

Э.М. Хатунцева

## Использование музыки в гимнастике

Учебно-методическое пособие

Воронеж 2019

Решением Ученого Совета ФГБОУ ВПО «Воронежский государственный институт физической культуры от 25 июня 2019 г., протокол № 12, рекомендовано в качестве учебного пособия для студентов института и колледжа физической культуры и преподавателей ИФК, а также для тренеров по гимнастике и учителей школ.

Рецензенты:

И.А. Анохина, кандидат педагогических наук, доцент «ВГТУ»;

Г.В. Бармин, кандидат педагогических наук, профессор ВГИФК.

Хатунцева Э.М.

Использование музыки в гимнастике: учебно-методическое пособие- Воронеж, 2019.-55с.

В учебно-методическом пособии даны знания по основам музыкальной грамоты и построению музыкального произведения, а также практические задания к ним. Представлен материал по использованию и правилам подбора музыки в ритмической гимнастике, аэробике, на уроках хореографии и физической культуры.

Пособие предназначено для студентов института и колледжа физической культуры, преподавателей ИФК, а также тренеров по гимнастике и учителей школ.

## Содержание

1. Введение.....	3
2. Музыкальные жанры.....	4
3. Основы музыкальной грамоты .....	10
4. Построение музыкального произведения.....	19
5. Музыкальное сопровождение в гимнастике.....	21
6. Музыка в уроке хореографии.....	25
7. Музыкальное сопровождение аэробики.....	31
8. Музыка в ритмической гимнастике.....	37
9. Методические рекомендации по проведению уроков физической культуры с музыкальным сопровождением .....	40
10. . Игры под музыку.....	42
11. Музыкальное оформление физкультурно - оздоровительных и внеклассных мероприятий в школе.....	45
12. Спортивные праздники и гимнастические выступления	
13. Практические задания.....	51
14. Список литературы.....	53
15. Содержание.....	55

## Введение

В настоящее время трудно представить себе занятия физической культурой без музыки. Воздействие музыки многогранно. Музыка содействует эстетическому воспитанию, формированию положительных эмоций, повышает культуру движений и работоспособность организма.

Музыкальное сопровождение широко используется в дошкольных учреждениях, в школах, вузах, в гимнастических видах спорта, в фитнес центрах. В последнее время музыкальное сопровождение также используется в учебно - тренировочных занятиях не только в гимнастических видах, но и в видах спорта не связанных с гимнастикой.

Трудно представить себе гимнастическое выступление и физкультурно - оздоровительные мероприятия без музыкального сопровождения.

Проведенный нами ранее анализ литературы подтвердил необходимость разработки учебно - методического пособия по использованию музыки в гимнастике.

Учебно методическое пособие предназначено для специалистов в области гимнастики и студентов физкультурных вузов.

Помимо теоретических разделов по основам музыкальной грамоты, построения музыкального произведения в учебно - методическом пособии , представлен методический и практический материал по подбору музыки для гимнастических праздников и выступлений, для проведения занятий по хореографии, ритмической гимнастике, аэробике, игр под музыку, а также уроков по физической культуре и физкультурно - оздоровительных мероприятий.

## Музыкальные жанры

В переводе с французского языка слово **жанр** означает тип, род, манера. Этим словом называют вид произведений, которые имеют свои отличительные черты, содержание, форму и назначение. В музыке тоже есть свои жанры. Начнём с трёх музыкальных жанров: песни, танца и маршакитов».

### Песня

Задолго до того, как появилась профессиональная музыка, народные песни правдиво и художественно отражали типические черты национального характера того или иного народа. Рождение песни издавна было связано с жизнью людей, их трудовой деятельностью, бытом. Песня, как рыдание или смех, отражает состояние человеческой души, поэтому они так разнообразны и многочисленны. Особенность песни — в гармоничном сочетании слов и музыки.

Очень часто к слову «песня» прибавляют определение «народная». Каждая народная песня имеет ярко выраженный национальный колорит. Каждый исполнитель вносил в неё что – то своё, индивидуальное. Нередко поэтому одни и те же тексты пелись в разных селениях с разными напевами. Существуют различные виды народных песен: трудовые, игровые, обрядовые, семейно – бытовые, хороводные, плясовые, лирические, эпические и многие другие.

Чаще всего песня исполняется в сопровождении музыкального инструмента. Используя народную тематику, композиторы создают новые песенные жанры, а также монументальные произведения: кантаты, оратории, оперы и оперетты. Органично вошла песня в симфоническую музыку. **Танец** — одно из древнейших проявлений народного творчества. В ритмическом или плавном движении люди стремились передать свои чувства настроения и мысли. Так появились ритуальные танцы, которые стали непременным атрибутом каждого праздника. У многих народов они

сохранились и до нашего времени. Люди танцуют, иногда превращая свой танец в искусство— балет. Танцуют, участвуя в торжественных церемониях или веселясь в свободные вечера и на праздниках. У каждого народа сложились свои национальные традиции танца с характерной, присущей ему музыкой.

Французский танец **куранта** (courante — «бегущая», «текущая») придворного происхождения, но довольно быстрый, отличающийся сложными, затейливыми фигурами и соответствующей им музыкой.

Совсем иной танец **сарабанда** — медленный, величественный. Он родился в Испании и возник из торжественного траурного обряда. Это отразилось в названии (sacra banda по-испански — «святое шествие»).

**Жига** — старинный танец английских моряков, быстрый, веселый, непринужденный. Эти четыре танца издавна объединялись композиторами в сюиты.

Множество чудесных танцев издавна бытовало в Польше. Наиболее известными из них стали полонез, мазурка, краковяк.

Самый древний из них — **полонез**. В старину он назывался великим или пешим танцем. Нынешнее его название произошло от французского polonaise («польский»). Полонезом — парадным шествием открывались придворные балы. Кроме придворного существовал и крестьянский полонез, более спокойный и плавный. Излюбленным танцем была и мазурка, точнее - мазур (от названия одной из областей Польши —Мазовии). Народная мазурка с веселой, задорной, резко акцентированной мелодией — это парный танец, в котором нет заранее придуманных фигур.

Третий танец — **краковяк** отличается от первых двух четким размером.

Танец **полька** принадлежит другому славянскому народу — чехам. Название его происходит от слова pulka — «половина», так как танцевали его мелкими шажками. Это живой, непринужденный танец, который танцуют парами по кругу.

Интересная судьба австрийского крестьянского танца лендлера. Парный круговой танец, получивший название от австрийской области Ландль, он в начале XIX века перекочевал из сел в города Австрии и Германии. Его стали танцевать на балах, и постепенно он превратился во всем известный и всеми любимый **вальс**.

**Чардаш-венгерский** народный танец. Название его происходит от слова csarda — «трактир», «корчма». Венгерские корчмы издавна служили своеобразными клубами, где собирались окрестные жители. В них или на площадке перед ними и танцевали. Чардаш возник к началу XIX в., причем не в крестьянской среде, а в городе. Танец этот состоит из двух частей: медленной, патетической и подвижной, огневой пляски.

На юге Италии расположился город Торонто. Он дал название национальному танцу **тарантелле**.

**Хота** — любимый танец испанских провинций Арагон, Каталония, Валенсия — отличается быстрым темпом, острым ритмом, который подчеркивается щелканьем кастаньет. Это парный танец, исполняемый под гитару или мандолину. Другой распространенный танец — **болеро** (по-испански volar — «летать») более умеренный, с ритмом, напоминающим ритм полонеза.

В России чисто инструментальная танцевальная музыка не получила столь широкого распространения: русские издавна любили петь, и все танцы — и быстрые веселые пляски, и плавные хороводы — обычно сопровождалась пением. Наиболее популярная в XIX веке задорная пляска «**Барыня**» даже название свое получила от припева песни «Сударыня-барыня». Среди танцев других народов известны украинский **казачок**, быстрая, задорная **молдовеняска**.

Огромную популярность приобрел кавказский танец **лезгинка**. Музыка лезгинки — с четким ритмом и энергичными движениями — привлекла к себе внимание многих композиторов.

**Марш**. Французское слово marche означает «ходьба». В музыке так

называют пьесы, написанные в чётком, энергичном ритме, под который удобно маршировать. Хотя марши отличаются друг от друга, их объединяет одно: марш всегда пишется в чётном размере – на две или четыре четверти, чтобы идущие не сбивались с ноги.

### **Определение жанра в произведениях классической музыки**

Музыкальные жанры различаются и по способу исполнения. В **симфонической музыке** это симфония, концерт, сюита.

**Симфония** — музыкальное произведение для оркестра, написанное в сонатной циклической форме, высшая форма инструментальной музыки.

**Концерт** — произведение для одного или (реже) нескольких солирующих инструментов и оркестра, а также публичное исполнение музыкальных произведений.

**Сюита** — произведение для одного или двух инструментов из нескольких разнородных пьес, связанных общим замыслом.

В камерной музыке различают жанры: трио, квартет, соната, прелюдия.

**Трио** ( от латинского *tria* — «три») — музыкальный ансамбль из трёх музыкантов-исполнителей, вокалистов или инструменталистов.

