

КЛАСИЧНИЙ ПРИВАТНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

А. В. Віндюк, А. Г. Захаріна, Є. А. Захаріна

ОРГАНІЗАЦІЯ СПОРТИВНОЇ АНІМАЦІЇ

НАВЧАЛЬНИЙ ПОСІБНИК
для студентів денної та заочної форм навчання
за напрямками підготовки:
6.140101 – Готельно-ресторанна справа
6.140103 – Туризм

Запоріжжя
Класичний приватний університет
2014

УДК 796
ББК 75
В 48

Ухвалено до друку вченою радою
Класичного приватного університету
протокол № 1 від 24.09.2014 р.

Рецензенти:

А. В. Сущенко, доктор педагогічних наук, професор,
завідувач кафедри управління навчальними закладами
та педагогіки вищої школи Класичного приватного університету;
Н. В. Маковецька, доктор педагогічних наук, професор,
завідувач кафедри туризму Запорізького національного університету

Віндюк А. В., Захаріна А. Г., Захаріна Є. А.
В 48 Організація спортивної анімації : навчальний посібник /
А. В. Віндюк, А. Г. Захаріна, Є. А. Захаріна. – Запоріжжя : КПУ,
2014. – 176 с.

У навчальному посібнику охарактеризовано анімаційну діяльність фахівців з туризму в закладах відпочинку та оздоровлення, подано програми зі спортивної анімації, наведено приклади проведення й організації занять у воді.

Для викладачів і студентів вищих навчальних закладів, науковців, аспірантів і докторантів, які працюють у галузі професійної підготовки майбутніх фахівців.

УДК 796
ББК 75

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5	
РОЗДІЛ 1		
ОРГАНІЗАЦІЯ АНІМАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ		
В ЗАКЛАДАХ ВІДПОЧИНКУ ТА ОЗДОРОВЛЕННЯ.....		7
1.1. Анімація як складова відпочинку.....	7	
1.2. Функції та обов'язки анімаційної команди	8	
1.3. Денна анімація	11	
1.4. Анімаційні програми для дітей.....	17	
1.5. Характеристика дитячих центрів оздоровлення та відпочинку	32	
Завдання для самостійної роботи	41	
Запитання для самоперевірки	41	
РОЗДІЛ 2		
ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ СПОРТИВНОЇ АНІМАЦІЇ		
В ЗАКЛАДАХ ВІДПОЧИНКУ ТА ОЗДОРОВЛЕННЯ.....		43
2.1. Класифікація рухливих ігор та їх призначення.....	44	
2.2. Особливості організації та проведення рухливих ігор з дітьми різного віку.....	49	
2.3. Побудова програм групових занять з оздоровчого фітнесу	88	
2.4. Стилi викладання та загальні принципи побудови хореографії в спортивній анімації	92	
2.5. Історичні аспекти виникнення степ-аеробіки та техніка виконання вправ	97	
2.5.1. Технічні вимоги до степ-платформи і класифікація степ-кроків.....	99	
2.6. Класифікація вправ у фітбол-аеробіці	103	
2.6.1. Основні положення, які застосовуються у фітболі.....	106	
2.6.2. Основні положення для виконання вправ лежачи.....	116	
Завдання для самостійної роботи	119	
Питання для самоперевірки	120	

РОЗДІЛ 3	
ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ	
СПОРТИВНОЇ АНІМАЦІЇ У ВОДІ	122
3.1. Використання властивостей води	
під час занять спортивною анімацією	123
3.2. Основна стійка й вихідні положення у вправах у воді.....	126
3.3. Класифікація й термінологія вправ. Вправи для розминки	132
3.4. Вправи на розслаблення для груп з різним рівнем підготовки	137
3.5. Проведення занять у воді зі спеціальним устаткуванням	151
3.5.1. Проведення занять у воді з аквапоясом	151
3.5.2. Проведення занять у воді з гнучким циліндром – нудлом	154
3.5.3. Проведення занять у воді з аквагантелями	
та акварукавичками.....	158
3.5.4. Проведення занять у воді зі сходиною	160
Завдання для самостійної роботи	167
Питання для самоперевірки	168
ГЛОСАРІЙ	169
ЛІТЕРАТУРА.....	173

ВСТУП

Демократичні перетворення в нашій державі зумовлюють нові підходи до виховання особистості студента, його навчання, професійної підготовки. В основі інноваційних змін – нова парадигма вищої освіти, завданнями якої є гуманізація, реалізація моделі особистісно-розвивального навчання та виховання студентської молоді.

Новий напрям туристичної діяльності – анімація – сьогодні набуває активного розвитку в усьому світі як адекватний засіб у конкурентній боротьбі між подібними за рівнем сервісу й облаштуванням інтер'єрів готелями і туристичними комплексами. Це поняття вживають у багатьох сферах людської діяльності.

Удосконалення індустрії туризму потребує зміни структури та змісту підготовки майбутніх фахівців з туризму до організації й проведення анімаційних заходів. В анімації використовують активні види відпочинку, до яких належать рухливі спортивні ігри, плавання, біг, піші прогулянки, аеробіка, скелелазіння, туристичні походи, і пасивні – читання, риболовля, заняття музикою, садівництво, комп'ютерні ігри, відвідування стадіонів, концертів, виставок, музеїв, огляд пам'ятників архітектури, історії й культури.

Для професійної підготовки майбутніх фахівців з туризму в сучасних соціально-економічних умовах характерні активні інноваційні процеси, пов'язані з демократизацією й гуманізацією, введенням варіативних навчальних планів, нового змісту вищої освіти, у зв'язку із чим розширюється соціокультурне середовище діяльності спортивного аніматора. Саме тому з позицій сьогодення набуває значущості й потребує вирішення проблема ефективної професійної підготовки майбутніх спортивних аніматорів, спроможних здійснювати діяльність у закладах відпочинку та оздоровлення.

