

## СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МУЗЫКИ В КЛАССЕ АЭРОБИКИ В СОВРЕМЕННОМ КИТАЕ

DOI: 10.25629/НС.2021.02.14

Тянь Цзин Цзин

Институт музыки, театра и хореографии Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена

**Аннотация.** В статье кратко формулируются основные содержательные характеристики музыкального компонента учебного процесса класса аэробики в современном Китае, в том числе, его функциональность и процесс выбора музыкального сопровождения. Подчёркивается, что педагогу в классе аэробики необходимо осознавать содержание своей учебной дисциплины с точки зрения комплексного, а не только физического развития обучающихся. Музыкальный компонент является ключевым методическим инструментом развития у студентов в классе аэробики личностных творческих качеств, способностей восприятия музыки, а также имеет выраженные дидактические и терапевтические функции, способствует улучшению мультисенсорной координации, эстетическому развитию обучающихся, их мотивационной готовности к занятиям. При этом, музыкальный ритм является ключом к обучению у студентов способности выражения единства восприятия музыки и собственной соматической деятельности. Таким образом, музыкальный компонент класса аэробики не просто позволяет сделать занятия более выразительными и артистичными, а является генератором комплексного и гармоничного развития студентов, повышения качества всего образовательного процесса.

**Ключевые слова:** музыкальный компонент, класс аэробики, комплексное развитие обучающихся, восприятие музыки, процесс выбора музыкального сопровождения.

### Введение

Музыка и аэробика – это два компонента неразделимого единства творческой деятельности. Можно сказать, что музыка – это душа аэробики и её художественная сублимация. Без музыки нет хорошей аэробики. Для того, чтобы иметь успехи в занятиях аэробикой, нужно знать музыку, уметь в ней ориентироваться, представлять различные стили, жанры, формы не просто на прикладном уровне с использованием необходимых метроритмических формул, темповых и психоэмоциональных моделей, но и по-настоящему понимать художественное содержание музыкальных произведений, их культурологический и иной контекст.

Современные тренды обучения аэробике в Китае направлены на отказ от жестких регламентов и стандартов учебного процесса, традиционных концепций и методических подходов в его содержании, и учитывают множество контекстуальных факторов [1]. В частности, возраст и гендерную принадлежность, образовательный уровень и профессиональную специализацию, мотивационная готовность и индивидуальные качества обучающихся и т.д. В этом ряду проблема актуализации музыкального компонента занятий по аэробике представляется одной из ключевых.

### Гипотеза

Аэробные движения без музыки пусты и скучны. Музыка влияет не только на стиль исполнения, структуру движений, их ритм и скорость. Она придаёт им очарование искусства и художественную красоту, гармоничность и осмысленность. При искусном, небанальном музыкальном сопровождении выступление по аэробике может стать более ярким и полным артистизма [4]. Педагогу в классе аэробики необходимо осознавать содержание своей учебной дисциплины с точки зрения комплексного, а не только физического развития обучающихся.

Занятия по аэробике должны не только помогать обучающимся поддерживать физическую форму, но и развивать их эмоционально, творчески, помогать решать психологические проблемы. Кроме того, не следует недооценивать силу воздействия собственного примера – восприятия и понимание музыки самим педагогом. Студентам с относительно слабым восприятием музыки следует своевременно оказывать помощь и соответствующие рекомендации.

### **Методы**

Во время урока внимание обучающихся не может быть сосредоточено слишком долго на одном элементе. Поэтому учителя могут использовать музыку для привлечения более длительного внимания своих воспитанников и его активизации [2]. При выполнении упражнений преподаватель должен акцентировать внимание не только на объяснении физического действия, но и на анализе коннотации, стоящей за действием и выражаемой, в том числе, и в его музыкальном компоненте.