**Квартет** — музыкальный ансамбль из четырёх музыкантов-исполнителей, вокалистов или инструменталистов.

**Соната** — музыкальное произведение из трех или четырех частей различного темпа и характера.

**Прелюдия** (от латинского - перед и игра) — короткое музыкальное произведение, не имеющее строгой формы.

**В вокальной музыке** – романс, оратория, кантата.

**Романс** – вокальное сочинение, написанное на небольшое стихотворение лирического содержания, преимущественно любовного; камерное музыкально-поэтическое произведение для голоса с инструментальным сопровождением.

**Оратория** - крупное музыкальное произведение для хора, солистов и оркестра. В прошлом оратории писались только на сюжеты из Священного



писания. Отличается от оперы отсутствием сценического действия, а от кантаты — большими размерами и разветвлённостью сюжета.

**Кантата** (итал. cantata, от латинского cantare — петь) — вокально-инструментальное произведение для солистов, хора и оркестра.

**К музыкально – театральным жанрам** относятся опера, оперетта и балет.

**Опера** - произведение для театра, которое исполняется артистами – певцами и оркестром. В этом музыкальном жанре слиты в единое целое поэзия и драматическое искусство, вокальная и инструментальная музыка, мимика, танцы, живопись, декорации и костюмы.

Литературная основа оперы - либретто. Часто основой либретто становится какое – либо литературное или драматическое произведение..

Практически каждая опера начинается увертюрой - симфоническим вступлением, которое в общих чертах знакомит слушателя с содержанием всего действия.

Музыка в опере раскрывает сокровенные чувства героев, их характер, рассказывает об их мыслях. В драматических спектаклях это передаётся в монологах актёров. В опере роль монолога играет ария ( в переводе с итальянского – «песня»). Ариям свойственна широкая распевность. Чтобы более полно показать героя, в оперу вводится несколько его арий. Ещё один важный компонент оперы – ансамбли. Во время одновременного пения нескольких солистов мы не только слышим голос каждого исполнителя, но и ощущаем красоту такого совместного звучания.

Самый большой ансамбль, без которого не обходится ни одна опера, – хор. Важное место в опере занимает оркестр. Он не только сопровождает всю оперу, но и является своеобразным действующим лицом, так как музыка, исполняемая оркестром, выявляет идею произведения, раскрывает мысли, чувства взаимоотношения героев, обуславливает драматическое развитие сюжета.

Важным компонентом оперы являются танцевальные сцены.

**Оперётта** (от итальянского *operetta*, дословно маленькая опера) - театральное представление, в котором отдельные музыкальные номера чередуются с диалогами без музыки. Оперетты пишутся на комический сюжет, музыкальные номера в них короче оперных, в целом музыка оперетты носит лёгкий, популярный характер, однако наследует напрямую традиции академической музыки.

**Балёт** ( от итальянского *ballo* — танцюю) — вид сценического искусства; спектакль, содержание которого воплощается в музыкально-хореографических образах. Чаще всего в основе балета лежит определённый сюжет, драматургический замысел, либретто, но бывают и бессюжетные балеты. Основными видами танца в балете являются классический и характерный танец. Немаловажную роль здесь играет пантомима, с помощью которой актёры передают чувства героев, их «разговор» между собой, суть происходящего. В современном балете широко используются также элементы гимнастики и акробатики. Балет требует выдержки и выносливости от любого человека, занимающегося им.

## Основы музыкальной грамоты

Для понимания музыки необходимо знать её основы. Только тогда можно музыку анализировать, слышать её и правильно подбирать под спортивные движения.

Музыка, как всякое искусство, отражает действительность. Лучше и больше всего она передает чувства людей, их переживания, настроение. Недаром говорят, что музыка-это язык чувств. Но каждое произведение имеет определённый сюжет или программу, но тем не менее оно всегда содержательно, ибо выражает мысли и чувства человека.

Это нетрудно доказать: произведение не программное / например, соната, симфония / обычно создает у всех общее, единое впечатление; никто не спутает трагическую или драматическую музыку с лирической, мечтательной.

Музыкальное содержание развёртывается по своим законам «если бы всё, что происходит в душе человека, можно было бы передать словами, музыки не было бы на свете», - писал критик А.Серов.

Разнообразны выразительные средства музыки. Если художник на рисунке и в красках, скульптор в дереве или мраморе, а писатель и поэт в словах, воссоздает образы окружающей жизни, то композитор делает это с помощью музыкальных звуков.

В отличие от звуков немusикальных / шумовых /, музыкальные звуки имеют точную высоту и определенную длительность. Кроме того они могут иметь различную окраску, звучать громко или тихо, исполняться быстро или медленно.

Метр и ритм, лад и артикуляция, мелодия и гармония, регистр и тембр, динамика и темп составляют выразительные средства музыкального искусства. В своеобразном сочетании этих средств, в определенной согласованности этих элементов музыкального языка и складывается неповторимый облик каждого музыкального произведения.

## **Средства музыкальной выразительности**

### **Мелодия**

Основой музыки является мелодия . Мелодия выражает определенную музыкальную мысль. Это основа музыкального искусства. Уже сама по себе законченная мелодия может быть художественным произведением, как например, народная песня. Глубокая выразительность и красота мелодий в песнях И.И. Дунаевского, Островского и других композиторов-песенников сделали их достоянием всего народа.

### **Гармония**

Гармония – если в одноголосой мелодии звуки следуют друг за другом, то при одновременном звучании нескольких голосов образуются созвучия / аккорды. Аккорды, их последовательность и есть гармония. В многоголосой музыке, например, в произведениях для хора, оркестра, фортепиано, гармония служит ярким выразительным средством.

Гармония тесно связано с мелодией.

Сами ритмы простой пример сочетания мелодии с гармонией – это песня с аккомпанементом. Поддерживая мелодию, гармония наполняет звучание новыми выразительными красками.

### **Ритм**

Мелодия не существует вне ритма. Ритм - это организованность музыкальных звуков в их временной последовательности. Особенности ритмического рисунка определяют характер мелодии. Преобладание равных длительностей делают мелодию плавной, степенной. Напротив, разнообразие

длительностей придает ей прихотливость, гибкость.

К выразительным возможностям ритма композиторы обращаются при создании образов движения - шага, бега, скачков.

Велика роль ритма в маршах и танцах. Ритм может существовать и без мелодии, когда, например, барабаны отбивают черную дробь в походе. Некоторые танцы народов Азии и Африки вообще не имеют мелодии. Их богатый и сложный ритм - основа танцевальных движений воспроизводится лишь с помощью ударных инструментов.

Ритм – это прежде всего организация звуков. И благодаря этой организации музыкальные произведения делятся на такты. Каждый новый такт начинается с сильной доли, а кончается слабой. Последовательное чередование сильных и слабых тактов или ритмическое движение называется *метром*.

Различные метрические строение тактов в нотной записи фиксируются в том или ином размере. Так, 3-х дольный метр может быть выражен в размерах  $3/4$ ,  $3/8$ ,  $3/2$ . верхняя цифра указывает число долей в такте, нижняя- ноту, избранную для обозначения этой доли.

## Длительность

Длительность - это продолжительность музыкального звучания.

Для того, чтобы наиболее полно изучить и понять тему ритм необходимо знать нотные знаки и их длительность.

Для обозначения длительности звуков существует ряд основных нотных знаков:

1. Овал, который применяется пустой или заполненный.
2. Штиль, который добавляется к овалу. Штиль пишется вверх справа или вниз слева.

3. Хвосты, добавляющиеся к палочке :

Каждая длительность имеет своё значение

- целая нота
- половинная нота
- четвертная нота
- восьмая нота

Все эти длительности имеют свою закономерность. Целая нота самая долгая. Она звучит на 4 счёта. Половинная нота – на 2 счёта. Четвертная – на 1 счёт. Восьмая – на «И», т.к. она в 2 раза короче четвертной/ в одном счёте звучат две восьмые ноты/

### **Музыкальные размеры**

Музыкальным размером называется чередование ударных и безударных звуков. По этому чередованию музыкальные размеры бывают: 2/4; 3/4; 4/4; 6/8

В музыке существуют простые и сложные размеры.

К простым размерам относятся два: 2/4 и 3/4. В них по одному метрическому акценту/ в каждом музыкальном такте одна сильная доля/

2/4 – первая доля - сильная, вторая - слабая

3/4 - первая доля - сильная, а вторая и третья - слабые

Сложными размерами являются :

4/4 (два метрических акцента); 6/4 (три метрических акцента); 6/8(два метрических акцента) ; 9/8( три метрических акцента) и т.д.

На уроках ФК в школе применяются два простых размера 2/4, 3/4 и один 4/4.

### **Такт**

Такт - это расстояние от одной ударной доли до другой.

Такты определяются друг от друга тактовой чертой.

Затакт - это неполный такт. При затакте музыка начинается со слабой, безударной доли.

## Регистр

Регистр – известно, что музыкальный звукоряд( до, ре, ми, фа, соль, ля, си) насчитывает около 100 различий по высоте звуков. Нижние кажутся мрачными, а верхние звучат светло.

По характеру звучания и по расположению на клавиатуре на фортепиано, звукоряд распределяется на регистры: верхний, средний и нижний. Своеобразна выразительность каждого регистра. Средний регистр наиболее мягкий. В нем естественно звучит человеческий голос. Крайний регистр по характеру звучания отличается сильнее. К ним композиторы обращаются часто в музыке избирательной. Так, верхний регистр помогает Чайковскому в «Песне жаворонка». Звуки же нижнего регистра в пьесе норвежского композитора Грига « в пещере горского короля» кажутся грубыми, устрашающими.