Основним критерієм анімаційної діяльності в закладах відпочинку та оздоровлення є регулярна, масова участь відпочивальників, їх позитивний настрій. Підвищення ступеня задоволеності туриста якістю обслуговування, створення позитивного іміджу в закладах відпочинку та оздоровлення, розширення активного туристичного сезону, підвищення престижності професій сфери гостинності, що досягається професійною, інтелектуальною, ефективною роботою талановитих туристичних аніматорів, є закономірним наслідком вдало організованих анімаційних послуг.

Мета спецкурсу “Організація спортивної анімації” полягає в оволодінні студентами знаннями про зміст, методи та форми організації спортивної анімації; застосування засобів різних видів спорту для зміцнення й збереження здоров'я, задоволення потреб у руховій активності гостей закладів відпочинку та оздоровлення.

Завдання спецкурсу:

- ознайомлення студентів з історією розвитку спортивної анімації;
- формування методичних умінь і практичних навичок організації, проведення та планування різноманітних анімаційних заходів з використанням елементів із різних видів спорту;

– формування мотивації до здійснення анімаційної діяльності та професійно важливих якостей студентів;

Після вивчення спецкурсу “Організація спортивної анімації” студент повинен *знати*: мету та завдання застосування засобів з різних видів спорту для складання анімаційних програм; форми спортивної анімації; сучасні підходи до спортивної анімації; основи вимоги до складання плану й організації заходів зі спортивної анімації; умови ефективного здійснення анімаційної діяльності.

Після вивчення спецкурсу “Організація спортивної анімації” студент повинен *уміти*: організовувати й проводити різні рухливі ігри, естафети, конкурси для дітей різного віку; організовувати та проводити розважально-оздоровчі заняття аквааеробікою в басейні; володіти основними елементами базової аеробіки й використовувати їх в організації дозвілля відпочивальників; будувати відносини з гостями.

РОЗДІЛ 1

ОРГАНІЗАЦІЯ АНІМАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ЗАКЛАДАХ ВІДПОЧИНКУ ТА ОЗДОРОВЛЕННЯ

1.1. Анімація як складова відпочинку

Анімаційна команда – одна з найважливіших складових механізму роботи курортного готелю, тому багато людей при виборі готелю для проведення відпустки орієнтуються саме на наявність анімації, а більшість з них відвідують готель кілька разів протягом сезону саме завдяки анімаційній команді. Роботу аніматора не можна порівняти з короткочасним виступом артиста на сцені. Анімацією потрібно жити, адже це робота з душею людини, її настроєм і почуттями. Вона передбачає постійний контакт та дружні стосунки з гостями. Гість може бути не задоволений самим готелем, своїм номером, обслуговуванням, але, знайшовши в готелі нових веселих і доброзичливих друзів в особі анімаційної команди, він поїде додому задоволений і сповнений вражень. Навіть розчарований готелем, зіпсованою погодою гості знаходять радість завдяки анімаційній команді.

Дуже велике значення в анімації має так званий “guest contact” (знайомство й дружні стосунки з гостями), який проводиться весь вільний від денних “активіті” і вечірніх шоу програм. Він сприяє підвищенню популярності анімації серед гостей, збільшенню відвідуваності та активності на шоу. Навіть спортивні “активіті” проводять не з метою отримання фізичних навантажень, а для створення шоу, знайомства та згуртування гостей з аніматорами. Щоб бути аніматором, потрібно не тільки мати зовнішні та фізичні дані, а й бути комунікабельним і відкритим. Необхідно бути досить високорозвиненою, цікавою й ерудованою особистістю, щоб знайти підхід до гостей різного віку та національностей. Знання мов вітається (у необмеженій кількості). Робочий день аніматора ненормований. Незважаючи на чітко встановлений графік роботи, іноді весь вільний час займають репетиції різних шоу. Дуже важливу роль відіграє шеф анімаційної команди, який спрямовує роботу та створює настрій у команді. Найчастіше шеф працює нарівні з аніматорами, більше того, створюючи приклад для наслідування й надихаючи команду. Зазвичай аніматори мають привілеї перед рештою персоналом, що працює в готелі. За відомостями досвідчених аніматорів, спочатку анімація зародилася в ресторані, коли офіціанти намагалися розважити відвідувачів. І досі за аніматорами залишилося право харчуватися в ресторані разом з гостями у вигляді “guest contact”, але не більше від одного аніматора за одним столом. Також аніматори можуть користуватися барами (крім алкоголю), пральнями по певних днях та іншими послугами готелю у вигляді “guest contact”. Але в більшості випадків табу, права та обов’язки аніматора залежать від менеджера команди й менеджменту самого готелю.

Робота аніматора – фізично й емоційно трудомістка і найтриваліша за часом порівняно з обов'язками інших відділень готелю. Як результат – практично повна відсутність вільного часу (від 6 до 9 годин на добу).

Добре те, що аніматор упродовж дня не прив'язаний до певного робочого місця в готелі, має доступ до багатьох його відділень. Постійна робота з людьми, що може бути як мінусом, так і плюсом залежно від типу характеру аніматора. Тому, як уже було сказано вище, анімацією потрібно жити, аніматором потрібно народитися.

Анімаційну програму складають з урахуванням, насамперед, публіки. Так, росіяни люблять веселощі (співати в караоке, танцювати під веселу музику), тоді як європейці віддають перевагу більш пасивному відпочинку у вигляді прослуховування легкої мелодійної живої музики. Німці також не відрізняються гучним відпочинком і люблять ігри-лотереї, гру "Боча", шоу у вигляді смішних сценок, мініатюр, пантомім. Турецькі гості знаходять інтерес у настільних іграх (нарди, карти).

1.2. Функції та обов'язки анімаційної команди

Головний менеджер (entertainment manager):

- набір персоналу до анімаційної команди (як працівників з досвідом, так і стажистів);
- укладення контракту з готелем за пропозицією готової анімаційної команди;
- укладання контрактів із запрошеними групами танцюристів для вечірніх шоу (якщо такі є);
- матеріальне забезпечення анімаційної команди всім необхідним для роботи (форма, матеріали для денних активіті, костюми й взуття для вечірніх шоу, грим, витрати);
- участь у вечірніх шоу (танцюрист, актор) за бажанням.