Исходя из этого, кратко сформулируем функции использования музыки на занятиях по аэробике:

#### **1. Эстетическая функция**

Музыка способствует красоте визуального ряда аэробных движений. Взаимодействие между музыкой и аэробикой – это не простая механическая комбинация. Благодаря сочетанию разных темпов и ритмов, эмоционального строя музыкального сопровождения, у обучающихся формируется и воспитывается индивидуальное эстетическое чувство.

#### **2. Развитие способностей восприятия музыки**

Услышав красивую мелодию или притягательный музыкальный ритм, студенты будут эмоционально заряжены и способны к рождению самых разных ассоциаций. Аэробная музыка может не только соответствовать ритму движения, но также иметь эффект «вращения эмоций», что имеет значительную художественную и воспитательную ценность. Повышение уровня восприятия музыки студентами не только ограничивается «наступлением на точку», то есть, ощущением сильной доли, но и позволяет воспринимать музыкальную мелодию, понимать выражаемые эмоции и художественное содержание. Оптимальный выбор педагогом наиболее подходящей музыки, соответствующей разучиваемым упражнениям по аэробике, может помочь эффективному обучению комбинациям движений и повысить эффективность занятий. Под воздействием музыки значительно быстрее формируется концепция правильных движений, а также улучшается их выразительность, у обучающихся стимулируется богатое воображение.

#### **3. Мотивационная функция**

Музыка выступает мощным художественным стимулятором для занимающихся аэробикой, так как она создаёт благоприятную атмосферу на занятиях, позволяя студентам интегрировать музыкальный ритм и художественное содержание в их собственные движения, повышая в них пластическую точность и красоту. Переплетение эмоционального импульса и музыкального ритма вместе создаёт в сердце каждого веселый, страстный и совершенствующийся тренд счастья, наслаждения красотой, тем самым значительно повышая мотивационную готовность студентов к занятиям в классе аэробики.

#### **4. Дидактическая функция**

При выборе музыкального сопровождения в классе аэробики следует использовать общедидактический метод «от простого к сложному». Например, на начальной стадии обучения обычная демонстрация различных музыкальных моделей и стилей помогает студентам лучше понимать взаимосвязь между музыкой, движением и дыханием. Чтобы обучающиеся могли изначально почувствовать специфику проявления музыкального ритма в аэробике. Затем сконцентрировать внимание на выражении образного строя, эмоционального состояния и как это выражается в движениях тела. Впоследствии следует обращаться к сочетанию различных музыкальных стилей, жанров и форм как комбинации усложнённых аэробных движений.

## 5. Терапевтическая функция

Следует помнить и про физиологическое воздействие музыки на занятиях. Она резонирует с частотой сердечных сокращений у обучающихся. То есть, когда темп музыки ускоряется, частота сердечных сокращений соответственно увеличивается, и наоборот. Ритм музыки может возбуждать центральную нервную систему коры головного мозга, вызывать мягкую стимуляцию эмоций и способствовать кровообращению, дыханию и частоте сердечных сокращений. В этом смысле нельзя недооценивать терапевтическое воздействие музыки на занятиях по аэробике. Она помогает снять усталость и напряжение нервов у обучающихся, устранить возможные проблемы с сердцебиением и обрести душевный покой.

Исходя из вышеперечисленного, подчеркнём, что процесс выбора музыкального сопровождения является необходимым условием качества занятий в классе аэробики. Как правило, его можно разделить на три категории: сначала составление упражнений, а затем подбор музыки; сначала составление музыки, а затем составление движений, а также составление музыки и движений параллельно [7]. Наилучший метод, по нашему мнению, представляет собой интеграцию этих трех типов согласно различным контекстуальным факторам возраста обучающихся – их физической подготовки, уровня общей культуры и образования, гендерной принадлежности, размера групп, количества занятий, их регулярности, конкретных педагогических задач и условий и т.д.

Переключаясь между различными комбинациями движений, студенты, в интеграции музыкальных стилей, повышают свой уровень восприятия музыки и в целом, совершенствуют необходимые профессиональные компетенции. При этом, музыкальный ритм является очень важной составляющей в тренировке аэробных движений, и это также ключ к обучению у студентов способности выражения единства восприятия музыки и их соматической деятельности [5].

