

МІСЦЕ МУЗИКИ В ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ З ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ, ЧЕРЛІДІНГУ, АЕРОБІЧНОЇ ГІМНАСТИКИ

Лучко О.Р., Шепеленко Т.В.

Українська державна академія залізничного транспорту

Проблема пошуку ефективних засобів тренування, які б забезпечували високу якість підготовки та належний рівень спортивної майстерності спортсменів, завжди цікавила вчених, тренерів та методистів. Цю проблему також намагалися практично вирішувати педагоги та лікарі.

Серед різноманітних засобів та методів, націлених на активізацію тренувального процесу спортсменів, велика роль відводиться застосуванню засобів, зокрема CD програвачів, DVD та інших. Науковцями було доведено, що спеціально підготовлений музичний супровід (якісна, гарно зроблена фонограма) ефективно впливає на якість фізичної та технічної підготовленості спортсменів. Використання цього засобу набуває особливого значення в художньої гімнастиці, черлідінгу, аеробічної гімнастики, де однією із умов успішного виступу на змаганнях є органічне поєднання рухів з музикою.

Аналіз літературних та історико-педагогічних джерел, а також науково-методичних праць освітян, діячів культури, педагогів і спеціалістів з фізичного виховання свідчить, що музика здавна використовувалась як засіб естетичного виховання та всебічного гармонійного розвитку особистості.

Багато було сказано про морально-виховну роль музики. Наприклад, видатний український педагог В.А. Сухомлинський зазначав: “Музыкальное воспитание — воспитание человека”. Вчені намагались також довести, що музика впливає на функціональні системи організму людини (А.І. Павлов, К.М. Биков, М.А. Логін, А.В. Коробков та ін.) Відомо, що діяльність окремих органів людини залежить від впливу на них внутрішніх або зовнішніх подразнень. Корисний вплив музики на функціональні системи організму визначали також лікарі. У ХХ ст. було проведено ряд досліджень, які дозволили виявити

лікувальні особливості музики. І у сучасних умовах музика з успіхом використовується при лікуванні різних хвороб людей.

Широкого застосування знаходить музика у фізичному вихованні та спорті. У гімнастичних залах, на спортивних майданчиках, на спортивних святах – усюди ми чуємо музику.

Музику в спортивній практиці можна умовно поділити на загальну і спеціальну. Музичні твори, що відносяться до загальних – створюють у спортсменів ефект піднятого настрою, емоційної збудженості, дозволяють краще виконувати будь-які вправи. Подібного ефекту можна чекати від таких творів, як марш, полька, галоп або сучасні мелодії. Дані музичні твори оптимістичні, бадьорі, з чіткою ритмізацією і явною мелодією.

Особливого значення надається музиці в художній гімнастиці, черлідінгу, аеробічної гімнастики. В цих видах спорту вона виконує ряд спеціальних функцій:

- завдяки музиці художня гімнастика, черлідінг, аеробічна гімнастика є ефективним засобом естетичного виховання. У процесі занять спортсмени знайомляться з музичною грамотою, з поняттями ритму й метроритму, структури метра і такту, форми й жанру музики. Це допомагає їм глибоко сприймати музику, розвиває в них художній смак. Музика допомагає вирішувати й інші завдання естетичного виховання, зокрема виховання почуттів краси рухів, культури поведінки;
- музика має важливе значення при навчанні рухів, особливо з метою виховання виразності і артистичності;
- музичне мистецтво має велику силу безпосередньо емоційного впливу. Під музику краще переносяться значні фізичні й психічні навантаження, підвищується працездатність, прискорюються процеси відновлення, при складанні композицій індивідуальних і групових вправ важливе значення набуває вибір музичного твору, вдало підібраної фонограми. Ідея всієї композиції, її образне оформлення визначаються характером музичного супроводу, формою твору.