Менеджер з російськомовного персоналу:

- вирішення поточних питань і проблем, що виникають з російськомовним персоналом.

Шеф анімаційної команди:

- складання програми анімаційних заходів за погодженням з головним менеджером;
- керівництво та загальний контроль за роботою анімаційної команди;
- здійснення анонсів та оголошень по мікрофону впродовж дня і на вечірніх шоу;
- участь у вечірніх шоу (ведучий, актор).

Асистент шефа:

- надання допомоги шефові анімаційної команди й виконання його доручень;
- щоденний і ретельний контроль за роботою анімаційної команди.

Хореограф:

- постановка та підготовка вечірніх комедійних, танцювальних шоу;
- проведення денних і нічних репетицій;

- участь у вечірніх шоу (ведучий, актор, танцюрист).

Аніматор міні-клубу:

- виконання денних “активіті” міні-клубу;
- проведення вечірнього міні-диско;
- участь у вечірніх шоу (актор, танцюрист).

Аніматор на пляжі:

- виконання денних “активіті” на пляжі за складеною програмою;
- участь у вечірніх шоу (актор, танцюрист);
- консультація та допомога стажистам.

Аніматор на басейні:

- виконання денних “активіті” біля басейну за складеною програмою;
- участь у вечірніх шоу (актор, танцюрист);
- консультація та допомога стажистам.

Аніматор-стажист:

- виконання денних “активіті”;
- участь у вечірніх шоу (актор, танцюрист).

Команда світла і звуку (ді-джеї):

- відповідальність за стан звукової та світлової апаратури;
- відповідальність за музику впродовж дня на території готелю;
- відповідальність за світло і звук на вечірньому шоу;
- відповідальність за світло і звук у диско-клубі готелю.

Декоратор:

- виготовлення декорацій для вечірніх шоу;
- щоденна зміна та підготовка декорацій для вечірнього шоу.

Костюмер:

- пошиття костюмів для вечірніх шоу, gag passage;
- відповідальність за зберігання костюмів і підтримання їх у придатному стані;
- підготовка костюмів до вечірніх шоу;
- участь у вечірніх шоу (актор, танцюрист) по можливості і за бажанням.

Декада заходів.

Денні активіті – щодня.

Вечірні шоу анімаційної команди:

- Денс-шоу, мюзикли (“Notre Dame De Paris”, “Michael Jackson”, “Vampire show (шоу вампірів)”, “Любовний трикутник”, “Greese”) – 1 раз на 2 тижні;
- “Anatolian night (турецька ніч)” – 1 раз на тиждень;
- Факір-шоу – 1 раз на 10 днів;
- Гра-лотерея Bingo – щотижня;
- Комедійні шоу Sketch-up, Mix-up, Play-back – 1 раз на 10 днів;
- Конкурси “Mic Kemer Resort”, “Містер Kemer Resort”, “Ідеальна пара Kemer Resort” – 1 раз на 10 днів;
- жива музика – 1 день на тиждень.

Розпорядок дня аніматора:

- 9:45 – збори (проводять шеф, шеф асистент і головний менеджер, присутність усіх членів команди обов'язкова);
10:00–12:00 – 1–2 активіті + guest contact (спілкування з гостями);
12:00–12:30 – ігри в басейні + клубний танець (усі аніматори);
12:30–13:15 – вільний час;
13:15 – збори (всі члени команди);
13:25–14:30 – репетиція (для тих, хто бере участь у шоу);
14:30–17:30 – 1–2 активіті + guest contact;
17:30–19:00 – вільний час;
19:00–19:30 – entrance (зустріч гостей при вході в головний ресторан і ресторани a la carte, інформування гостей про вечірню шоу-програму);
20:15 – збори;
20:25–21:30 – підготовка до шоу;
20:30–21:00 – міні-диско (аніматори міні-клубу);
21:30–23:00 – вечірнє шоу;
23:00–00:00 – dance and guest contact (спілкування й танці з гостями) з живою музикою;
23:30–03:00 – диско-тур – поїздка з гостями в нічний клуб Аланії на автобусі за додаткову плату (аніматори чергуються);
00:00–02:30 – репетиція (за потреби).

Денні активіті на басейні:

- morning gym (ранкова гімнастика);
- volleyball (волейбол);
- darts (дартс);
- archery (стрільба з лука);
- bocia (гра “Боча”);
- water gym (водна гімнастика);
- water polo (водне поло);
- pool games (ігри в басейні);
- turkish lesson (урок турецької мови);
- air gun shooting (стрільба з пістолета);
- mini golf (міні-гольф);
- melon service (рознесення гостям кавуна або інших десертів);
- towel service (рознесення гостям на пляжі охолоджених ароматизованих рушників);
- step aerobic (степ-аеробіка);
- table tennis (настільний теніс);
- belly-dance course (урок танцю живота);
- Gag passage.

Денні активіті на пляжі:

- 10:30 – водна гімнастика;
- 10:45 – гра “Боча”;
- 11:00 – водна гімнастика;
- 11:15 – стрільба з пістолета;

- 11:30 – волейбол;
- 15:30 – водна гімнастика;
- 15:45 – стрільба з пістолета;
- 16:15 – волейбол.

1.3. Денна анімація

Денна анімація складається з денних activity (у перекладі з англ. діяльність, заняття) і guest contact. Перед кожним “активіті” аніматор повинен за 10 хвилин до початку зробити оголошення в мікрофон і зібрати гостей (можна записувати їх на аркуш, можна запрошувати усно, можна насильно витягати за руку, головне – щоб гість залишився задоволений і щасливий). На “активіті” запрошують гостей будь-якої статі й віку, крім дітей і підлітків, для яких існують міні-клуб і тинейджер-клуб. Кожне активіті триває 30–40 хвилин.

Спортивні “активіті” проводять з урахуванням статі та віку гостей, які прийшли. Іноді тут важливо знайти “золоту середину”, щоб і молода дівчина, і літня жінка відчували себе комфортно та пішли з “активіті”, задовольнивши свої потреби. Тому комплекс вправ змінюється на ходу залежно від аудиторії. Часто використовують жарти та розіграші, щоб розрядити обстановку й відвернути увагу.