Тем не менее, при обучении ритму, необходимо начинать с базовых знаний теории музыки, заложив тем самым прочную основу для культивирования ритмических способностей. Исходя из этой ситуации, учителя могут внедрить некоторые знания теории музыки в ежедневное обучение аэробики, углубить понимание студентами основных компонентов музыкального искусства – мелодии, ритма, формы, жанра, стиля, дыхания, драматургического развития и т.д. Таким образом, значительно развив музыкальные способности студентов.

## Результаты

Перечисленные спецификации свидетельствуют о том, какие неисчерпаемые возможности несёт в себе музыкальный компонент класса аэробики. Он не просто позволяет сделать эти занятия более выразительными и артистичными, а является генератором комплексного и гармоничного развития студентов, повышения качества всего образовательного процесса. Это становится чрезвычайно актуальным в современных условиях, когда в классе аэробики в Китае односторонне доминирует гимнастика – и позволяет решать важные образовательные задачи [6].

Например, повышение мотивационной готовности студентов к занятиям аэробики. Как важный элемент аэробики, музыка играет в ней самые разные роли. Она может не только стимулировать интерес к занятиям, но также дать вдохновение для создания новых аэробных движений, повысить понимание красоты этих движений. Сопровождение музыки в аэробике позволяет студентам развивать свои чувства и восприимчивость не только собственно к музыке, но и в целом, получаемым знаниям и навыкам.

Также значимо воздействие музыкального искусства в улучшении мультисенсорной координации студентов. Аэробные действия проявляются посредством движений верхних и нижних конечностей, туловища, головы и шеи или всего тела в координации с музыкальным сопровождением. В этом процессе уши должны воспринимать музыку, а затем каждый орган передает полученную информацию в мозг, где она подвергается быстрому комплексному анализу в соответствии с внешними характеристиками и художественным содержанием, эмоциональным строем [3]. Таким образом, в процессе занятий аэробики обучающиеся не только тренируют свой слух и мышечный аппарат. Активизируется мозговая деятельность в получении и обработке информации, что способствуют скоординированной работе всех органов чувств.

И, наконец, музыкальный компонент является ключевым методическим инструментом развития у студентов в классе аэробики творческих качеств. Актуализация данного компонента позволяет избежать монотонности физических тренировок, делает занятие более красочным, живым и увлекательным. Различные музыкальные стили, жанры, формы, ритмы вызывают у студентов богатые ассоциации, которые они пытаются реализовать в своих движениях. При этом интенсивно развивается воображение, способность к импровизации и фантазии.

Таким образом, музыка может стимулировать творческое вдохновение педагога для постановки разнообразной хореографии движений, так как имеет разные стили и мелодии, темп, ритмическую основу. Иногда динамичная, а иногда нежная музыка вызывает у обучающихся разные физические ощущения. Кроме того, такие факторы, как этническая принадлежность, возраст, уровень образования и т.д. также влияют на понимание и восприятие музыки. Это дает преподавателям богатые творческие идеи и делает упражнения по аэробике красочными, креативными и выражающими некий смысл, имеющими сверхзадачу. А студентам – переживание красоты музыкального искусства не только через её акустическое воздействие, но и всем существом, даёт значительный воспитательный и обучающий эффект.

### **Заключение**

Функциональность музыкального сопровождения, используемого в аэробике, добавляет ценность этой интегративной художественно-спортивной деятельности, усиливая её привлекательность и самобытность, позволяя говорить об «аэробическом искусстве». Только в идеальном сочетании этих двух компонентов занятия аэробикой приобретают бесконечную жизненную силу и творческий уровень.

Парадигма, в которой музыка как форма художественного выражения человеческого сознания, играет в аэробике отнюдь не вспомогательную роль, завоевывает всё большее признание в этом виде деятельности. Аэробика, помимо основного оздоравливающего и терапевтического эффекта, позволяет развить такие качества, как артистизм, художественный вкус, эстетические интересы. А в целом – способствовать интенсивному творческому развитию подрастающего поколения.