Вагоме місце в художній гімнастиці, черлідінгу, аеробічній гімнастиці надається музичному супроводу тренувань. Музика на навчально-тренувальних заняттях повинна бути простою, доступною і виразною. Існують два способи музичного супроводу занять – імпровізаційний та програмний. Імпровізаційний метод потребує від акомпаніатора уміння в процесі заняття знаходити потрібний акомпанімент (фонограму), імпровізувати в залежності від характеру рухів. Програмний метод передбачає попередній вибір музичних творів для різних вправ.

У художній гімнастиці, черлідінгу та аеробічній гімнастиці для музичного супроводу використовуються класичні твори у сучасній обробці, мелодії народних пісень і танців, а також сучасна музика. Спеціалісти виділяють дві основні групи рухів, які використовуються в цих видах спорту і відповідно їм типи музичного розміру. Перша група поєднує вправи, які мають м'які переходи, широку амплітуду рухів. Це такі вправи, як нахили, хвилі, вправи на розтягування. Вони супроводжуються музикою трьохдольного ($3/4$) розміру, а також музикою в темпі модерато, анданте, ленто. Друга група поєднує вправи, що мають чіткі переходи, акцентований характер. До цих вправ відносяться елементи класичного танцю (батман тондю і його різновиди, батман жете, батман фраппе та інші), махи ногами, стрибки, повороти. Ці вправи, головним чином супроводжується музичним розміром ($1/4$), у темпі алегро, алегрето. Початок і кінець окремих рухів повинні співпадати з початком і кінцем музичної фрази. Тривалість музичних творів повинна дорівнювати 16, 32, 64, 96 і більше тактам.

Але найбільш важливу роль музичний супровід виконує при виконанні спортсменами класифікаційної програми. Вибір музики для композиції складна і відповідальна робота. Форма, зміст, тривалість музичного супроводу повинні відповідати технічним і артистичним можливостям гімнасток, а також відповідати традиційно складеним вимогам та затвердженим правилам змагань. Можливо декілька шляхів підбору музичного супроводу. Перший шлях – опрацювання музичних творів з урахуванням індивідуальності спортсменів.

Другий шлях – використання різних музичних творів без їх обробки (рідко цілком, частіше фрагменти). У цих випадках важливо зробити правильні купюри. Але кращим способом є написання спеціальної музики для композиції. Варто зазначити, що цей спосіб потребує великого композиторського таланту та високої кваліфікації спортсмена.

При складанні композицій, слід виходити з образно-емоційного змісту музики. При цьому важливо не лише темпоритмічна структура музичного твору, а також правильна оцінка розвитку музичної думки, її змісту. Необхідно детально розбиратися в структурі розділу твору, його динамічних і темпових відтінках, акцентах. Характер і композиція вправ в художній гімнастиці, черлідінгу та аеробічній гімнастиці знаходиться у прямій залежності від усіх деталей музичного твору.

Структура композиції, розподіл елементів, переміщення на майданчику залежить від музичного тексту, його мелодики, ритму, визначаються музичною формою. Чергування темпоритмічних характеристик музичних творів впливає на різноманітність способів переміщення на майданчику, чергуванню різних за складністю і структурою елементів композиції. Так плавні мелодії узгоджуються з переміщенням дугами, колом; швидкі – з переміщенням прямими, з різкою зміною напрямку. Одноманітна музика часто приводить до однакових переміщень спортсмена на майданчику. Емоційні твори, де є зміна ритму, темпу, дозволяють найкращим чином використовувати майданчик. Форма музичного твору значно впливає на розподіл елементів у композиції. Так, при куплетній формі елементи розподіляються рівномірно в різних частинах композиції, а в трьох частинній швидкі і кульмінаційні моменти концентрують більше складних елементів ніж повільні. Музичний супровід впливає на добір засобів виразності: елементів міміки, пантоміміки, виразності стрибків, поворотів, поз. В музиці романтико-ліричного характеру, для якої характерний спокійний настрій, інша “мова жестів та міміки”. Ізольованість і навіть нереальність – признаки романтичної музики, викликають у спортсменів бажання іноді відвернутися від потрібного напрямку рухів. Такий настрій

виражається в розслаблених положеннях тіла, кісті. Пози м'які і пониклі. Нахили тулуба і розслаблені руки викликають уяву втрати рівноваги і падіння. Звідси уява незакінченості – “пів пози”, “пів жесту”. Виконавці, крім того, приймають багато низьких положень – стоячи на колінах, сидячи, лежачи. В стійках на двох ногах (ноги нарізно) нерідко положення на всій ступні, що викликає уяву важкості, жорсткості.