## Темп

Темп - ( лат. Tempus-время) - скорость исполнения музыки. Каждое музыкальное произведение исполняется в определенно темпе, с той или иной скоростью. Произвольное менять скорость музыкального произведения нельзя, так как это влечет за собой изменение его содержания. К.С. Станиславский в своем труде «Работа актера над собой» отметил, что нередко прекрасная пьеса, хорошо поставленная и сыгранная, не имеет успеха, потому что она исполняется в чрезмерно замедленном или необоснованно быстром темпе. Нельзя сыграть трагедию в темпе водевиля, а водевиль в темпе трагедии.

Темп обозначается в начале произведения или его части итальянскими терминами, написанными над нотой строчкой.

Наиболее употребительны следующие обозначения темпа:

Медленные темпы:

-**Largo** (лярго) - широко;

- **Lento**(ленто)- протяжно;
- **Adagio**(адажио)- медленно, спокойно;
- **Grave**(граве)-тяжело.

Умеренные темпы:

- **Andante**(анданте)- спокойно, не спеша;
- **Moderato**(модерато)- умеренно;
- **Sostenuto** (состенуто) - сдержанно;
- **Allegretto**(аллегретто) - довольно оживленно.

Быстрые темпы:

- **Allegro**(аллегро)- скоро;
- **Vivace** (виваче) - живо;
- **Presto**(престо)- очень быстро;
- **Prestissimo** (престиссимо) - очень быстро.

Для большей выразительности при исполнении музыкального произведения применяются постепенные ускорения или замедления общего движения. Они обозначаются в нотном тексте следующими словами:

Ускорение темпа:

- **Acceltrando** (ачелерандо) - ускоряя;
- **Animando** (анимандо) - воодушевляя.

Замедленные темпа:

- **Ritardando**(ритарнадо)- замедляя;
- **Ritenuto**(ритенуто)- сдерживая.

К основным обозначениям порой прибавляются дополнительные, уточняющие характер исполнения:

- **maestoso** (маестозо) - торжественно;

Темп – частота чередование долей и тактов, определяемая смысловым содержанием музыки. В связи тем или иным художественным образом медленного произведения, его темп может ускоряться или замедляться.



## Динамика

Динамика – это совокупность градации громкости в музыкальном произведении. Динамика основана на применении различной степени силы звучания, их внезапной или постепенной смене, выделение отдельных звуков и т.д.

**Динамические оттенки** (греч. *Dinamis* - сила) -это изменение громкости звучания при исполнении музыкального произведения. Общий уровень динамики, т.е. силы звучания связан с образно-художественным содержанием музыкального произведения. Так, например, колыбельная песня исполняется тихо. Содержание такой музыки противоречит громкому звучанию. Торжественный, праздничный марш в целом, безусловно, должен звучать громко. Тихое не свойственно содержанию данной музыки.

Динамические оттенки связаны с мелодическим рисунком. В мелодиях восходящее движение часто связано с ростом напряжения, а нисходящее-с его спадом. Соответственно поэтому восходящее движение мелодии сопровождается усилением звучания, а нисходящее -ослаблением.

К динамическим оттенкам в музыке относятся: изменение силы звучания; плавность или прерывистость звучания мелодии. Динамические оттенки обозначаются итальянскими терминами. Чаще всего употребляются следующие динамические оттенки:

**-forte**(форте )- громко;

**-fortissimo**(фортиссимо) - очень громко;

**-piano**(пиано) - тихо;

**-pianissimo**(пианиссимо) - очень тихо;

**-crescendo**(крещендо) - усиливая, постепенное увеличение громкости;

**-diminuendo**(диминуэндо) - ослабляя, постепенное уменьшение силы звука.

В зависимости от динамических оттенков музыкального произведения

движения могут быть сильными и энергичными или мягкими и нежными; резко акцентированными или слитными и плавными; свободными и широкими или мелкими и изящными:

- **legato**(легато) - слитно;
- **staccato**(стаккато) - отрывисто;
- **sforzando**(сфорзандо) - акцентируя.

При выполнении упражнений большую громкость звучания мы используем во время работы над сильными напряженными движениями. Большинство упражнений общеразвивающего и оздоровительного характера сопровождаются музыкой умеренной громкости. Мягкие. Плавные и волнообразные движения сопровождаются тихим звучанием. Динамические акценты передаются внезапной переменной направления, взмахом, прыжком. Сила звучания в музыке может постепенно нарастать и затухать.

Динамические оттенки очень важны для передачи музыкального выражения. Так, в музыке торжественного характера часто свойственна значительная громкость звучания, в музыке мечтательного характера – преобладание более тихой звучности.

## **Тембр**

Тембр - «окраска» звучания. Каждый инструмент, как и голос человека, имеет особую, только ему принадлежащую окраску, т.е. тембр. Тембр позволяет узнать и различить голоса, звуки инструментов. Выразительность голоса певца, прежде всего зависит от красоты его тембра.

## **Лад**

Лад – в каждом музыкальном произведении есть один звук, который звучит особенно твёрдо и устойчиво. Все остальные звуки как бы стремятся к нему, опираясь на него.

Организация звуков вокруг устойчивого опорного звука называется

*ладом*. Ладовая основа музыки определяет ее эмоциональность, смысловую выразительность.

Различают мажорный и минорный лад.

Музыка мажорного лада звучит светло, торжественно, задорно, в минорном – грустно, драматично. Музыка трагического звучания на уроках ФК не используется.

### **Артикуляция**

Артикуляция – способ извлечения звуков. Способы звукоизвлечения представлены в музыке многими приёмами. Мы выделяем два из них :

Legato (легато) - плавное передвижение пальцев рук исполнителя.

Staccato – отрывистая игра.

В зависимости от артикуляции музыка может звучать плавно или отрывисто.

Ладовая окраска музыки связана с артикуляцией. В минорном ладе музыка грустная и чаще всего исполнитель использует legato.

Если музыка веселая, мажорная, то Staccato.

## Построение музыкального произведения

Музыкальная форма – совокупность музыкально - выразительных средств и структурных особенностей, воплощая идейно-эмоциональное содержание музыкального произведения. В более узком смысле музыкальная форма – строение, композиционный план музыкального произведения.

Элементами музыкального синтаксиса являются : фраза, предложение, период. Циклические формы: сонатно-симфоническая, вокально-симфоническая, музыкально-сценические формы/опера.

**Период** - музыкальное построение, излагающее замкнутую в себе законченную музыкальную мысль. Чаще всего период состоит из 16 тактов, реже «сжатые» периоды -8 тактов.

Период делится на 2 предложения, состоящих из 8 или 4 тактов каждое.

**Предложение** – это музыкальная форма, в которой излагается относительно законченная музыкальная мысль. Первое предложение имеет относительную законченность как бы подготавливает второе предложение. Второе предложение заканчивает музыкальную мысль. Каждое предложение состоит из фраз. В

Фраза – это музыкальная форма, в которой излагается незаконченная музыкальная мысль, требующая продолжения.

Период состоит из двух предложений и четырех фраз.

Схематически музыкальный период можно выразить следующим образом:

период		16 тактов	
1е предложение		2е предложение	
1-я фраза	2-я фраза	3-я фраза	4-я фраза

Период является основной единицей более крупных музыкальных форм, к которым относятся : рондо, вариации, сонатная форма.

Знание структурных музыкальных произведений, умение на слух определить начало и конец не только крупных построений – периодов, но также предложений, фраз, необходимо для грамотного проведения занятий с музыкальным сопровождением.

Составляя упражнение или композиции необходимо учитывать основные закономерности построения музыкальных произведений: чтобы окончание упражнений совпадало с окончанием музыкальной фразы, его дозировка должна быть краткой четырёх , а композиция должна соответствовать одному или нескольким периодам.

Ведение счёт. Если счёт ведется «раз-два», начинать его можно с любого такта  $2^x$  или  $4^x$  долевого размера, но счет «раз» должен совпадать с сильной долей.

При счете на «четыре» счет «раз» должен совпадать с первой долей такта, при счете на «восемь» - на сильную долю такта, с которого начинается музыкальная фраза, иначе окончание упражнения не совпадёт с концом музыкального периода.

Подача команд. Для окончания упражнения и перехода от одного движения к другому команды подаются на конец музыкального периода. Окончание упражнения даже с концом чётной музыкальной фразы (предложения) совпадает с неустойчивым звуком и вызывает несоответствие законченного движения с незаконченным музыкальным звучанием.

Для ходьбы подбираются музыкальные произведения  $2^x$  или  $4^x$  дольных размеров: марш, песня, полька. Полька используется в тех случаях , если ходьба чередуется с подскоками. Счёт ведется по четвертям.

## **Музыкальное сопровождение в гимнастике**

Музыкальное сопровождение содействует эстетическому воспитанию занимающихся, повышает эмоциональное состояние, сохраняет высокую работоспособность, обеспечивает большую действенность упражнений. Значительная часть упражнений, применяемых на занятиях гимнастикой (ходьба, бег, подскоки, общеразвивающие, вольные, танцевальные, хореографические и некоторые акробатические упражнения), проводятся с музыкальным сопровождением.

