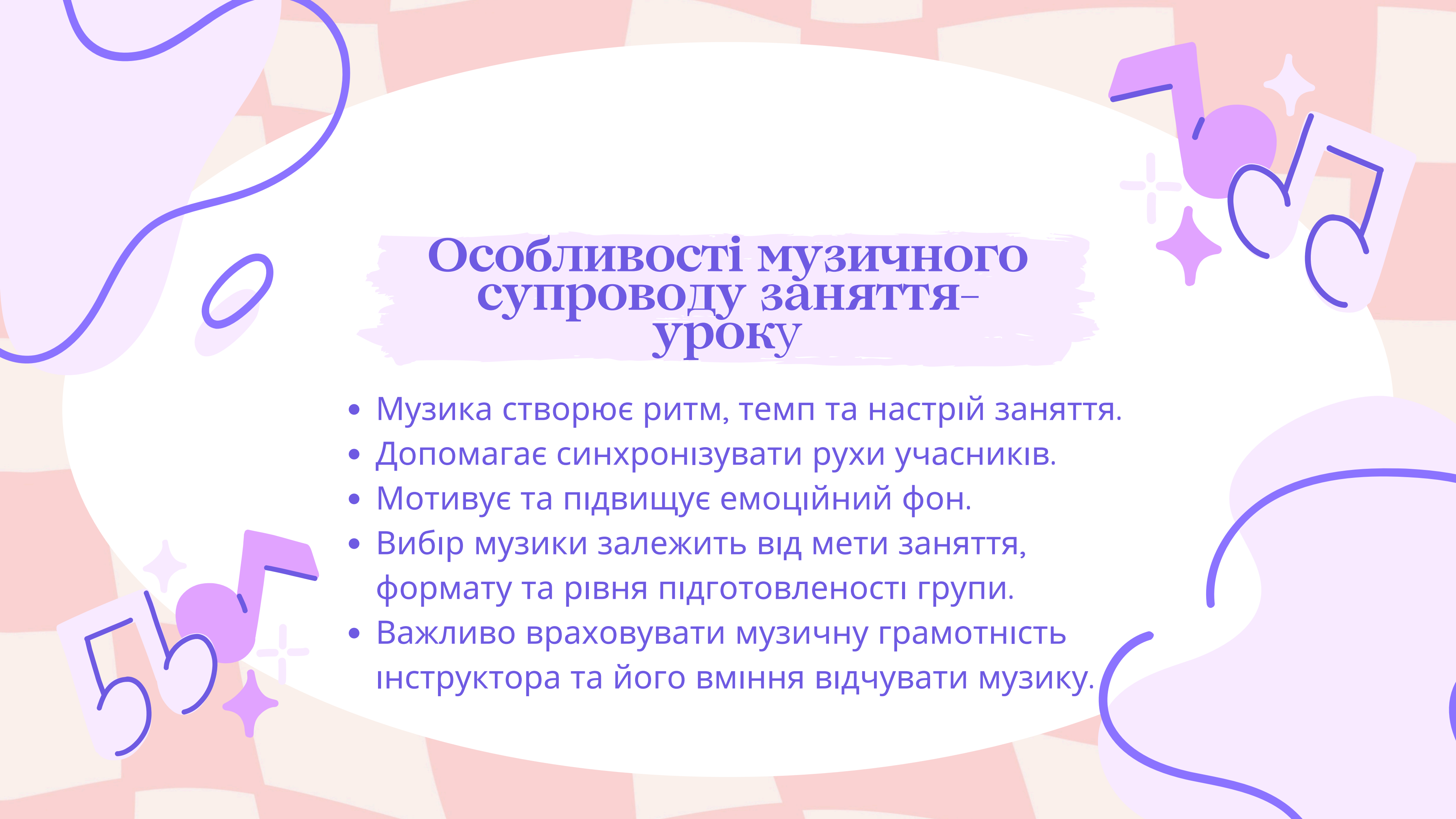


The background features a light beige and peach-toned grid pattern. Overlaid on this are several abstract, flowing shapes in shades of light purple and pink. Scattered throughout are stylized musical notes in blue and pink, some with stems and flags, and small pink diamond-shaped sparkles. A large, white, rounded rectangular shape is centered on the page, serving as a backdrop for the main title.