Характер іспанських, латиноамериканських танців – страсний, лікуючий і навіть різкий – вимагає від спортсменів висувати вперед підборіддя, голову різко нахилити вперед або назад. Погляд твердий, рішучий. Положення рук чітке: на стегні чи на поясі, що традиційно для “мови” цих танців. Пози виконавців композицій активні, поступові та напружені.

У зв'язку з тим чи іншим настроєм акомпанементу (фонограмою) часто визначаються також і форми руху предметів, що використовуються в композиції. Техніка роботи з м'ячем, для якої характерна “контактність” предмету і різних частин тіла, в основному супроводжується музикою пісенно-романсового, ліричного характеру. Музичний супровід вправ з обручем частіше за все – творами героїчного, життєствердного плану, чому відповідають характерні для цього предмету рухи-кидки, переكاتи, оберти. Змійки та спіралі у вправах зі стрічкою, малі та середні кола у вправах з булавами, стрибки з різноманітними обертами зі скакалкою в основному супроводжуються характерними танцювальними мелодіями. У чердансінгу та модерні використовується сучасна та класична музика різних напрямів та стилів (рок-н-рол, джаз, латина та інші), а також багато використовуються саундтреки. Фонограми з декількох музичних фрагментів. Що стосується музикального супроводу у напрямках аеробіки (степі та аероденсі), то необхідним критерієм оцінки є практичне використання музики у цілому. Хореографія використовує ідею, яка задана музикою. Усі рухи повинні підкреслювати музику, яка була вибрана. Музичні ефекти, акценти повинні бути підкреслені рухами. Якщо фонограма складена з декількох фрагментів, то вони мають бути природними та злітними. Не повинно бути монотонності. Інша форма роботи спортсменів

(танцювальних видів спорту), яка пов'язана з музикою – урок хореографії чи інші форми розминки. При підготовці цих занять з музичним супроводом чи інструментальною музикою, чи під фонограму – педагог потребує кваліфікованого музичного супроводу. Взаємодія акомпаніатора з тренером-викладачем повинна визначатися пошуком гармонії між музикою і фізичними вправами. Тренер-викладач у цьому випадку повинний одержувати значну допомогу від акомпаніатора. Завдяки музичному супроводу, акомпаніатор повинний не тільки допомагати тренеру організувати увагу спортсменів, але й виховувати в них слух і музичний смак. Від акомпаніатора у значному ступені залежить й відношення спортсменів до вправ, які виконуються. Акомпаніатор має вирішувати виховне, педагогічне і освітнє завдання, так як він виконує роль музичного педагога. Ці функції успішні, коли акомпаніатор ознайомлений з специфікою виду спорту, хореографії. Важливо для акомпаніатора також знання гімнастичної хореографічної термінології, методів викладання різних вправ. Музичний педагог повинний мати добру музичну пам'ять та уміти грати велику кількість різноманітних музичних уривків і творів. При проведенні занять акомпаніатор також має слідкувати за рухами спортсменів та за показом тренера-викладача, слухати його зауваження та розпорядження.

Велике значення має уміння акомпаніатора імпровізувати. Ця здібність миттєво підбирати необхідний музичний акомпанемент для будь-яких спеціальних гімнастичних вправ, а також видозмінювати його у залежності від умов проведення заняття, надає широкі можливості викладачеві імпровізувати у процесі тренування. Таким чином, акомпаніатор повинний приймати участь у навчально-виховному процесі, надаючи допомогу у вивченні спортсменами елементарних понять музичної грамоти, а також у виборі музичного матеріалу до композицій.