В зависимости от содержания, назначения, темпа и ритма упражнений подбираются наиболее подходящие музыкальные произведения. Счет можно вести по-разному: по восьмым, четвертям, половинам и по тактам.

### **Ходьба**

Для ходьбы подбираются музыкальные произведения двух- и четырехдольного размеров: марш, песня, полька и др. Счет ведется, как правило, по четвертям.

Для остановки движения на 1-й счет подается команда «Группа», на 5-й счет последней фразы музыкального периода-«Стой».

### **Бег**

Для бега удобны музыкальные произведения двух- и четырехдольного размеров: галоп, полька, песня и др. Счет ведется как по четвертям, так и по восьмым. Обычно бег заканчивается не остановкой, а ходьбой. Для перехода с бега на шаг и наоборот подаются команды «Шагом (бегом)»- на 1-й (реже на 5-й), «Марш» - на 7-й счет последней фразы музыкального периода.

### **Подскоки**

Для проведения подскоков используются произведения двух- и четырехдольного размеров: полька, галоп, песня и др. Счет ведется по четвертям, реже – по восьмым. Подскоки рекомендуется заканчивать ходьбой(чаще всего на месте). Для перехода с подскоков на ходьбу подается

команда: «На месте - на 5-й счет, «шагом» - на 7-й и «марш»- на 8-й счет последней фразы музыкального периода.

### **Разновидности передвижений**

Музыкальный материал следует подбирать исходя из способа передвижения. В зависимости от способа передвижения группы, содержания упражнений и музыкального произведения счет следует варьировать: по восьмым, четвертям и по тактам.

Для начала упражнения по ходу подается команда:» Упражнение начи-НАЙ!» или «Марш».

Команда » Упражнение»-на 1-й, начи-на 5-й НАЙ!» и «Марш»-на 7-й счет последней фразы музыкального периода.

Для окончания упражнений подаются команды:»Обычным шагом-Марш! Или прост «Шагом(или бегом)-«Марш».

Команда «Обычным шагом МАРШ!» подается: :»Обычным»-на 5-й счет, шагом - на 6-й и «МАРШ»-на 7-й счет последней фразы музыкального периода. Команда « Шагом(или бегом)-МАРШ» подается также, как при беге.

### **Танцевальные движения**

Для танцевальных движений используются разнообразные музыкальные произведения: вальс, полька, галоп, мазурка. Народные танцевальные мелодии и т. п.

При обучении занимающихся какому-либо танцевальному ходу или фигуре счет следует вести на каждое движение. Например, переменный шаг и шаг польки состоит из четырех движений. Один переменный шаг сочетается с одним тактом двухдольного размера. Следовательно, нужно вести по восьмым: «раз» - «и» - «два» - «и». Шаг вальса и большой шаг мазурки состоят из трех движений и занимают один такт трехдольного

размера. Следовательно, счет нужно вести по четвертям: «раз», »два», «три». Если танцевальное движение заканчивается ходьбой ( а после галопа это желательно), то подается команда: «Шагом – МАРШ!» Для прекращения танцевального движения подается команда «СТОЙ» с последним счетом последней фразы музыкального периода.

### **Общеразвивающие упражнения**

Беспредельное разнообразие общеразвивающих упражнений по форме, характеру, темпу и ритму требует соответствующего репертуара для музыкального сопровождения. Общеразвивающие упражнения можно проводить под музыку любого размера. Важно, чтобы музыкальные произведения были доступны, удобны по темпу и ритму, способствовали повышению эмоционального состояния и эстетическому воспитанию занимающихся.

Чтобы облегчить подбор музыкальных произведений, общеразвивающие упражнения можно разделить на две группы. В одну из них входят такие, в которых фразы движений равноценны. Преимущественно это упражнения на силу: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания, поднимание ног в седее, медленные наклоны назад и т. п. Для таких упражнений можно пользоваться музыкальным материалом любого размера, предпочитая трехдольный (вальс). Трехдольный размер особенно рекомендуется для плавных упражнений, составленных на несколько счетов (кружение туловищем, наклоны назад и т. п.), при выполнении которых желательно сохранять равномерную плавность движений. В музыке двухдольного размера слишком контрастны сильные и слабые доли такта. Это вынуждает занимающихся непроизвольно расчленять неделимое целостное движение на два. В трехдольном размере контрасты между сильными и слабыми долями менее выражены, что способствует выполнению движений в заданном характере.



Другую группу составляют упражнения, в которых явно выражены две фазы, фаза основных действий, для выполнения которой должны быть приложены значительные усилия и малоэффективное, но вынужденное возвращение в исходное положение. Преимущественно это упражнения для развития гибкости: взмахи ногами, рывковые движения руками и т. п. Для таких упражнений лучше всего подходит музыка двух- и четырехдольного размеров. Причем фаза основных действий должна совпадать с сильной долей такта. В данном случае музыкальный акцент вызывает более энергичные действия занимающихся.

В зависимости от нужного темпа и особенностей музыкального произведения двух- и четырехдольного размера счет можно вести по четвертям, по половинам, иногда по восьмым. При исполнении произведений трехдольного размера типа вальса счет обычно ведется по тактам и совпадает с сильными долями.

При проведении упражнений, для которых любой музыкальный размер равнозначен, счет соотнобразуется только с темпом выполнения упражнения. Считать можно по половинам. В данном случае каждый счет совпадает с сильной долей такта, при этом темп выполнения упражнения находится в заданных пределах. Иначе обстоит дело при проведении двухфазных упражнений. В данном случае целесообразней выбрать такой вариант счета, при котором счет «раз» совпадает с сильной, а «два» со слабой долей такта.

Для прекращения упражнений подается команда «СТОЙ» с последним счетом последней фразы музыкального периода.

При проведении общеразвивающих упражнений поточным способом предварительная команда «Последний!», произносится с началом выполнения упражнения в последний раз; исполнительная команда «МОЖНО» или «И» подается также с последним счетом последней фразы музыкального периода

## Музыка в уроке хореографии

Все уроки хореографии должны проводиться с музыкальным сопровождением. Благодаря музыке они становятся сильным средством эстетического воспитания. Гимнастки не только познают основы музыкальной грамоты, но и начинают осознавать красоту и выразительность движений.

Музыка обладает огромной силой непосредственного эмоционального воздействия и способствует повышению продуктивности в любой сфере деятельности человека.

Однако музыка на уроках хореографии является не только фоном, создающим эмоциональный настрой занятия, но и средством формирования умения выполнять движения в согласовании с ритмом, динамикой, характером произведения. Музыкальный ритм, помимо временных соотношений звуков, т.е. разнообразных сочетаний звуков разной длины, включает в себе некое своеобразное внутреннее состояние, выраженное в характере музыки, в ее динамических оттенках, в построении музыкальной мысли. Отражая эти особенности музыкального ритма, движение получает внутреннюю содержательность и эмоциональную окраску, оставаясь в то же время свободным.

Существует два способа оформления уроков хореографии: использование импровизации и музыкальной литературы. Музыкальная импровизация широко применяется при проведении уроков классического танца. Этюдная работа, народно-сценический тренаж требуют единства с музыкой не только по ритмо-темповым характеристикам, но и по эмоционально-смысловому содержанию. В этих случаях не музыка подбирается к учебному заданию, а, наоборот, хореограф стремится выразить содержание музыки.

Ритм музыки на уроках хореографии должен быть четким и ясным. При этом музыкальная тема по характеру должна быть отвлеченной, чтобы

не воздействовать на воображение занимающихся, не оказывать сильного влияния на их эмоциональное состояние. Таким образом, осваивается в основном метроритмическая связь движений и музыки.

По мере освоения упражнения, когда ставится задача совершенствования техники, воспитания выразительности, нужно использовать эмоциональную музыку.

Кроме того, при выполнении упражнений (за исключением этюдов) к музыкальному сопровождению предъявляется еще одно требование – равномерность. Построение музыкального произведения, в котором отдельные части равномерны, называется квадратным.

Наименьшее (практически значимое в гимнастике) построение, занимающее четыре такта в музыкальных произведениях простого и два такта в произведениях сложного размера, называется музыкальной фразой. Вдвое больший отрывок музыкального произведения называется предложением. Два предложения составляют период.

Учитывая построение музыкальных произведений, продолжительность отдельных упражнений и учебных комбинаций может составлять 2, 4, 8, 16, 32 счёта, а при большей длительности – число, кратное 32 (в отдельных случаях – 16). Продолжительность упражнений, исполняемых под музыку трехдольного размера, может быть 3, 6, 12, 24, 48 счётов; при большей длительности – число, кратное 48.

Большое значение для успешности урока хореографии имеет мастерство концертмейстера, обладающего чувством меры, художественным вкусом. Он должен уметь подбирать произведения, которые точно согласовывались бы с учебными заданиями и в то же время не были бы отвлеченными, монотонными и примитивными.

Общими канонами для подбора музыкальных произведений являются танцевальность, образность, оптимистический характер, завершенность мелодии.

Хореографическая подготовка в гимнастике базируется на

классической основе, разработанной в балете.

К базовой хореографической подготовке относятся следующие подготовительные движения классического танца:

- деми плие;
- гран плие;
- батман тандю;
- батман тандю жэте;
- рон де жамб пар тер;
- батман фондю;
- батман релеве лян;
- батман девлоппе;
- гран батман жэте;

**Деми плие** – полуприседание

Музыкальный размер 2/4; 4/4; 3/4.