Спортивно-оздоровчі програми в курортних готелях.

Ігри на воді. Ігри, що допомагають освіжитися, дуже популярні серед гостей. Для їх проведення потрібно багато команд. Метою ігор на воді є встановлення контакту між гостями й аніматорами з гостями. І в цьому разі клоуни за 45 хвилин до початку ігор записують імена учасників. Ігри на воді проводять о 15:30, оскільки це ідеальний час для збору учасників у воді.

Заняття з розігрівання тіла. Це заняття, які допомагають підготувати м’язи для важчих вправ. При цьому потрібно робити повільні та м’які рухи, аби привести тіло й м’язи в напруження. Ці вправи можуть виконувати гості всіх вікових груп.

Аеробіка. Свідоме ставлення до фізичної культури набуває дедалі більшого значення, тому аеробіка як активна форма дозвілля, метою якої є прискорення пульсу й зміцнення серцевого м’язу, передбачає наявність добре освічених, уважних і активних тренерів. Аеробіка, з одного боку, повинна приносити задоволення, а з іншого – задовольняти запити тих гостей, які прагнуть отримати серйозну фізичну підготовку.

Заняття тривають півгодини, тому в них можуть брати участь навіть нетреновані люди. Для тих, хто бажає займатися інтенсивніше, заняття проводять двічі на день.

Аніматор повинен запрошувати учасників, підбадьорювати їх і створювати приємну атмосферу, показувати вправи й спостерігати за правильністю їх виконання, аби уникнути яких-небудь травм.

Аеробіка на воді. Виконання вправ на воді – це не лише найздоровіший, а й найпопулярніший вид аеробіки, особливо для гостей, які вдома не

мають можливості для подібних занять. Аеробіка на воді є розвагою і підходить для будь-якої вікової групи.

Степ-аеробіка. Це найвідоміший вид аеробіки. Клуб “Magic Life” пропонує вранці курс занять для початківців, а після обіду проводить заняття для гостей, більш підготовлених.

Тренування тіла. Вправи концентруються на групі певних м’язів (наприклад, м’язів живота, ніг і стегон). Вони базуються на простих рухах, що повторюються і тренують певні ділянки тіла. Ці заняття можна проводити з людьми будь-якого віку.

Каратеробік. Це нова форма аеробіки, яка базується на рухах карате, але не є такою агресивною.

Фітнес-центр. У всіх готелях клубу “Magic Life” є тренажерні зали, добре обладнані, фітнес-центри, в яких проводять фітнес-заходи. За два тижні неможливо досягти гарної форми. У фітнес-центрі пропонують гостям, особливо тим, хто має можливість за місцем проживання відвідувати такий центр, великий вибір тренажерів для підтримання досягнутого рівня.

Біг підтюццем. Деякі гості готелів займаються ранковими видами спорту, аби отримати заряд бадьорості на день. Одні бігають уранці час від часу, для інших цей вид спорту є повсякденністю. Багато з гостей навіть у відпустці не можуть відмовитися від своєї звички й прокидаються рано, аби пробігтися. У цьому разі завжди метою анімації готелю є тісніший контакт між гостями, створення групи любителів ранкового бігу.

Велоспорт. Майже всі гості є любителями природи й радіють прогулянкам по лісу, річках і інших гарних ландшафтах місцевості. Вони здійснюють прогулянки на човнах, джип-сафарі, катаються на велосипедах. Велосипедні тури проводять виключно вранці, але якщо гості побажають, таку прогулянку можна зробити й після обіду. Аніматор велосипедного спорту, який супроводжує всіх учасників туру, повинен мати чудову фізичну форму.

У деяких клубах створені центри велосипедистів, які мають кваліфікованих аніматорів-інструкторів з велоспорту, різні маршрути, розраховані на кожного окремого гостя, всіляке спорядження. Центри велосипедистів, як правило, проводять у сезон один великий захід.

Спортивне свято “Кращий велоспортсмен”.

Мета: навчити правильно (за призначенням) використовувати велосипед, удосконалити та закріпити вміння й навички гостей їзди на велосипеді (за технікою безпеки), перевірка знань у гостей щодо катання на велосипеді.

Хід змагання: шикування учасників змагання; привітання команд.

1. Естафета “проїдь у ворітця” (ставлять кеглі змійкою на відстані 1 м, ширина воріт – 45 см).

2. Естафета “Не впади” (проїзд велосипедом по дошці, яка зроблена, як гойдалка).

3. Естафета “Перестрибни перешкоду” (висота перешкоди – 10 см).

4. Естафета “Хто швидше?” (відстань – 50 м, хто швидше її подолає велосипедом).

5. Естафета “Не зачепи стовпчик” (стовпчики розставлені в роздріб).
6. Естафета “Правила перевезення пасажирів велосипедистами”.
7. Естафета для капітанів команд (виконання цікавого трюку на велосипеді).

Підбиття підсумків змагання.

Вітрильний спорт. У клубах разом з класичними заняттями на воді (серфінгом, водними лижами, каное тощо) є спеціальні програми з вітрильного спорту: “Laser Pico”, “Laser 13”, “Laser Radial”, вітрильні човни, а також катамарани F2 і K1. Заняття проводять кваліфіковані тренери вітрильного спорту.

Їзда верхи. Програма їзди верхи на конях передбачає курс для початківців і дає можливість поліпшити наявні навички. Діти можуть ближче познайомитися з тваринами.

Теніс. Теніс є найпопулярнішим видом спорту. Оскільки попит на нього великий, готелі вимушені обмежувати індивідуальні заняття й бронювання місць. У тенісних клубах працюють професійні тренери; проводять групові та індивідуальні заняття, заняття із записом на відеокамеру; пропонують комп’ютерну підтримку партії при бронюванні місця, всілякий матеріал для гри; є можливість взяти участь у тенісному турнірі.