# Музичний кватрат: Майстерність керування рухом під музику

Підготувала студентка 3-го курсу  
Фітнес і рекреація  
Тарасенко Богдана



## Особливості музичного супроводу заняття-уроку

- Музика створює ритм, темп та настрій заняття.
- Допомагає синхронізувати рухи учасників.
- Мотивує та підвищує емоційний фон.
- Вибір музики залежить від мети заняття, формату та рівня підготовленості групи.
- Важливо враховувати музичну грамотність інструктора та його вміння відчувати музику.

# Що таке "Музичний Квадрат"?

- **Музичний квадрат** – це форма групової фізичної активності, де учасники виконують послідовність рухів, організованих у вигляді умовного квадрата, під музичний супровід.

Ключові елементи: Проста та циклічна структура рухів.

- Виконання рухів у межах уявного або розміченого квадрата.
- Синхронізація рухів з темпом та ритмом музики.
- Керівництво інструктора через демонстрацію та усні інструкції.
- Зображення: Схематичне зображення квадрата зі стрілками, що показують напрямки рухів.

# Роль Інструктора: Демонстрація Рухів

## Демонстрація:

• Інструктор чітко та правильно демонструє кожен рух.  
• Використання дзеркального відображення (якщо необхідно).

• Поступове введення нових рухів.

• Повторення та нагадування послідовності.  
• Варіації рухів для різного рівня підготовки.

# Роль Інструктора: Керівництво Групою

Усні інструкції (з прикладами):

- Чіткі та лаконічні команди: Замість довгих пояснень – короткі та зрозумілі вказівки: "Крок вправо!", "Підніміть коліно!", "Поворот ліворуч!".
- Пояснення техніки виконання: Короткі коментарі щодо правильного виконання: "Спина пряма!", "Коліно м'яке!", "Дихайте рівномірно!".
- Вказівки щодо темпу та ритму: "У темпі музики!", "Трохи швидше!", "Зробіть акцент на кожному другому ударі!".
- Підбадьорення та мотивація учасників: "Відмінно!", "Так тримати!", "Ви чудово справляєтесь!".

Візуальні сигнали (з описом):

- Використання жестів та міміки: Вказівні жести для напрямку руху, підняті руки для стрибків, усмішка для створення позитивної атмосфери.
- Показування напрямку руху: Чіткі рухи руками або всім тілом, що вказують, куди потрібно переміститися.

Корекція (з тактовними підходами):

