

Шайдунова Дарья Сергеевна

бакалавр пед. наук, студентка

Городилова Александра Константиновна

бакалавр пед. наук, студентка

Научный руководитель

Зеленин Леонид Александрович

д-р пед. наук, профессор

ФГБОУ ВО «Пермский государственный

институт культуры»

г. Пермь, Пермский край

**МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ
В ФОРМИРОВАНИИ КОМПЕТЕНТНОСТНОГО ПОДХОДА
У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ**

Аннотация: музыкально-ритмические навыки помогают сформировать слух, правильность дыхания при выполнении физических упражнений, что, в свою очередь, приводит к эстетическому и физическому здоровью студентов. Этого можно достичь с помощью занятий оздоровительной аэробикой. Проводя эксперимент на студентах 2 курса Пермского института культуры, мы пришли к выводу, что методичная музыкально-ритмическая деятельность в оздоровительной аэробике способствует приобретению компетентностного подхода у студентов в верном выборе музыкального материала для тренировок.

Ключевые слова: оздоровительная аэробика, компетентностный подход, ритм, музыка.

Современная оздоровительная аэробика – это один из массовых видов физической культуры, который привлекает не только возможностью двигательных действий, но и их высокой оздоровительной и эстетической направленностью. Такой вид двигательной деятельности очень важен для современной молодежи,

испытывающей потребность в усвоении прекрасного в различных сферах жизнедеятельности, что способствует воспитанию и осознанию эстетического в окружающем мире. Физические упражнения являются главным в оздоровительной аэробике, которая обычно сопровождается музыкальным оформлением. Оздоровительная аэробика обеспечивает высокий уровень развития двигательного аппарата, координации, способствует формированию индивидуального стиля и компетентного подхода в выборе музыкально-ритмического материала у студентов, а также способствует улучшению психологического и эмоционального состояния человека.

Занятия аэробикой должны проходить в сопровождении музыкального материала, соответствующему диапазону от 130 до 145 уд/мин. Такой темп играет важную роль при выполнении динамических танцевальных движений с высокой амплитудой. В конце занятия обычно проводятся упражнения, направленные на восстановление дыхания, на растягивание и расслабление мышц, соответственно и музыкальное сопровождение должно подходить под этот вид деятельности. Считается, что благоприятный музыкальный темп находится в диапазоне 40–60 уд/мин. При выполнении упражнений в более умеренном и спокойном темпе восстанавливаются дыхание и частота сердечных сокращений.

Из вышесказанного мы понимаем, что музыкальный материал должен быть компетентно отобран. Необходимо подбирать музыку, которая будет мотивировать не только инструктора по аэробике, но и занимающихся. Музыкальное оформление должно соответствовать характеру исполнения движений, возрасту и, конечно же, целям и задачам тренировок. Также обязательно нужно постоянно обновлять музыкальный материал для того, чтобы усложнить задачи и разнообразить урок.

С целью выявления связи между музыкально-ритмической деятельностью в оздоровительной аэробике и приобретением компетентного подхода в отборе музыкального материала у студентов мы провели эксперимент, участие в котором приняли 30 студентов 2-го курса факультета культурологии и социально-культурных технологий Пермского государственного института культу-

ры. Наблюдения проводились в течение 8 недель. Учащиеся занимались оздоровительной аэробикой 2 раза в неделю по 1,5 часа, были разделены на две группы – экспериментальная группа (15 человек) и контрольная группа (15 человек).

В контрольной группе занятия проводились в соответствии со стандартным содержанием рабочей программы, которая подразумевает очень простое исполнение, без координационных усложнений, то есть все движения исполнялись на $\frac{1}{4}$ музыки. Сама музыка на протяжении всего времени исследования оставалась одна и та же.

В экспериментальной группе занятия проходили по разработанной нами методике стимулированного развития ритмичности в приобретении компетентного подхода. Данная группа работала по различным направлениям оздоровительной аэробики: танцевальная и классическая аэробика, пилатес и йога, где применялись специально предназначенные оборудования (гантели, степы, эспандеры, бадибары, фитбол и обручи). Во время выполнения упражнений музыка не имела пауз, была с четким ритмом и имела одинаковый темп 130–145 уд/мин. Урок был построен на базовых элементах аэробики. Особое внимание уделялось движениям, которые представляли затруднения в координации. После того как движение было усвоено мы изменяли темп, постепенно повышая его, что давало возможность развить двигательные возможности обучающегося. Дополнительное усложнение было за счет самостоятельного сочинения испытуемыми комбинаций на 8, 16, 32 такта музыкального квадрата и соответственно самостоятельной подборки музыки. Все это было необходимо для развития компетентности как в выборе музыкального материала, так и умения сочинять и развивать творческий потенциал студентов.