Стрільба з лука. Стрільба з лука – вид спорту, який сполучає концентрацію уваги й техніку. Майданчик для стрільби з лука повинен знаходитися в тихому місці й бути обнесений захисною сіткою, аби уникнути пошкоджень. Аніматор готелю з цього виду спорту повинен бути особливо уважним, оскільки стрільба з лука пов’язана з певним ризиком. Особливу увагу необхідно звертати на те, що спорядження має бути у відмінному стані.

Ранкову гімнастику, пілатес (morning gym) проводять на траві, на піску, на підлозі з м’якими матрацами або килимками. Заняття проходять під музику (спокійна, не ритмічна) або під лічбу.

- Вправи стоячи, для розминки всіх груп м’язів, починаючи зверху і донизу (обертання головою, повороти голови в сторони, кругові обертання плечима, обертання руками вперед і назад, розведення рук у сторони і з поворотом, рухи діафрагмою вперед-назад, повороти корпусу в сторони, нахили корпусу в сторони, вперед, назад, кругові обертання стегон, обертання колінних суглобів, обертання стіп).

- Вправи лежачи на спині (вправи для верхнього преса з підніманням плечей і голови, вправи для нижнього преса з почерговим підніманням і опусканням ніг, “складка”, “велосипед”, “берізка”, вправи з підніманням стегон, упираючись стопами в підлогу).

- Вправи лежачи на животі (піднімання корпусу, упершись долонями в підлогу, піднімання ноги назад, піднімання плечей і голови, віджимання з колін і з упору лежачи).

- Вправи на боці (махи ноги в сторону, махи вперед-назад, торкання однієї ноги до другої в повітрі на 45 градусів від підлоги, піднімання голови і плечей з упором на одну руку, розтяжка хребта в попереку за допомогою скручування в протилежний бік).

- Вправи стоячи на колінах (присідання в сторони на стегно, вправа “кішечка” з вигинанням спини вгору-вниз і з боку в бік, махи ноги назад, стоячи на одному коліні і спершись руками на підлогу).

- Вправи сидячи (“складка” на підлозі, почергова розтяжка до однієї ноги в положенні сидячи – ноги нарізно, нахили в сторони – руки за голову, розтяжка вперед – ноги в позі йога, розтяжка рук за головою, розтяжка шиї нахилами в сторону).

- Завершальні вправи (на розслаблення та з елементами гумору).

Волейбол (Volleyball) проводять на пляжі або на полі для волейболу через сітку. Набирають учасників у команди і проводять гру за правилами волейболу.

Дартс (Darts). Набирають учасників гри в дартс якомога більше (кількість учасників значення не має). “Активіті” проводять не за правилами професійного дартсу через брак часу. Гравці кидають по 3 дротики в ціль у три рівні з певної відстані. Очки зараховують за розкресленою мішенню. В анімації зазвичай проводять crazy-dart (божевільний дартс): гостей одягають у костюми або шапки й кожен рівень ускладнюють. Наприклад, кидають дротик із заплющеними очима або попередньо покрутившись навколо себе, видаючи звуки – наскільки вистачить фантазії. Переможені отримують покарання, а переможець – коктейль і диплом, які вручають перед вечірнім шоу на сцені.

Стрільба з лука (archery). Кількість учасників значення не має. Гості стріляють з лука по черзі. Аніматор вчить, підказує, розважає й жартує з гостями.

Гра “Боца” – італійська гра. Проводять на піску або на траві. Дві команди з однаковою кількістю учасників. Кожна команда має по 8 залізних куль різних кольорів. Одна дерев’яна маленька кулька кидається на 5–8 м. Завдання учасників команд – кинути свої кулі по черзі якомога ближче до дерев’яної кульки й влучити в неї. Коли всі кулі викинуті, рахують найближчі 3 кулі до дерев’яної по 5, 10 і 15 очок відповідно. Так повторюють кілька разів, поки одна з команд не набере певну кількість очок.

Водну гімнастику (water gym) проводять у басейні або в морі з рівнем води по груди.

- Руки в сторони у воді: кругові обертання кистями, обертання від ліктьового суглоба, згинання та розгинання в ліктьовому суглобі.

- Обертання кистей перед діафрагмою, руки в замок – згинання-розгинання в ліктьовому суглобі в горизонтальній і вертикальній площинах (масаж живота).

- Біг на місці з високо піднятими колінами, пізніше до бігу підключаються вправи з руками (згинання-розгинання в різних площинах).

- Стрибки з розворотом стегон у воді (скручування від талії).

- Приставні кроки в сторони.

- Біг уперед-назад.

- Плавання на боці, працюючи тільки ногами.

- Стрибки з підніманням колін до грудей, з розкриттям колін в сторони.

Вправи біля бортика басейну:

- Почергова зміна ніг, спершись ліктями на бортик басейну.
- Стрибки, піднімаючи ногу по черзі назад на 90 градусів і спершись руками на бортик басейну.
- Вистрибування з води, віджимаючись руками від бортика басейну.
- Спершись стопами в стінку басейну і тримаючись руками за бортик, виконуємо згинання та розгинання ніг у колінних суглобах у складку.
- Початкове положення те саме – відштовхуємося стопами від стінки басейну і проносимо ноги назад у воді.
- Вправа “велосипед”, впершись ззаду ліктями в бортик.
- Згинання та розгинання ніг разом.
- Згинання ніг разом і розгинання по сторонах.
- В. п. – тримаючись однією рукою за бортик, нога в сторону на 90 градусів, виконуємо згинання та розгинання в колінному суглобі.
- В. п. те саме. Кругові рухи ноги у воді від стегна із зігнутих коліном уперед і назад.

• Нога зігнута, носок біля коліна – закриття і розкриття стегна.