Методика обучения

- Разучивать деми плие надо в начале лицом к станку по первой позиции, музыкальный размер 4/4, движение выполнять на 2 такта.

Следующий этап – выполнение всего движения на 1 такт. Далее выполняется движение на пол такта.

Затем разучивается это движение по 2 и 4 позициям лицом к станку и потом держась одной рукой за палку. При исполнении движения на музыкальный размер 3/4 количество тактов удваивается.

**Гран плие** – глубокое приседание

- музыкальный размер 3/4; 4/4

Методика обучения

Разучивать в начале лицом к станку по 1 позиции, музыкальный размер 4/4 на 4 такта.

Затем на 2 такта, далее – по 2 и 5 позициям лицом к станку и держась

одной рукой за палку.

### **Батман тандю**

– отведение и приведение работающей ноги

Музыкальный размер 2/4.

Методика обучения

Разучивается лицом к станку, по 1 позиции, музыкальный размер 2/4, на 4 такта.

Следующий этап разучивания на 2 такта, затем на 1 такт и в конечном виде на полтакта.

### **Батман тандю жэте**

- отведение и приведение работающей ноги на воздух, на высоту 25-30°

- музыкальный размер 2/4

Методика обучения

Разучивается лицом к станку по 1 позиции в сторону, на 4 такта. Затем на 2 такта, на 1 такт и на пол такта.

### **Рон де жамб пар терр**

- круг ногой по полу

- музыкальный размер 3/4; 4/4

Исполняется андеор- от себя

андедан – к себе

Методика обучения

Разучивается сначала на 4 такта, затем на 2 такта, на 1 такт и на пол такта.

Музыкальный размер 3/4 - на каждую четверть.

### **Батман фондю**

- мягкий танцующий шаг

- Музыкальный размер 4/4.e

Методика обучения

Разучивается сначала на 4 такта, затем на 2 такта, на 1 такт

### **Движения группы адажио**

**Батман релеве лян** – поднимание работающей ноги на воздух на 90° и выше

- Музыкальный размер 4/4.

Методика обучения

Разучивается сначала на 4 такта, затем на 2 такта, на 1 такт и на пол акта.

### **Батман девлоппэ**

- вынимание работающей ноги через ретере пасса.

-Музыкальный размер 3/4; 4/4

Методика обучения

Разучивается сначала на 4 такта, затем на 2 такта, на 1 такт и на пол такта

### **Гран батман жэтэ**

- махи ногами на высоту 90° градусов и выше

- Музыкальный размер 3/4; 4/4

Методика обучения

Разучивается сначала на 4 такта, затем на 2 такта, на 1 такт и на пол такта.

### **Рекомендации по проведению урока классического танца**

1. Движения у опоры рекомендуются выполнять всей группой

одновременно.

2. Все движения выполняются с правой и левой ноги в ту и другую сторону.

3. Движения классического танца изучаются сначала у опоры и затем на середине.

4. Необходимо требовать от занимающихся четкого начала и завершения упражнений, это дисциплинирует, воспитывает точность и законченность в работе.

5. Во время проведения урока преподаватель должен разумно сочетать показ с объяснением. Показ должен быть технически грамотным.

## Музыкальное сопровождение занятий аэробикой

Аэробика является одной из самых распространённых форм массовой физической культуры в Европе и мире. Понятие "аэробика" было создано доктором Купером. Термин "аэробный" означает "живущий в воздухе" или "использующий кислород".

Занятия аэробными танцевальными упражнениями предназначены для повышения уровня физической подготовленности.

Популярность аэробики растёт с быстротой молнии и к сегодняшнему дню существует большое количество ее разновидностей.

Эффективность аэробики общепризнанна. В результате занятий аэробикой в организме занимающихся происходят следующие позитивные физические сдвиги:

- возрастает общий объём крови, благодаря чему человек проявляет большую выносливость при направленной физической нагрузке;
- увеличивается объём лёгких;
- укрепляется сердечная мышца, костная система;
- повышается содержание липопротеинов высокой плотности;
- повышается работоспособность;
- аэробика помогает справиться с физическими и эмоциональными стрессами;
- аэробика - реальный путь к похудению или поддержанию веса в норме,

Занятия аэробикой проводятся под музыку. Музыка позволяет:

- регулировать нагрузку с помощью уменьшения темпа музыки;
- развивает чувство ритма и темпа;
- музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия,
- облегчает подсчет количества повторений упражнений в сериях.



Музыка может быть использована и как фактор обучения, т.к. движения легче запоминаются. При подборе музыки к определенному занятию надо учитывать два основных момента:

1. подбор музыкальных произведений и музыкальное оформление занятий должны соответствовать характеру и возрастным особенностям занимающихся

2. отвечать ритмичности произведения

3. учитывать музыкальные вкусы занимающихся (для занимающихся среднего и старшего возраста подойдет классическая или популярная музыка «ретро», для детей – детские песни, для молодежи – современная эстрада)

4. темп музыкального сопровождения

По мнению Е.С. Крючек темп музыки для разных видов уроков аэробики может быть следующим:

Медленный 40–60 Заключительная часть урока – снижение нагрузки в конце урока Упражнения на дыхание, расслабление, равновесия

Умеренный 60–90 Разминка, окончание аэробной части урока, упражнения на силу Упражнения на «растягивание» (стретчинг), варианты ходьбы, движения руками, наклоны туловища, силовые упражнения с удержанием позы

Средний 90–120 Аэробная часть – низкая ударная нагрузка (Lo), «калистеника» – упражнения на силу, «заминка» после высокой ударной нагрузки (Hi) Базовые аэробные шаги, выпады, наклоны, махи, сгибания ног, силовые упражнения

Выше среднего 120–130 Аэробная часть уроков танцевальной направленности

Степ-аэробика. Хореографические соединения базовых шагов и танцевальных движений (твист, самба, ча-ча-ча), комбинации на степе

Высокий (быстрый) 130–160 Аэробная часть – высокая ударная нагрузка (Hi) Ходьба, бег, прыжки, небольшие махи, хореографические соединения базовых шагов и танцевальных движений (хип-хоп, рок-н-ролл)

Очень быстрый 160–180 Аэробная часть – высокая ударная нагрузка (Н<sub>и</sub>)  
 Быстрые ходьба и бег, подскоки.

По материалам Т.С. Лисицкой и Л.В. Сидневой изменение темпа выполнения танцевальных комбинаций или других движений в аэробике является важным методическим приемом. Можно замедлять или ускорять темп в зависимости от стадии усвоения элемента. Если в начале изучения нового материала темп будет слишком высокий, то, как правило, такая ситуация может привести к перенапряжению, скованной работе мышц, неспособности занимающихся понять задание и повторить его. Но и слишком затягивать выполнение движений в замедленном темпе также не следует, так как в этом случае снизится воздействие занятия на кардиореспираторную систему, а следовательно, и оздоровительный эффект на организм занимающихся.

Темп музыки	Кол Вомуз Акц/ ми н	Части урока	Возможные упражнения
Медленный	40-60	Заключительная часть урока- снижение нагрузки в конце урока	Упражнения на дыхание, расслабление, равновесия
Умеренный	60-90	Разминбкка,окончание аэробной части урока, упражнения на силу	Упражнение на «растягивание» (стретчинг), варианты ходьбы, движения руками, наклоны туловища, силовые упражнения с удержанием позы
Средний	90- 120	Аэробная часть-низкая ударная нагрузка (L <sub>о</sub> ), «калистеника» - упражнения на силу, «заминка» после высокой ударной нагрузки	Базовые аэробные шаги, выпады, наклоны, махи, сгибание ног, силовые

		(Ні)	упражнения
Выше среднего	120-130	Аэробная часть урока танцевальной направленности Степ-аэробика	Хореографические соединения базовых шагов и танцевальных движений (твист, самба, ча-ча-ча), комбинации на степах
Высокий (быстрый)	140-160	Аэробная часть - высокая ударная нагрузка (Ні)	Ходьба, бег, прыжки, небольшие махи, хореографические соединения базовых шагов и танцевальных движений (хип-хоп, рок-н-ролл)
Очень быстрый	160-180	Аэробная часть -0 высокая ударная нагрузка (Ні)	Быстрая ходьба и бег

Для музыкального сопровождения занятий аэробикой чаще всего выбираются музыкальные произведения «квадратного» строения, т.е. такие, в которых музыкальная фраза имеет 4 части (такта), равные по длительности. На слух граница фразы воспринимается как кратковременный перерыв звучания, как контрастный скачок музыкальной мысли, смена темы и т.п. Один куплет, припев, вступление обычно являются музыкальной фразой. Каждый такт музыкальной фразы состоит из 8 долей (счетов) или из 4 долей, если считать по четвертям (через счет). Т.о. музыкальная фонограмма для занятий имеет 4 такта по 8 счетов каждый, то есть длится 32 счета (при подсчете «на каждый счет» или по восьмым долям) или 16 счетов (при подсчете «через счет» или по четвертям). Соответственно и простейшие аэробические комбинации элементов (шагов, прыжков) состоят также из четырех частей (восьмерок), каждая из которых посвящена выполнению одного элемента один или два раза, в зависимости от того, на сколько счетов

рассчитан элемент. То есть, комбинация составляется на 32 счета и рассчитана на 4 элемента, по 8 счетов каждый.