Інформація об авторах:

Лучко Ольга Ростиславівна, старший викладач

Шепеленко Тетяна Валеріївна, старший викладач

Українська державна академія залізничного транспорту

Колесниченко В.А., Алзин Ходуд Методика постизометрической релаксации мышц туловища и нижних конечностей у больных поясничным остеохондрозом в раннем послеоперационном периоде после спондилодеза	134
Косухин В.В., Кривцов А.С. Особенности занятий физической культурой для студентов, имеющих близорукость различной степени	138
Коровянский А.Г., Белогуров В.А., Куликов И.А. Некоторые аспекты физической подготовки шахматиста	142
Крайнюк О.П. Стан формування морально-вольових якостей студентів коледжів.....	146
Крамской С.И., Банников В.В., Крамской И.С. Тактическая подготовка «джокера» в пляжном гандболе.....	151
Крамской С.И., Кудряшов В.В., Тулинова Н.А., Архипова Е.В. Круговая тренировка со студентами специального учебного отделения (из опыта работы).....	157
Крамской С.И. Физкультурно-спортивная деятельность – один из аспектов здоровьесберегающих технологий в техническом вузе (на примере БГТУ им. В.Г.Шухова).....	162
Кривенцова И.В., Миненок А.А., Донец И.А. Концептуальные аспекты формирования здоровья будущих педагогов.....	167
Кудимова О.В., Почернина М.Г., Лапко С.В., Стародубцев Д.С. Повышение эффективности адаптации студентов-медиков к учебному процессу средствами физической культуры и спорта.....	171
Кудряшов М.В., Крамской С.И., Кудряшов В.В. Антиномии здоровьесбережения: противоречие содержания и смысла.....	176
Куликова И.В., Клокова Е.А. Организация и методика форм обучения в классической аэробике.....	181
Кульчицкая Ю.К. Физической работоспособности у спортсменок в эстетической гимнастике.....	185
Лобода В.С., Мулик В.В., Харченко Т.П. Формування навичок елементів техніки тенісу під час занять на етапі початкової підготовки.....	189
Лучко О.Р., Шепеленко Т.В. Місце музики в тренувальному процесі з художньої гімнастики, черлідінгу, аеробічної гімнастики.....	195
Saša Marković, Kristina Marković Osnovni principi i efekti trenažnog procesa.....	201
Мальков А.П. Силовая подготовка в условиях студенческого общежития.....	209
Михайленко Г.В., Рева О.В., Рубан В.Т. Лечебное плавание при сколиотической болезни в условиях санаторной школы-интерната.....	213
Мулик К.В. Стан загальної та спеціальної фізичної підготовленості юних скелелазів 10-12 років.....	218
Носков А.В., Кривцов А.С., Фиронova Р.П. К вопросу о специфике работы преподавателя физической культуры в вузе.....	223
Олешко В.Г., Шимечко И.М., Распитин В.И. Индивидуализация тренировочного процесса тяжелоатлетов высокой квалификации.....	228
Палехова Е.С., Резенова М.В., Кривцов А.С. Иновационные средства воспитания профессионально важных качеств у студентов на занятиях по физической культуре (на примере Российской таможенной академии).....	237
Пилипко О.А. Особенности технико-тактических действий высококвалифицированных спортсменов – брассистов при проплывании дистанции 100 метров.....	245
Петрухнов А.Д., Почернина М.Г., Куций Д.В., Карлашов С.В. Физическое воспитание в высших учебных заведениях.....	253
Почерніна М.Г., Почерніна А.Г., Кудімова О.В., Селіванов Є.В. Формування культури здорового способу життя студентів засобами екологічного туризму.....	257
Свистунов С.В. Особенности коммуникативного взаимодействия с группами влияния физкультурно-спортивной организации.....	262