Вправи в колі, тримаючись за руки:

- Біг праворуч, ліворуч з розворотом корпусу.
- Біг праворуч з розворотом корпусу ліворуч.
- Приставні стрибки по колу.
- Стрибки з винесенням ноги вперед на 90 градусів і почерговою зміною.
- Розраховуємось на перші і другі номери. Перші номери біжать праворуч, другі – просто лежать на воді, потім піднімаючи по черзі ногу вгору. Потім номери змінюються, і другі номери біжать ліворуч, а перші лежать на воді.
- Перші номери стоять і тримають за руки сусідів, другі номери, лежачи на воді, підтягують коліна до грудей.
- Люди стають “паровозиком”, вишикувавшись один за одним і поклавши руки на плечі сусіда. Виконуються стрибки з високо піднятими колінами.

• У “паровозик” – стрибок на місці, стрибок з винесенням ноги в сторону на 90 градусів. Почергове винесення ніг у сторони на 90 градусів.

Вправи в лінії:

- Танець “Канкан”, взявшись за плечі один одного.
- Згинання і розгинання рук перед собою так, щоб у воді створювалися бризки.
- Підкидання води вгору за допомогою долонь.

Завершення: вправи для відпочинку і розслаблення, жартівливі вправи, “кричалки”.

Також проводять спортивні ігри в басейні.

Гра “Відро, що плаває”. Два відра плавають по басейну. За сигналом “старт” усі учасники (дві команди) починають кидати м’ячі у своє відро. Один гравець (у кожній команді) знаходиться поряд з відром і кидає всі

м'ячі, що не влучили у відро. Переможцем вважають команду, яка першою закинула всі м'ячі у своє відро.

Гра “Збір тенісних м'ячів”. Утворюють дві команди. Позаду кожної команди знаходиться відро. У басейні плаває велика кількість тенісних м'ячів (їх можна замінити іншими предметами). Виграє та команда, яка збере більше м'ячів у своє відро. Умова: кожний учасник може принести лише один м'яч.

Гра “Наповнення відра”. Утворюються дві команди. Учасники команд по черзі наповнюють свої склянки водою й пливають або біжать до протилежного боку басейну, де стоїть відро, і виливають у нього воду. Перемагає команда, яка швидше наповнила своє відро.

Гра “Хто боїться білу акулу?”. Учасник або аніматор, який виконує роль акули, стоїть на одному боці басейну, навпроти інших учасників, і кричить: “Хто боїться білу акулу?”. Учасники хором відповідають: “Ніхто!”.

Акула: “А якщо вона припливе?”.

Учасники: “Тоді ми попливемо”. Учасники перепливають басейн, а “акула” пливе їм назустріч і намагається зловити якомога більше дітей. Спіймані учасники стають “акулами”.

Гра “Наскільки глибока вода?”. Роль рибачка виконує учасник або аніматор. Останні учасники стоять на протилежному боці басейну й запитують рибачка: “Рибак, рибак, наскільки глибока вода?”. Рибак відповідає, наприклад: “100 метрів”. Учасники: “Ми йдемо до тебе”. Рибак показує жестом: “Задній хід!”. Поки учасники намагаються перейти на інший бік басейну, рибак ловить їх.

Гра “Обережно – айсберг!”. Одному учаснику зав'язують очі. Інші розподіляються у воді й завмирають у позі айсберга. Учасник із зав'язаними очима намагається перебраться на інший бік басейну, не зачепивши “айсберг”. Коли він наближається, до “айсберга”, той видає сигнал: “пі-і-і-іп”.

Водне поло (water polo) проводять у басейні на двоє воріт за правилами водного поло. Набирають дві команди.

Урок турецької мови (turkish lesson) проводять у барі за столиками або в іншому комфортному для сидіння місці. Аніматор вчить гостей елементарних розмовних фраз турецькою мовою з англійським перекладом. При цьому він пише слова на дошці.

Стрільба з пістолета (air gun shooting). Проводиться в будь-якому місці за наявності повітряного пістолета й мішені. Гості стріляють по черзі кілька разів. Очки нараховуються за потрапляння в мішень. Наприкінці визначаються переможені і переможці. Переможені отримують покарання, а переможець – коктейль і диплом, які вручають перед вечірнім шоу на сцені.

Міні-гольф (mini golf) проводиться на полі для міні-гольфу за наявності ключок і м'ячика. Кількість гостей значення не має. Кожен гість потрапляє м'ячиком у лунку з трьох спроб на полях різної складності. Записуються очки. Наприкінці визначається переможець та призери.

Степ-аеробіка (step aerobic) проводиться на спортмайданчику за наявності спеціальних степів для степ-аеробіки.

Настільний теніс (table tennis) проводиться за наявності столу і тенісних ракеток, м'ячів. Проводиться за правилами настільного тенісу у вигляді турніру з 1/8, 1/4, 1/2 фіналу і фіналом, тому кількість учасників обмежена.

Урок танцю живота (belly-dance course) проводиться під східну музику. Аніматор показує рухи гостям і вчить їх. Спочатку розучуються базові рухи танцю живота окремо з кожним гостем. Потім усі разом вчать невеликий примітивний танець, поставлений на рухах танцю живота. Після цього гості та аніматор танцюють вивчений танець для всіх гостей під музику й оплески.

Жартівливий пасаж (gag passage) зазвичай може проводити аніматор за наявності бажання і вільного від “активіті” часу. Полягає в тому, що аніматор перевтілюється в якийсь образ (персонаж з кінофільму, герой, видатна особистість, тварина тощо) за допомогою гриму й костюма і в такому вигляді підходить до гостей, спілкується з ними, обігруючи свій образ, жартує з гостями. Іноді в жартівливому пасажі може брати участь уся анімаційна команда, він може бути поставлений за сценарієм як невелике театральне дійство. Але в основному це імпровізація і фантазія аніматора.