Первое движение в «восьмерке» должно начинаться с «ведущей» ноги под ударную ноту (счет).

В зависимости от содержания и направленности урока аэробики каждый тренер должен уметь подобрать соответствующее им музыкальное сопровождение. Предпочтение следует отдать музыкальным композициям, имеющим четкий ритм и положительную эмоциональную окраску (не рекомендуется использовать музыкальные темы, в которых присутствует агрессия, скорбь и т.д.). Затем выбранные музыкальные фрагменты выстраиваются в определенной последовательности. Для того чтобы записать профессиональную фонограмму из разных музыкальных композиций, необходимо чтобы каждый фрагмент логично сочетался с другим (по уровню звучания, темпу и имел завершенную музыкальную мысль). В этом случае удастся избежать пауз в музыкальном сопровождении, остановок в движении и повысить эффект от занятия (используется так называемый “non-stop” – запись без пауз между песнями).

Обычно тренеры-инструкторы используют диски или кассеты с записями, специально подготовленными и продаваемыми различными фирмами, работающими в сфере фитнес-бизнеса, или подбирают музыкальный материал для урока сами. Самостоятельная подготовка музыки требует от инструктора времени, терпения и музыкального вкуса. Лично я, самостоятельно записывая фонограммы для занятий, использую при этом компьютерную программу “music studio 7 de Luxe”. Наиболее удобно работать с музыкальными mp3 файлами, которых на одном CD находится в 5–7 раз больше чем на обычном музыкальном диске (74 мин). “music studio 7 de Luxe” позволяет расположить песни в нужном порядке, обрезать и вставлять любые участки музыки, делать наложение одной песни на другую, за счет увеличения или уменьшения времени песни изменять ее темп не искажая качество звука, при записи “non-stop” можно конец одной

песни наложить на начало другой, что обеспечит плавный переход одной композиции в другую. Можно накладывать различные звуковые эффекты и много всего другого! После создания нужной фонограммы эта программа сама может произвести запись на CD. При этом качество звучания диска получается очень высокое, не смотря на то, что использовался mp3 формат (записанная музыка находится в стандартном расширении и читается любыми проигрывателями компакт дисков или плеерами).

Требования к музыкальной подготовленности тренера:

1. Умение проводить упражнения в соответствии с музыкой: во время подавать команды и специальные жесты для начала и окончания упражнений в соответствии с музыкой; проводить упражнения в соответствии с построением музыки; проводить ритмический подсчет в соответствии с метром и размером музыки.

2. Умение составлять упражнения в соответствии с «музыкальным квадратом» (на 2, 4, 8, 16 и т.д. в геометрической прогрессии счетов).

3. Умение подбирать и составлять упражнения в различных ритмических сочетаниях.

4. Умение подбирать музыку к отдельным упражнениям, учебным комбинациям, танцевальным связкам, этюдам и т.д.

5. Умение составлять упражнения на заданную музыку в соответствии с ее содержанием, формой, ритмом, динамическими оттенками, т. е. создавать композицию упражнения.

6. Умение составлять фонограммы для различных комплексов упражнений

## Музыка в ритмической гимнастике

В подборе музыкальных произведений для ритмической гимнастике есть свои особенности. Только правильно пользуясь музыкой как ритмичным раздражителем можно усилить ритмические процессы в организме, сделать их более компактными и экономичными в энергетических затратах.

Музыка должна подбираться соответственно поставленным задачам, подчиняться рисунку упражнения или серии их. Задавая нужный темп, метр и ритмический силуэт музыка выявляет и подчеркивает особенности движения, помогает его исполнению и одновременно приучает занимающихся понимать соответствие музыки и движения. Правильно подобранная музыка воспитывает хороший музыкальный вкус.

В ритмической гимнастике может быть использована самая разнообразная музыка: джазовая, свит - музыка, классическая в современной обработке, народная. Основное требование – это ритмичность и эмоциональность.

Выбор тех или иных музыкальных произведений зависит в первую очередь от того, кому она предназначена.

Для детских комплексов подойдет как инструментальная, так и вокальная музыка: песни, музыка из кинофильмов, мультфильмов. Молодежь приходит заниматься ритмической гимнастикой не только для того, чтобы улучшить телосложение, развить физические качества, но и просто послушать музыку. Это следует учитывать при составлении фонограммы. Тренер должен следить за модой в современной музыке, идти в ногу со временем, менять музыкальную программу через два – три месяца.

При подборе музыкальных произведений для людей среднего возраста необходимо учитывать общий культурный уровень, интересы занимающихся, их музыкальную эрудицию. Для одних лучшим музыкальным сопровождением будут популярные эстрадные мелодии в исполнении известных ансамблей и певцов, другим больше импонирует

джазовая музыка. Весьма успешно в занятиях ритмической гимнастикой может применяться музыка современного джаза. Характерными чертами его являются: изменение функций инструментов ритмической группы: рост сольных партий наряду с духовыми контрабас, гитары; изменение роли ударных инструментов и вообще сольной импровизации. Затем в середине 50-х гг. популярным становится специфичная экспрессивная манера исполнения. Со временем возникают все новые и новые течения (свободный джаз), стиль прогрессив и др. Во второй половине 60-х гг. джазовая музыка подвергается влиянию рок – музыки. Взаимодействие джаза и рок – музыки привели к возникновению новых синтетических музыкальных стилей, в частности джаз – рока.

А вот тем, кому за пятьдесят, современная джазовая музыка может показаться слишком шумной, а темп слишком быстрым. Пожалуй, музыкальное сопровождение занятий ритмической гимнастикой в стиле ретро будет наиболее оптимальным вариантом для данного контингента. Любимые мелодии их молодости – танго, фокстроты, чарльстоны, латиноамериканские ритмы (румба, самба, ча-ча-ча) создадут хорошее настроение благоприятный, эмоциональных настрой.

Специалисты в области ритмической гимнастики должны помнить, что музыка является сильным средством эстетического воспитания, кроме того, обладая огромной силой непосредственного эмоционального воздействия, она способствует повышению продуктивности в любой сфере деятельности человека.

При подборе упражнений, созданий комбинаций, цепочек движений следует учитывать не только музыкальный ритм, но и характер музыки, динамические оттенки. Отражая эти особенности музыкального ритма, движения получают внутреннюю эмоциональную окраску, приобретут содержательность.

Составление комплекса упражнений по ритмической гимнастике можно проводить по трем направлениям:

- 1-запись музыки, затем подбор упражнений;
- 2- разработка упражнений, затем подбор музыки;
- 3.-импровизированное конструирование комплекса по ходу занятия

Для первого направления нужно:

- подобрать фонограмму с четким ритмом и выразительной мелодией
- записать фонограмму в определенной последовательности;
- подобрать упражнения в соответствии с направленностью комплекса и темпом музыки.

Для второго направления вначале следует:

- определить длительность комплекса;
- подобрать упражнения для каждой части;
- подобрать музыкальное сопровождение;
- записать фонограмму в нужной последовательности.

Для импровизированного направления необходимо:

- записать фонограмму с четким ритмом и нужной последовательности без пауз и резких изменений темпа;
- выполнять упражнения без предварительного разучивания поточным способом.

Такая методика проведения занятий предполагает большой опыт, профессионализм и тщательную подготовку к проведению занятий по ритмической гимнастике, а также определяет уровень координационной подготовленности занимающихся.



## **Методические рекомендации по проведению уроков физической культуры с музыкальным сопровождением**

Основной формой проведения занятий по физическому воспитанию в школе является урок. Гимнастика включена в школьную программу по физической культуре. Задачи гимнастики решаются посредством многих упражнений ( строевых, общеразвивающих и т.д.), в том числе танцевальных упражнений, элементов художественной гимнастики, которые можно выполнять под музыку в различных частях урока.

Так, в подготовительной части под музыку выполняются разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие и танцевальные упражнения, прыжки, упражнения ритмической гимнастики. Музыка помогает сосредоточить внимание учеников, устанавливает единый ритм движений, вырабатывает выразительность, четкость, законченность движений, создает бодрое настроение.

В основной части урока можно выполнять под музыку следующие упражнения:

- вольные
- упражнения художественной гимнастики
- танцевальные
- ритмические
- упражнения на бревне

Кроме того, музыка создает положительный эмоциональный фон для повышения работоспособности и дисциплины учащихся.

В заключительной части урока ходьба, ритмические упражнения под спокойную, плавную музыку снижают общую нагрузку.

Готовясь к проведению урока под музыку, нужно прежде всего самому учителю поупражняться в выполнении упражнений под музыку. Важно также предварительно обдумать методические приемы проведения танцевальных упражнений, элементов художественной гимнастики, и

упражнений ритмической гимнастики. Вначале занимающиеся учатся выполнять отдельные элементы, а затем - их различные сочетания. Сначала упражнения выполняются без музыкального сопровождения, в медленном темпе, после чего повторяют, но уже в нужном темпе с музыкальным сопровождением.

Важно определить место танцевальных упражнений, элементов художественной гимнастики, упражнений ритмической гимнастики в уроке физической культуры. Поскольку они представляют собой разновидности несложных по координации общеразвивающих упражнений, то первоначальное ознакомление следует проводить в начале основной части по разделу гимнастики. В дальнейшем их повторяют в подготовительной или основной частях в зависимости от задач урока.

