

## ЛЕКЦІЯ 3

### ТЕМА: МУЗИЧНИЙ СУПРОВІД ДЛЯ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ

#### ПЛАН:

1. Музичний темп, його визначення та загальні рекомендації для різних рівнів підготовленості студентів.
2. Вимоги до музикальної підготовленості тренера.

#### 1. Музичний темп, його визначення та загальні рекомендації для різних рівнів підготовленості студентів.

Музика відіграє значну роль в занятті тому дуже важливо мати уявлення щодо її основних елементів.

Музичний ритм – це регулярні «удари» в одному темпі, що характеризуються безперервним чергуванням сильних та слабких звуків. Перші називаються низькоударними, другі – високоударними. Серія ударів утворює ритм музики. Ритм – це чітка структура звуку, яку можна почути під час прослуховування музики. Метроном «організує» удари в музичні фрази або такти, наприклад 4 удари в такт. Такт – це рівномірні, поступаючи один за одним удари, які характеризуються регулярним акцентом на першому ударі або низькоударною метричною часткою кожної групи ударів.

Для ефективної побудови рухів важливо визначити музичний темп. Темп, або швидкість музики, визначає часові параметри рухів, а також інтенсивність всього заняття. Музичний темп, або кількість ударів за хвилину (уд/хв), можна визначити, рахуючи кожен удар протягом однієї хвилини. Існують загальні рекомендації, щодо вибору відповідного музичного темпу для різних рівнів підготовленості студентів та частин занять з фітнесу (таб. 3.1).

Таблиця 3.1

#### Вибір музичного супроводу відповідно до рівня підготовленості

Рівні підготовленості	Підготовча частина	Основна частина	Заключна частина	Силові вправи
Низький рівень підготовленості	122–128 уд/хв	128–136 уд/хв	110–120 уд/хв	118–122 уд/хв

Середній рівень підготовленості	124–130 уд/хв	130–145 уд/хв	110–120 уд/хв	120–124 уд/хв
Високий рівень підготовленості	130–135 уд/хв	140–155 уд/хв	110–120 уд/хв	124–130 уд/хв

Темп, який використовується під час виконання силових вправ, повинен бути досить повільним, що дає можливість контролювати свої рухи. А обираючи швидкість музики 150 та вище ударів на хвилину, для основної частини заняття, важливо проявляти обережність, оскільки при більш високому темпі потрібно швидше рухатися.

Отже при виборі темпу музики слід враховувати, що виконувати рухи потрібно з повною амплітудою і з правильною технікою, тому не прагніть підвищувати темп, доки не переконаєтесь, що вже достатньо підготовлені і засвоїли хореографію.

Ритм музики нерідко диктує стиль руху. Значно легше виконувати вправи під музику, що характеризується стабільним ритмом і сильними ударами. Тип обраної музики залежить від власного творчого підходу, власного музичного смаку. Іноді музичний супровід використовується для створення відповідного настрою, а не для того, щоб відзначати структуру рухів. У таких випадках не обов'язково підбирати музику з правильним ритмом і ударами.

Будь-яка музика має певний ритмічний малюнок і необхідно добре в цьому розбиратися, щоб синхронізувати музику і рухи. Більшість рухів виконуються на кожен музичний удар. Хоча можна змінювати ритм руху таким чином, щоб він виконувався двічі на основний удар (один – і –; два – і –; три – і –; чотири – і –), пів разу (два рахунки на один рух) або в синкопі, де акцент тимчасово зміщується (один «І» два «І», акцент припадає на «І», а не на один або два).

Як правило, музика, що використовується для занять аеробікою, має розмір чотири чверті – два по дві чверті. 4/4 4 долі в такті, ударна перша доля, є четвертна нота. Такий музичний розмір називається квадратним. Схематично це можна зобразити так:

1 – раз-і-два-і-три-і-чотири-і

2 – раз-і-два-і-три-і-чотири-і

3 – раз-і-два-і-три-і-чотири-і

4 – раз-і-два-і-три-і-чотири-і

Якщо вважати, що кожна доля випадає на два рахунки «раз –і», в музичному квадраті виходить 16 долей або 32 рахунки. Для зручності кожні 4 долі можна називати «вісімкою» (8 рахунків). Таким чином, музичний квадрат буде складатися з чотирьох «вісімок».

Багато вміти розрізняти ударну долю, з якої починається кожен музичний квадрат, та «вісімки» в квадраті.

## **2. Вимоги до музикальної підготовленості тренера.**

1. Вміння проводити вправи у відповідності з музикою:

- вчасно подавати команди та спеціальні жести для початку – закінчення вправ;
- проводити вправи у відповідності до побудови музики;
- проводити ритмічний підрахунок у відповідності з метром та розміром музики;

2. Вміння складати вправи у відповідності з “музичним квадратом”

3. Вміння підбирати та складати вправи в різних ритмічних поєднаннях

4. Вміння підбирати музику до окремих вправ, учбових комбінацій, танцювальних зв'язок, етюдів і ін..

5. Вміння складати вправи на задану музику у відповідності до змісту, форми, ритму музики.

6. Вміння складати фонограми для різних комплексів вправ, а також для змагальних програм.

Музика, яка використовується на заняттях, є саме тою ланкою, від якості якої залежить ефективність та привабливість фітнесу для тих, хто займається. При проведенні занять широко використовується сучасна музика під яку виконують рухи танцювального характеру, які відповідають стилю музики. Це визначає необхідність спеціальної підготовки тренера. Від вміння тренера проводити різні види вправ під музичний супровід, збагачувати уроки естетичним змістом, звертати увагу тих, хто займається на виразність, точність та красу рухів у деякій мірі залежить ефективність занять.

Отже роль музичного супроводу дуже велика: він визначає структуру заняття, викликає позитивні емоції, підказує характерні рухи. Зміни музичних стилів або напрямків допомагають уникнути монотонності в заняттях.