Guest contact – це знайомство і спілкування з гостями готелю, яке аніматор повинен проводити весь час, коли він перебуває на території готелю, навіть у свій вільний час. У перервах між “активіті”, визначеними програмою, аніматор повинен проводити контакт з гостями. Це може бути знайомство з гостями, ненав'язлива бесіда на абстрактні теми (зазвичай забороняється обговорювати теми політики, релігії, своє особисте життя і членів команди, особисті проблеми і проблеми в команді). Це також може бути якась спільна діяльність (гра в дартс, настільний теніс поза програмою, настільні ігри, купання в басейні і стрибки у воду). Найголовніше – бути весь час з гостями і створювати атмосферу відпочинку і свята, щоб у них залишилися гарні враження від часу, проведеного в компанії аніматора. Небажано знаходитися з одним і тим самим гостем більше ніж 10–20 хвилин, а також увесь час проводити з молодими людьми, молодь сама легко заводить знайомство з аніматорами. Краще спілкуватися із сім'ями та літніми людьми.

Завдяки контакту з гостями анімаційна команда створює атмосферу великої й дружньої сім'ї в готелі, змушує гостей розслабитися, підвищує інтерес до анімаційних занять і вечірніх шоу.

Професійний аніматор повинен знати і вміти проводити всі денні активіті, мати гарний *guest contact* (для цього знати якомога більше іноземних мов, бути відкритим, товариським, з почуттям гумору), знати комедійні шоу і *playback* шоу, бути артистичним, вміти добре рухатися й танцювати.

1.4. Анімаційні програми для дітей

У курортних готелях дітям слід приділяти велику увагу, оскільки щасливе дитя приносить щастя своїм батькам, а значить, втричі підвищує

ефект від послуги, яка надається. Для організації дитячої анімаційної діяльності використовують не лише матеріальну базу для дорослої анімації, але і спеціальні споруди, приміщення й обладнання для дітей. У багатьох туристичних комплексах є спеціальне приміщення для дитячої анімації – міні-клуб.

Мета аніматорів міні-клубу – якомога цікавіше зайняти дітей, аби дати можливість батькам відпочивати спокійно, не піклуючись про них, їх місцезнаходження і безпеку.

Для батьків, що віддають дітей аніматорам, найважливішим чинником є забезпечення їх безпеки, тому дуже важливо, аби аніматори були уважні, а за необхідності могли надати дитині першу медичну допомогу.

Робота аніматорів у міні-клубах має свою специфіку. Перш за все, тут повинні працювати аніматори-професіонали, що мають спеціальну педагогічну підготовку і досвід роботи з дітьми. Аніматори мають бути людьми добрими, чуйними, товариськими й уважними. Їм доводиться вирішувати міжособисті конфлікти дітей, направляти їх діяльність, зацікавлювати, захоплювати. Аніматор повинен забезпечити кожному членові дитячої групи можливість для активної участі у всіх справах, постійно змінюючи склад учасників і розподіл ролей у групах.

Бажано, аби перед початком роботи в міні-клубі аніматори пройшли курс практичної анімації й обов'язковий інструктаж з техніки безпеки. Навчання аніматорів на практиці (планування роботи, проведення репетицій, підготовка костюмів, розробка свят, аналіз проведених заходів тощо) і вдосконалення їх діяльності повинні продовжуватися протягом усього періоду їх роботи в міні-клубі.

Для того, щоб відпочивальники і їх діти були інформовані про роботу клубу, необхідно проводити яскраві рекламні заходи у вигляді анонсу на початку кожного тижня, а потім щодня і детальніше. Чим яскравішою й цікавішою буде ця інформація про майбутній захід, тим більше учасників буде до нього залучено.

Форми подачі інформації можуть бути різними: оголошення по радіо, показ заготовлених відеороликів, вивіска кольорових оголошень на інформаційній дошці, забезпечення буклетами з анонсом (які видаються адміністратором або залишають покоївки в номері), виступи аніматорів-закликальників за сніданком, на пляжі тощо. Можна провести екскурсію для дітей і їх батьків по міні-клубу. Бажано, аби інформація давалася рідною мовою відпочивальників або зрозумілою їм.

Анімація в готельному міні-клубі повинна відрізнятися від розваг дітей у школі або дитячому саду своєї святковістю, яскравістю, ефектністю, аби запам'ятовувалася дітьми надовго, тому важливо ретельно підбирати цікаві ігри, розваги, конкурси і часто міняти їх. Необхідно обмірковувати альтернативні заходи на випадок поганої погоди або яких-небудь інших непередбачених обставин. Програми для дітей мають бути диференційовані за віком (від 3 до 6 років, від 6 до 9 років і від 9 до 12 років) і складені з урахуванням особливостей цього віку.

Пропонується коротка характеристика вікових особливостей:

Діти молодшого віку допитливі, рухливі, активні, але швидко стомлюються, тому необхідна швидка зміна діяльності. У дітей цього віку великий авторитет старших, вони намагаються у всьому наслідувати їм, із задоволенням грають, малюють, ліплять. Проте треба пам'ятати, що за ними треба стежити дуже уважно, оскільки вони швидко стомлюються, перегріваються і переохолоджуються. Вони мало що знають і вміють. Особливо уважно треба стежити за їх іграми на воді.

Діти середнього віку відрізняються підвищеною емоційністю й навіть конфліктністю. Вони легко захоплюються грою, змаганням, творчою справою. Проте важливо утримати цей інтерес яскравими заходами, цікавими справами.

Діти підліткового віку за характеристикою поведінки одночасно цікавіші і складніші. У цьому віці починається статеве дозрівання, іде перебудова всього організму. Ця категорія дітей хоче здатися всім довколишнім дорослими, проте інтереси і можливості поки що дитячі. Підлітки потребують діяльності, аби витратити свою невгамовну енергію. Проте часто пропозиції старших сприймають скептично, тому захопити їх набагато важче. Зате вони із задоволенням танцюють на дискотеках, спілкуються з однолітками, беруть участь у конкурсах краси й інших заходах. Підлітків потрібно включати в розробку заходів, підготовку та проведення ігор і змагань, довіряючи їм роль лідера.

Відповідно до віку можуть пропонуватися різні форми проведення дозвілля: бесіди, веселий годинник, вікторини, дискотеки, карнавали, конкурси (ерудитів, брехунів, дівчаток, хлопчиків, загадок, пісень, малюнків, виробів тощо), концерти, олімпіади, пікніки, змагання, турніри, шоу, екскурсії тощо.