Для проведения уроков физической культуры под музыку необходимо подобрать музыкальный материал, который бы по музыкальному размеру соответствовал выполняемым движениям. Средства музыкального сопровождения применимы различные: музыкальный инструмент, проигрыватель, магнитофон.

Урок начинается с ходьбы. Для музыкального сопровождения необходимо подобрать веселую, задорную маршевую музыку, размер 4/4. Темпы исполнения ходьбы зависят от запланированного учителем темпа движений ученика. Медленная ходьба составляет 50-60 шагов в минуту, умеренная - 100 шагов, бодрая строевая маршировка - 150 шагов в минуту.

При выполнении бега используется стремительная, быстрая музыка, музыкальный размер 2/4 и 4/4. Бег умеренной интенсивности исполняется в темпах 160-180 ударов в минуту, а быстрый бег - музыкальным темпом около 200 ударов в минуту. Частые и небольшие прыжки выполняются под музыку типа польки, а затянутые, широкие или высокие типа гавота.

Общеразвивающие упражнения выполняют на уроке физической культуры в различном темпе, с разной амплитудой. Поэтому нужно подбирать музыку, соответствующую каждому конкретному упражнению.

Быстрые и отрывистые упражнения лучше выполнять под музыку размером 2/4 – это полька, галоп современные ритмы, диско. Плавные, мягкие, широкие движения под музыку размером 3/4 – вальс, блюз и другие.

Для выполнения танцевальных шагов и комбинаций подбирается музыка, соответствующая по характеру, темпу и музыкальному размеру конкретному шагу.

Элементы современного танца и упражнения ритмической гимнастики лучше проводить под музыку в стиле «диско» и мелодий современных танцев.

### **Игры под музыку**

Игры под музыку должны широко использоваться на уроках физической культуры, на занятиях спортивных секций, в детских спортивных школах с группами начальной подготовки, во время праздников и т. д.

Эмоциональное содержание музыки, ее мелодическое разнообразие, изменение темпа, ритма, силы звучания используются в играх и создают благоприятные условия для формирования физической культуры играющих.

В играх под музыку большое значение имеет согласование движений участников с различным характером звучания музыки - плавным, мягким, отрывистым и т. д. Сравнивая свои достижения со звучанием, играющие заимствуют из музыки разнообразие красок, оттенков и отражают его в движениях. Это способствует обогащению координационных возможностей играющих.

Разнообразие темпа в музыке используется для совершенствования способности управлять скоростью своих движений.

С помощью одного из важных средств музыкальной выразительности - ритмического рисунка мелодии - воспитывается умение произвольно придавать движениям различную временную протяженность. Даже самая простая мелодия обычно выражена звуками различной длительности.

Воспроизведение их шагами, хлопками и другими движениями развивает умение « удлинять» или « укорачивать» продолжительность своих движений в соответствии с ритмом музыки.

Музыкальное сопровождение обогащает проведение подвижных игр и делает игровой процесс эмоционально насыщенным. В таких играх, как «У ребят порядок строгий», «Совушка», «Охотники и утки», «Быстро по местам» и др., музыка может служить основой для начала и конца игры, для перехода от одних действий к другим. Например, в игре «Совушка» громкая музыка соответствует словам: «День наступает - все оживает», тихая – словам:

«Ночь наступает – все замирает». В игре «Охотники и утки» команда охотников «стреляет» в уток до тех пор, пока играет музыка, после чего команды меняются местами. Здесь используют одну и ту же музыку два раза.

Музыкальное сопровождение на уроке только тогда дает положительный результат, когда учитель хорошо к нему подготовиться.

В играх под музыку дети действуют в соответствии с правилами игры, которые в значительной мере обусловлены содержанием, формой и характером музыки.

В играх под музыку большое внимание уделяется танцевальным движениям. Это, как правило, простейшие элементы народных танцев и их несложные соединения, а также прыжки, движения с предметами, имеющими танцевальный характер. Использование их в подвижных играх помогает развивать координацию и воспитывать ловкость, культуру движений, вместе с тем повышается интерес детей к игре.

Важно помнить, что эпизодическое использование игр под музыку не может дать ощутимых результатов. Их педагогическое воздействие может быть полноценным лишь при систематическом проведении. Тогда у детей постепенно вырабатывается умение отличить марш от танца, узнать польку, вальс, запомнить мелодию, разбираться в содержании и характере звучания музыки и согласовывать с ней свои движения.

## Методика проведения игр под музыку

Умелый выбор игр под музыку и знание методики их проведения дает возможность своевременно и правильно поставить и решить те или иные образовательные и воспитательные задачи.

Готовясь к проведению выбранной игры, преподаватель должен познакомиться с музыкой, сопоставить действия и движения играющих с характером звучания музыки. При проведении игр под музыку особое внимание следует уделять свободному и красивому показу танцевальных движений. Выполнение их преподавателем будет являться образцом для играющих.

Очень важно при проведении игр умение подать команду согласованно с музыкальным звучанием .

В обучении играм под музыку имеются свои особенности. Они вызваны необходимостью выделить время на прослушивание музыки и согласование с ней движений. Обучение начинается с того, что учитель сообщает детям название игры, ее содержание и правила, Затем дети прослушивают музыку и под руководством учителя выясняют каков характер звучания, какие средства музыкальной выразительности в ней особенно ярки, как отдельные моменты игры согласованы с музыкой. После этого руководитель разучивает с детьми движения, встречающиеся в игре. В том случае, когда эти движения более или менее сложны, лучше выделить специальное время на их разучивание.

В процессе разучивания двигательных элементов игры учитель должен рассказать детям, при каких нарушениях в технике выполнения движений и их связи с музыкой команда получает штрафное очко или проигрывает. После предварительного изучения движений руководитель проводит пробное судейство: двое - трое играющих выполняют разученное движение, остальные оценивают , т.е. называют ошибки. Дети, лучше других справившиеся с этим заданием, назначаются судьями. В дальнейшем к судейству обязательно следует привлекать и детей имеющих освобождение

от занятий. Участие в судействе воспитывает более сознательное отношение к изучению движений, обостряют внимание, способность увязать движения с музыкой.

Далее учитель формирует команды, размещает их на площадке и закрепляет судей. Вслед за этим проводится пробная игра, в которой проводящий обычно выполняет роль водящего и фиксирует внимание детей на точном соблюдении условий игры. Для того, чтобы проверить, насколько хорошо учащиеся усвоили связь музыки с игровыми действиями можно использовать отдельные музыкальные фразы с тем, чтобы дети показали или сказали, как они должны согласовать с ними движения.

В процессе пробной игры учитель указывает участникам на встречающиеся ошибки, объясняет, как их избежать. Вслед за этим проводится игра с учетом результатов.

## **Музыкальное оформление физкультурно-оздоровительных и внеклассных мероприятий в школе**

### **Гимнастика до занятий**

Важная составная часть физкультурно-оздоровительной работы – гимнастика до занятий. Ее цель – способствовать организованному началу учебного дня. Наряду с этим она способствует воспитанию у школьников привычки к регулярным физическим упражнениям, формированию навыков правильного их выполнения. Она также способствует осуществлению ряда оздоровительных задач, к которым относятся: активизация обменных процессов, укрепление мышечной системы, улучшение самочувствия и настроения, повышение работоспособности учащихся на уроках. Гимнастика до занятий дополняет утреннюю гигиеническую гимнастику, проводимую дома.

Для повышения интереса школьников к гимнастике до учебных занятий ее целесообразно проводить под ритмичную музыку, в современной танцевальной манере, с применением шагов вправо – влево, вперед – назад, с

различными положениями ладоней, предплечий, наклонами головы, поворотами туловища, с использованием элементов ритмической гимнастики.

При выполнении под музыкальное сопровождение может звучать только музыка, а основные команды и объявления упражнений ведутся по микрофону. Можно подготовить магнитофонную запись к определенному комплексу с записью сопровождающего текста, а организаторы гимнастики в это время поправляют школьников, следят за правильностью выполнения и дисциплиной. Проводя гимнастику до занятий необходимо соблюдать определенные требования: комплексы упражнений под музыку и методические приемы их проведения не должны вызывать у учеников ни сильного возбуждения, ни тем более переутомления. Музыка может звучать до начала гимнастики, способствуя тем организации школьников для занятия, поднятию настроения (например, мелодии современного детского песенного репертуара, бодрые спортивные марши, современная эстрадно-оздоровительная музыка). После окончания гимнастики под спокойную, плавную, мелодичную музыку школьники организованно уходят в классы.

### **Удлиненные школьные перемены**

Среди разнообразных видов физкультурно-оздоровительной работы особое место занимают удлиненные школьные перемены. Известно, что в результате учебной деятельности, связанной с длительными поддержание статической позы, у школьников развивается утомление, нарушается активность внимания замедляется и становится поверхностным дыхание. Регулярное проведение физических упражнений на удлиненной перемене повышает тонус всего организма, восстанавливает работоспособность, что на последующих занятиях способствует более высокой сосредоточенности и усилению внимания к заданиям учителя, содействует лучшему воспитанию проходимого материала и продуктивности учебной работы. Эффективными средствами проведения подвижных перемен могут быть упражнения ритмической гимнастики, танцы, упражнения с предметами (мячом,

скакалкой) , выполняемые под ритмичную музыку Эти виды деятельности соответствуют интересам большинства учеников дают возможность регулировать эмоциональное состояние и двигательную нагрузку детей . ритмичные упражнения ,элементы танца ,упражнения с предметами должны быть несложными ,соответствовать возрастным особенностям и физической подготовке школьников , не утомлять их и излишне не возбуждать .