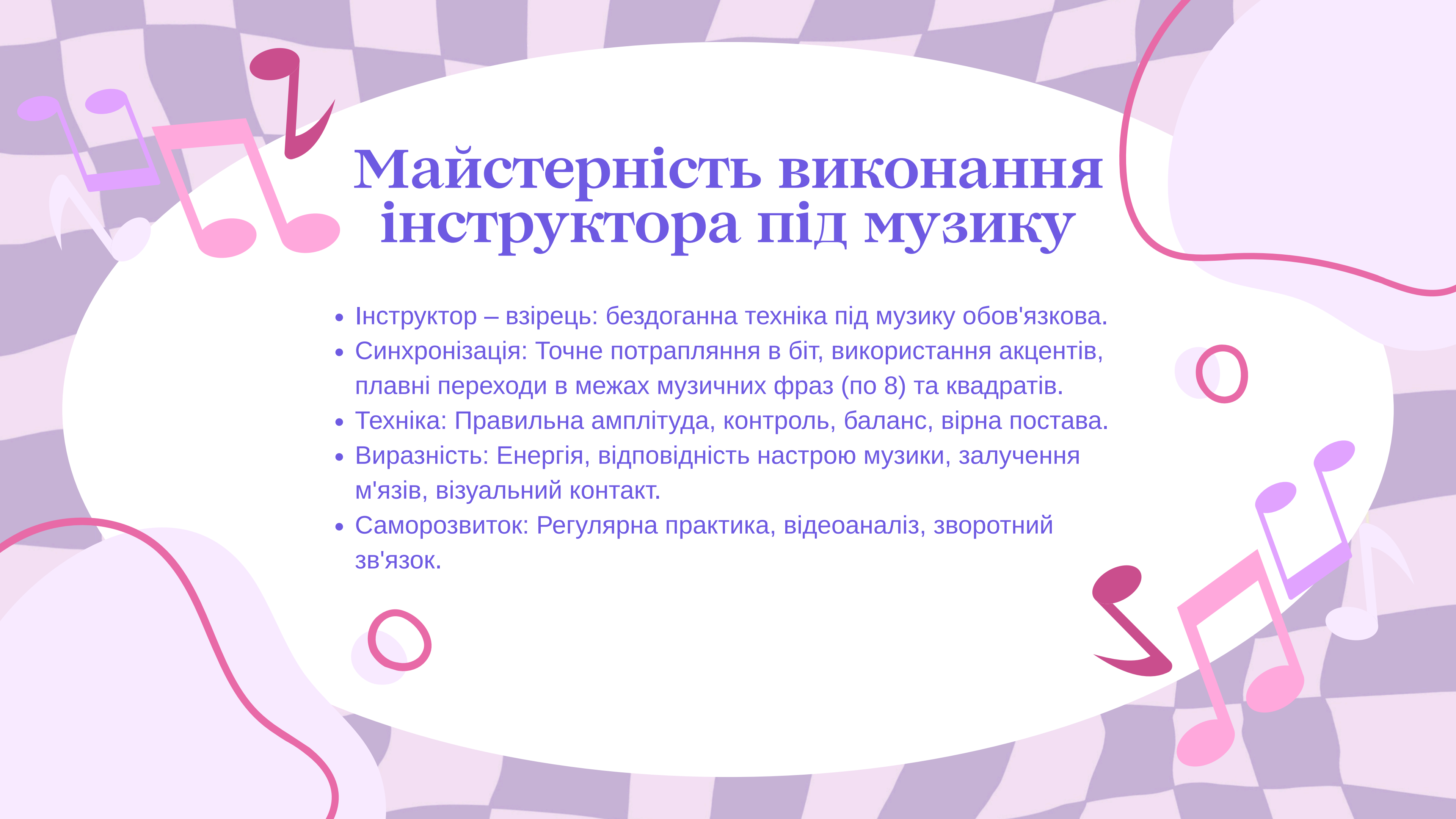
- Індивідуальні поради та поправки (за потреби): Інструктор спостерігає за учасниками та підходить до тих, хто потребує корекції, надаючи індивідуальні поради тихо та доброзичливо.
- Заохочення правильної техніки: Замість критики помилок, інструктор хвалить тих, хто виконує рухи правильно, слугуючи позитивним прикладом для інших.
- Загальні настанови для всієї групи: Якщо більшість учасників роблять одну й ту саму помилку, інструктор може дати загальну пораду без вказівки на конкретних осіб.

# Метод дзеркального показу на уроці

- Інструктор виконує рухи обличчям до групи, "дзеркально" відображаючи їх.
- Спрощує процес навчання, особливо на початковому етапі.
- Допомагає учасникам правильно орієнтуватися в просторі.
- Важливо враховувати асиметричні рухи та давати додаткові пояснення.
- Можливість використання часткового показу або демонстрації окремих елементів.

# Підбір музичного супроводу для занять у воді

- Темп: Зазвичай трохи повільніший, ніж на суші, враховуючи опір води.
- Ритм: Чіткий та виразний для полегшення синхронізації рухів.
- Настрій: Бадьорий та енергійний, але може бути і більш розслаблюючим залежно від формату уроку (наприклад, аква-йога).
- Водонепроникність обладнання: Врахування технічних аспектів відтворення музики у водному середовищі.
- Ліцензійні вимоги: Перевірка прав на використання музики у комерційних цілях.



# Майстерність виконання інструктора під музику

- Інструктор – взірець: бездоганна техніка під музику обов'язкова.
- Синхронізація: Точне потрапляння в біт, використання акцентів, плавні переходи в межах музичних фраз (по 8) та квадратів.
- Техніка: Правильна амплітуда, контроль, баланс, вірна постава.
- Виразність: Енергія, відповідність настрою музики, залучення м'язів, візуальний контакт.
- Саморозвиток: Регулярна практика, відеоаналіз, зворотний зв'язок.





Дякую за  
увагу!