В целях оценки результатов работы каждой группы по разным методикам, нами был разработан тест, состоящий из 4 упражнений (таблица), на отслеживание изменений в приобретении компетентности по подборке музыкального материала.

Описание тестовых упражнений, отслеживающих прогресс в приобретении компетентности студентов по подборке музыкального материала

<p><i>Упражнение №1 «Squat или присед»</i> Исходное положение (ИП) – ноги на ширине плеч, руки подняты над головой. Упражнение выполняется на 4 счета: 1 – сгибание колен, руки переводятся в стороны, 2 – сохраняя положение 1 оторвать пятки от пола, 3 – пятки опускаются на пол, колени согнуты, руки в стороне, 4 – вернуться в ИП. Это же упражнение можно исполнять в обратном направлении</p>	<p><i>Упражнение №2 «Подъем колена в сочетании с маховым движением»</i> ИП – Ноги вместе, руки находятся в стороне. 1 – шаг левой ногой вперед, 2 – правая нога, согнутая в колене, поднимается вперед, стопа натянута, 3 – шаг правой ногой вперед, стопа тянется, 4 – исполнить мах левой ногой вперед. Упражнение выполняется на 4 счета с чередованием ног. Музыкальное в диапазоне 120–130 уд/мин. Главное при выполнении: четкость, амплитуда, ритмичность и умение сохранить баланс</p>
<p><i>Упражнение №3 «Step-Touch, или приставной шаг»</i> Упражнение выполняется на 2 счета: 1 – шаг в сторону (назад или вперед), тяжесть тела распределяется на обе ноги, 2 – приставить другую ногу на носок. Часто этот шаг сочетается с полуприседанием, которое может исполняться на одну из четвертей (1 или 2), либо на каждую четверть. Это упражнение сочетается с хлопком, как с одинарным (упрощенный вариант), так и с двойным (усложненный вариант)</p>	<p><i>Упражнение №4 «Прыжки ноги врозь – ноги вместе в сочетании с хлопком»</i> Выполняется из исходного положения ноги вместе, руки опущены вдоль тела. Движение имеет две части: 1 часть – прыжок с двух ног вверх, с окончанием в полуприсед, ноги на ширине плеч, обе пятки касаются пола. Одновременно руки поднимаются над головой и исполняют хлопок. 2 часть движения – с небольшим подскоком соединить ноги и возвратиться в ИП. При этом корпус должен быть статичен</p>

Оценка прогресса студентов осуществлялась нами по следующим критериям: высокий уровень приобретения компетентности – если студент выполняет все четыре упражнения теста без ошибок, средний уровень: 1–2 ошибки, ниже среднего: 3–4 ошибки.

Ход исследования. На первой неделе эксперимента были проведены тестовые упражнения в обеих группах: результаты одинаковые. Уровень подготовки студентов на начальном этапе – ниже среднего. Со второй по седьмую неделю эксперимента проходили активные тренировки. На восьмой неделе эксперимента повторно были даны тестовые упражнения в обеих группах. Выяснилось, что *контрольная группа* музыкально-ритмического прогресса практически не имеет. Однако неплохо справляется с физическими упражнениями. Их первоначальный уровень подготовки поднялся до среднего уровня. *Эксперименталь-*

ная группа тестовые упражнения освоила с наилучшим результатом. Музыкально-ритмическая и физическая компетентность достигла высокого уровня.

Таким образом, компетентно подобранное музыкальное оформление воспитывает слух, эстетический вкус, а также эмоционально стимулирует качественно выполнять физические упражнения. Мы поняли, что уровень музыкальной подготовленности у студентов поддается развитию, что, в свою очередь, приводит к их компетентностному росту.

Список литературы

1. Оплетин А.А. Саморазвитие личности студентов вузов с помощью универсальной системы разминки на занятиях физической культуры / А.А. Оплетин; филиал НОУ ВПО «Санкт-Петербургский институт внешнеэкономических связей, экономики и права» в г. Перми. – Пермь, 2012. – 190 с.

2. Оплетин А.А. Педагогика саморазвития: компетентностный подход / А.А. Оплетин. – Пермь: Пермский государственный институт культуры, 2018. – 190 с.

3. Крючек Е.С. Аэробика / Е.С. Крючек. – М.: Тера-Спорт, 2001. – 64 с.

4. Лисицкая Т.С. Ритм и пластика / Т.С. Лисицкая. – М.: ФиС, 1987. – 160 с.

5. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика / Т.Т. Ротерс. – М.: Просвещение, 1989. – 175 с.