### **Внеклассные формы физического воспитания**

**К внеклассным формам по физическому воспитанию относятся:**

- занятия в спортивных секциях;
- в группах по общефизической подготовке;
- занятия по лечебной физкультуре;
- занятия ритмической гимнастикой;

Для спортивных секций материал по общей физической подготовке является единым. В любой спортивной секции бег, прыжки, общеразвивающие упражнения можно проводить с музыкальным сопровождением. Разминку в различных видах спорта можно проводить в форме ритмической гимнастики.

Но существует ряд секций, где музыка является органической частью движений. Это секции спортивной, художественной и ритмической гимнастики. В них музыка выполняет ряд специальных функций. Благодаря музыке занятия являются эффективным средством эстетического воспитания. В процессе занятий занимающиеся знакомятся с музыкальной грамотой, различными музыкальными жанрами, музыкальными формами. Это помогает им глубоко воспринимать музыку, развивать художественный вкус и решать другие задачи эстетического воспитания.

Музыка имеет важное значение при обучении движениям, особенно при воспитании выразительности и артистичности.



Музыка обладает большой силой эмоционального воздействия, что способствует повышению внимания и работоспособности учеников, усиливая эффект применения физических упражнений.

Музыкальное сопровождение облегчает работу преподавателя, освобождая его от регулирования темпа и ритма упражнений с помощью подсчета, благодаря чему создаются благоприятные условия для управления педагогическим процессом.

В спортивной гимнастике при выполнении вольных упражнений музыкальное сопровождение должно соответствовать характеру основных движений, полу, возрасту исполнителя, а также уровню технической подготовки.

Для начинающих гимнастов надо подбирать несложные по структуре произведения. Вольные упражнения обычно составляются под заранее подобранную музыку, соответствующую намеченной теме композиции.

Для музыкального сопровождения упражнений художественной гимнастики используются классические произведения, мелодии народных песен и танцев, а также современная музыка.

При подборе музыкальных произведений в первую очередь надо отдавать предпочтение небольшим пьесам: этюдам, романсам, вальсам, полонезам, мазуркам. Можно выделить две группы движений, применяемые в художественной гимнастике. Одна группа объединяет упражнения мягкие, плавные, с широкой амплитудой, которые сопровождаются музыкой трехдольного размера (3/4). Другая группа объединяет упражнения, имеющие четкие переходы, акцентированный характер и сопровождается музыкальным размером 2/4

В спортивной акробатике музыка является необходимым компонентом вольных упражнений в смешанных парах, женских тройках и мужских четвертках.

## Спортивные праздники и гимнастические выступления

Гимнастические праздники и выступления являются действенным средством агитации и пропаганды физической культуры и спорта с целью вовлечения в систематические занятия физической культурой и спортом. Они приносят эстетическое наслаждение как зрителям, так и всем участникам. Регулярные занятия физическими упражнениями в плане подготовки к выступлениям наглядно убеждают участников в несомненной пользе таких занятий, превращая их в необходимую потребность. Эти праздники имеют большое педагогическое значение – воспитывают дисциплинированность, организованность, чувство ответственности за весь коллектив. Кроме того праздники способствуют укреплению здоровья и всестороннему физическому развитию.

При подготовке праздника весьма важным является :

- 1.Правильный выбор музыкального сопровождения.
2. Музыка должна отображать и соответствовать тематике праздника.
- 3.Отвечать характеру и форме гимнастических упражнений.
- 4.Помогать руководить ходом выступления.
- 5.По своему характеру музыкальные сочетания должны быть жизнерадостными, бодрыми, с четким ритмом.
- 6.Качество музыки должно быть высоким.
7. Подбор музыкального произведения должен вызывать у зрителей положительные эмоции.
- 8.Выбирать музыкальные произведения, получившие признания у зрителей.
9. Соответствие музыкального содержания действиям участников выступления.
10. Темп исполнения.
- 11.Четкость и равномерность метрического отсчета.
12. Контрастность музыкальной программы по жанру и настроению.

Под музыкальные фрагменты происходят смены номеров, совершаются выходы, переходы, перестроения. Хорошо освоенные под музыку упражнения не требуют вмешательства руководителей в момент их выполнения.

В зависимости от характера праздника, его масштаба выступление может сопровождать оркестр, граммпластинки, специально подготовленная фонограмма.

## **Практические задания**

### **Задания на регистры:**

Занимающиеся расположены по кругу в парах и рассчитываются на первый и второй.

На музыку, звучащую в высоком регистре, передвижение по кругу выполняют 1-е номера.

В среднем регистре - идут в парах.

В низком регистре передвижение выполняют 2- номера.

Музыкальные игры:

«Карлики и великаны»

- на низкий регистр - принять упор присев «карлики»

- на высокий регистр - встать на носки, руки вверх «великаны».

«День и ночь»

- на низкий регистр убегает команда «ночь»

- на высокий регистр убегает команда «день»

### **Задание на длительность**

1. Занимающиеся расположены в разомкнутой шеренге и выполняют ходьбу на различные длительности:

- На целые ноты - 1 «и», 2 «и», 3 «и», 4 «и».

- Половинные - 1 «и», 2 «и»

- Четвертные - 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.

- Восьмые - 1 «и», 2 «и», 3 «и», 4 «и», 5 «и», 6 «и», 7 «и», 8 «и»,

2. Занимающиеся расположены по кругу в парах и рассчитываются на первый и второй.

Первые номера идут целыми нотами, а вторые номера - оббегают

1-е номера на восьмые ноты.

Затем занимающиеся меняются местами.

### **Задание на музыкальный размер и такт**

1. Прослушать музыку и определить музыкальный размер.

2. Выполнить тактировку (дирижерский жест) следующих музыкальных размеров: 2/4, 3/4, 4/4.

3. Прослушать музыку и определить количество сыгранных тактов

4.. Выделить хлопком сильную долю такта.

### **Задание на ритмический рисунок**

1. Прослушать музыку и прохлопать ритмический рисунок

### **Задание на построение музыкального произведения**

Занимающиеся расположены по кругу в парах и рассчитываются на первый и второй.

1 задание:

1 фраза - идут по кругу 1-е номера

2-я фраза идут по кругу 2-е номера

3-я фраза - вместе

4-я фраза - ходьба на месте

2 задание

Выделить хлопком начало:

- каждого периода

- предложения

- фразы

3-задание

1-я фраза - шаг галопа с правой ноги

2-я фраза - шаг галопа с левой ноги

3-я фраза - шаг галопа правым боком

4-я фраза- - шаг галопа левым боком

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. «Аэробика. Теория и методика проведения занятий» Под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова М.: «Спорт. Академ. Пресс», 2002. – 304с.
2. Ваганова, А.Я. Основы классического танца: учебник для вузов/А.Я. Ваганова.- СПб., «Лань», 2002.
3. Вахромеев, В.А. Элементарная теория музыки /В.А. Вахромеев. – М.: Музыка, 2009.
4. Затымина.Т. А. Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие / Т. А. Затымина, Л. В. Стрепетова. — М.: Изд-во: «Глобус», 2009. — 112 с.
5. Зыков, Б.К., Лотоненко А.В., Родионова Л.И. Музыкальные ритмы здоровья. – Воронеж: Центр. – Чернозем. КН. Изд-во. 199
6. Крючек, Е.С. «Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий» М.: . «Терра-Спор, Олимпия Пресс», 2001. – 64с.
7. Лисицкая. Т.С. Ритм и Пластика. – М.: Физкультура и спорт, 1987-160 с, ил.
8. Лисицкая, Т.С. Хореография в гимнастике. Москва., « Физкультура и спорт». 1984.
9. Лисицкая, Т. С. Аэробика в 2-х т. / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М. : Федерация аэробики России.- 2002. – С. 171-172
10. Лисицкая, Т. С. Аэробика на все вкусы / Т.С. Лисицкая. – М. : Просвещение, 1994. – С. 81-84.
11. Ротерс. Т.Т. Музыкально - ритмическое воспитание и художественная гимнастика : уч. пособие для пед. училищ /Т.Т. Ротерм.- М. : «Просвещение» 1989.
12. Сайкина. Е.Г. Требования к подбору музыкального сопровождения фитнесом /Е.Г. Сайкина, А.В. Смирнова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2008. - №4(38).
13. Смирнова, Ю.В. Музыкальное сопровождение в физической культуре : учеб. - метод. пос. /А.В, Смирнова, Е.Г. Сайкина, Р.М. Кадыров. – СПб. : изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2010.- 107 с.

14. Сосина. В.Ю. хореография в гимнастике/ В.Ю. Сосина. Киев: Олимпийская литература, 2009.

15. Фомина. Н. А. Музыкальный мир движений / Н. А. Фомина. — Волгоград: Перемена, 1999.

16. Якуб. И. Ю. Роль музыкального сопровождения во время физической активности / И. Ю. Якуб, О. А. Крыжановская // Молодой ученый. — 2016. — №13. — С.895- 900.