### **Библиография**

1. Ван, Гоань. От практики до решения: реформа и развитие музыкального образования в школах нашей страны. Гуанчжоу, 2005. 273 с.
2. Ван, Ин. Эмпирические исследования теории творчества и применения музыки для аэробики. Ухань, Академия, 2013. 39 с.
3. Ван, Ке. Дискуссия о гуманистическом качественном образовании в преподавании аэробики в колледже. Сучжоу, журнал педагогического колледжа, 2014 №3. С.123-124.
4. Ван, Лицзюнь., Чэнь, Цзяци. Исследования по повышению способности учащихся оценивать искусство в преподавании аэробики в колледже. Цзилинь, Современные спортивные технологии, 2018 №8. С. 81-83.
5. Ван, Хунфан. Музыкальный ритм в обучении аэробике в колледже. Пекин, Спорт, 2018 №12. С. 108-109.
6. Ван, Хуэйчэн., Хуан, Цюлинь. Говоря о музыке аэробики. Ухань, Мир спорта, 2011 №3. С. 10-11.
7. Ван, Цзихуэй. Эффективность и подбор музыки в аэробике. Чжэцзян, Университетский журнал, 2009 №3. С. 18-19.

**Тянь Цзин Цзин.** E-mail: sobaka.mk@mail.ru

**CONTENT CHARACTERISTICS OF USING MUSIC  
IN AN AEROBICS CLASS IN MODERN CHINA**

DOI: 10.25629/HC.2021.02.14

**Tian Jing Jing**

Institute of music, theater and choreography of RSPU A. I. Herzen

**Abstract.** The article briefly formulates the main content characteristics of the musical component of the educational process of the aerobics class in modern China, including its functionality and the process of choosing musical accompaniment. It is emphasized that the teacher in the aerobics class needs to be aware of the content of their discipline from the point of view of complex, and not only physical development of students. The musical component is a key methodological tool for the development of students' personal creative qualities, music perception abilities in the aerobics class, and also has pronounced didactic and therapeutic functions, contributes to the improvement of multi-sensory coordination, aesthetic development of students, their motivational readiness for classes. At the same time, musical rhythm is the key to teaching students the ability to express the unity of perception of music and their own somatic activity. Thus, the musical component of the aerobics class does not just make classes more expressive and artistic, but is a generator of complex and harmonious development of students, improving the quality of the entire educational process.

**Keywords:** musical component, aerobics class, comprehensive development of students, perception of music, the process of choosing musical accompaniment.

**References**

1. Wang, Guoan. From practice to solution: reform and development of music education in our country's schools. Guangzhou, 2005. 273 p. In Chinese.
2. Wang, Ying. Empirical studies of the theory of creativity and the use of music for aerobics. Wuhan, Academy, 2013. 39 p. In Chinese.
3. Wang, Ke. Discussion on humanistic quality education in teaching aerobics in College. Suzhou, the magazine of teachers College, 2014. No3. Pp. 123-124. In Chinese.
4. Wang, Lijun., Chen, Jiaqi. Studies on improving the ability of students to evaluate art in teaching aerobics in college. Jilin, Modern Sports Technologies, 2018. No. 8. Pp. 81-83. In Chinese.
5. Wang, Hongfang. Musical rhythm in teaching aerobics in college. Beijing, Sport, 2018. No 12. Pp. 108-109. In Chinese.
6. Wang, Huicheng., Huang, Qiulin. Speaking of aerobics music. Wuhan, World of Sports, 2011. No 3. Pp. 10-11. In Chinese.
7. Wang, Jihui. Efficiency and selection of music in aerobics. Zhejiang, University Journal, 2009. No 3-pp. 18-19. In Chinese.

**Tian Jing Jing** e-mail: sobaka.mk@mail.ru