

Ефективність музичних впливів обумовлена наступними факторами:

- забезпечення позитивного емоційного стану, що зумовлює рефлекторні зміни функціональних систем організму;
- вплив музики на внутрішній світ людини з його психологічними установками, уявленнями, що визначають спрямованість поведінки і взаємин з навколишнім світом;
- стимулююча роль музики ритмічних процесів в організмі спортсмена, що підвищує його інтелектуальну і рухову активність.

Як зазначає Л. І. Костюніна [3,5] особливості впливу музики на характер рухів спортсмена визначається моторною теорією ритмічного почуття, в основі якої закладені такі основні положення:

- будь-яке сприйняття рухового ритму обумовлює специфічне відчуття рухової діяльності;
- індивідуальні сприйняття і відтворення рухових актів є умовою адекватного сприйняття музичного ритму;
- музично-ритмічне сприйняття рухової дії має відповідати характеру музичного твору і чітко сприйматися відповідним аналізатором.

При цьому можна відзначити, що музично-ритмічне почуття базується на специфічному індивідуальному сприйнятті засобів виразності музичного твору. Структурні елементи музичного твору: темп, ритм, мелодія – впливають на почуття спортсменів, його інтелект, викликаючи асоціації з різноманітними руховими діями і створюють позитивний вплив на вибір способів розробки музично-художнього образу програми виступу спортсмена в цілому. Артистичність виступів досягається при відповідності динамічного характеру музичного твору ступеню м'язового напруження і розслаблення працюючих груп м'язів при раціональному виборі засобів музичної виразності: темпу, ритмічного малюнка та інших, істотно впливають на характер рухів і формування рухового ритму.

При організації музичної підготовки аеробістів необхідно враховувати, що музичний ритм повинен збігатися з руховим, що обумовлює ефективність управління темпо-ритмовими параметрами моторних актів, забезпечуючи їх злитість, цілісність, плавність переходу від одної рухової дії до іншої.

Виступи аеробістів спортивної спрямованості відрізняються особливою виразністю рухів, естетичним смаком, музично-

хореографічною цілісністю, високою виконавською майстерністю. Стиль виступу спортсменів в значній мірі визначається змістом музичного твору. Елементи національних народних танців і хореографії повинні тонкими нитками переплітатися з музичною мелодією, точно і природно підкреслювати яскраві сторони таланту атлетів, з одного боку, і надзвичайно виразне звучання музики з іншого.

Музичні твори необхідно підбирати з урахуванням вікових, фонетичних, типологічних та інших індивідуальних особливостей спортсменів, їх зовнішності, темпераменту, артистичності. Характер мелодії повинен добре поєднуватися зі стрибковими елементами різної складності, акробатикою, гімнастичними вправами. Дуже важливо різноманітні рухові дії зв'язати єдиним художнім задумом з основною музичною ідеєю, що з'єднує рух і мелодію в оригінальний музично-художній образ. Положення голови, рухи руками повинні посилювати естетичний вплив танцювальних елементів, підкорюючись при цьому рішенням спортивних цілей.

При розробці композиції програмного виступу фахівці вважають за краще використовувати естрадну народну музику, що пов'язано зі значними труднощами; які виникають при досягненні повної взаємодії, співпідпорядкованості музичної мелодії, хореографії, стрибкових, акробатичних і гімнастичних вправ. Хореографи звертаються також до класичної музики, потужної за своїм звучанням, яка вдало поєднується зі складними серіями стрибків різного структурного змісту і форми. Величні акорди заворожуюче діють на глядачів, приковуючи їх увагу до основних виразних засобів. Серед класичних музичних творів найбільш чітко, гротескно, виразно, звучить музика А. Вівальді.

Для досягнення гармонії рухів і музики дуже важливим є прояв музично-естетичного смаку, почуття міри, образності музично-художнього образу. При виборі мелодії необхідно враховувати, що кожен рух, жест, міміка, поза здатні посилити емоційно-естетичний вплив на глядачів. На думку авторів, слід уникати неестетичних жестів, рухів, поз.

Нескінченна різноманітність засобів музично-естетичної виразності у спортивній аеробіці стрибків, підскоків, піруетів, обертань, поворотів і т. д., – надає широкі можливості для їх інтерпретації. Вибір різних зв'язок, доріжок, переходів і способів їх виконання обумовлений внутрішнім змістом музичного твору, його стилем, художнього образу з урахуванням можливостей і індивідуальних особливостей спортсменів.

Все це свідчить про складність виконавської майстерності, зміст якого визначається багатьма органічно поєднаними компонентами: пластичністю, експресією, віртуозністю, ритмічністю, стійкістю, гнучкістю і іншими, що й складають сутність артистичності.