Де кілька днів відпочинку можна зробити тематичними. У такий день усі дозвілльєві заходи повинні бути присвячені одній темі. Деякі анімаційні заходи для дітей доцільно проводити разом з батьками. Наприклад, непогано після закінчення відпочинку показати батькам, чого навчилися діти за час відпочинку – влаштувати концерт, конкурс, шоу або інший завершальний захід, який можна зняти на фото- і відеоплівку і вручити як призи або дарунки батькам.

Аби дітям було цікаво і веселіше, ведучі можуть переодягатися в костюми клоунів, піратів, індійців тощо. Аніматори міні-клубу займаються також підготовкою й проведенням дитячих шоу. Репетиції починаються за тиждень. Головне – залучати всіх, хто бажає, але нав'язувати дітям щось, якщо вони цього не хочуть, не можна. Багато дітей займаються в танцювальних, спортивних, музичних гуртках за місцем проживання і мають готові номери. Це полегшує роботу аніматорів. Тим дітям, в яких немає спеціальної підготовки, пропонуються танці з легкими рухами. Діти охоче виконують пісні під фонограму, пародіюючи знаменитих співців. У кінці шоу на сцену запрошують усіх дітей, вони виконують клубний танець, після чого їм вручають великий торт.

Підготовка до завершального анімаційного заходу вимагає багато часу, сил, енергії, але віддача від нього велика, оскільки батьки з величезним задоволенням спостерігають за виступами своїх чад, що подорослішали та навчилися грати на сцені, танцювати або освоїли які-небудь інші вміння й навички. Батьки завжди будуть задоволені проведеним відпочинком, якщо він сподобався дитині. Діти теж отримують додаткову мотивацію, коли їм довіряють виступати на сцені як справжнім артистам, у гарних костюмах, що вони змагатимуться і зможуть показати свої вміння, після чого ще будуть нагороджені подарунками, призами і симпатією глядачів.

Оскільки велике значення в анімаційних програмах для дітей мають тематичні дні і підготовка до них, зупинимось детальніше на одному з них.

Тематичний день “Цирк”.

Заходи першої половини дня.

Хлопці малюють портрети, майструють костюми для:

а) левів. Смужку картону за розміром шиї дитини обклеюють гофрованим папером жовтого або коричневого кольору, потім вішають на шию дитині як жабо;

б) клоунів. Картон у формі петлі розміром 15 x 30 см розмальовують і прикрашають аплікаціями;

в) важкоатлетів. До палиці за допомогою скотча або нитки закріплюють дві повітряні кулі;

г) танцюристів на канаті й акробатів. З гофрованого паперу, смужки картону (за розміром талії дитини) роблять спідниці, прикрашають їх аплікаціями також з гофрованого паперу всіх кольорів і пов'язують на талію дитини;

д) мішечки для жонглерів. Шматочки прозорої плівки 20 x 20 см наповнюють піском і формують кульки, завертають кожен з них у шматок матерії 25 x 25 см і закріплюють.

Кульки мають бути однакового розміру.

Заходи другої половини дня.

Два аніматори, переодягнені в клоунів, приходять у міні-клуб і показують дітям трюки. Аніматор, який виконує роль директора цирку, запрошує всіх на циркову виставу. Він вітає всіх учасників і розповідає зміст та послідовність програми циркової вистави.

Відкриття цирку. Гра “Буря-вогонь-вода” у виконанні левів і клоунів. Всі діти бігають по колу, потім аніматор кличе, наприклад, клоунів, і всі клоуни сідають на землю або лягають на живіт тощо. Діти одночасно розучують свої ролі. Аніматор по черзі викликає кожного актора й запрошує його що-небудь виконати.

Вся команда циркових артистів співає; танцює й галасує на весь клуб, аби привернути увагу до циркової вистави. Все це транслюється по радіо. Шеф-аніматор у цирковій виставі виконує роль конферансьє. Він оголошує виступ учасників і запрошує їх на арену.

Леву стрибають через обруч. Директор цирку (аніматор) тримає обруч і запрошує дітей стрибати через нього і демонструвати трюки. Важкоа-

тлети піднімають штанги, які зробили самі, і показують пози культуристів. Клоуни перекидаються і жонглюють. Танцюристи по канату балансують на канаті з парасолькою або палицею в руках. Акробати стрибають і ходять колесом. Після вистави в міні-клубі організовується святковий стіл.

Підготовчі заходи. Аніматор попереджає працівників кухні про приготування святкової їжі, по радіо оголошує про майбутню циркову виставу.

Необхідний реквізит: декоративна косметика або акварельні фарби, смужки з гофрованого паперу, смужки з картону, нитки, аркуші гофрованого паперу розміром 15–30 см, тканина або серветки і поліетиленові мішечки, пісок, палиця, штанга, жердина, надувні кульки, канат і гімнастичні мати.

Сценарій анімаційного заходу свята “1 квітня”.

У святі “1 квітня” беруть участь команди дітей або дорослих.

Місце проведення – спортмайданчик.

Склад команди – 8 чоловік (4 хлопці + 4 дівчини) + 2 запасних.

Від кожної команди – два судді + один помічник.

Судді на лінії розташовуються на лінії фінішу і визначають черговість приходу команд, після закінчення естафети судді передають результати членам журі.

Визначення переможця:

Перше місце в естафеті – 1 бал.

Друге місце – 2 бали.

Третє місце – 3 бали і так далі.

Штрафні бали приплюсовуються. Загальні місця визначаються за сумою набраних балів. Найменша кількість балів – перше місце і так далі.

Програма свята.

1. Конкурс емблем: емблема повинна містити назву команди, логотип, девіз, номер групи.

2. Конкурс “Вітання”: кожна команда вітає членів журі, вболівальників, суперників. Оцінюється стислість вітання, почуття гумору.

3. Естафета “Кросівки”. Команди розташовуються на лицьовій лінії волейбольного майданчика в колони по одному. Учасники знімають праві кросівки, зняті кросівки складаються за протилежною лицьовою лінією волейбольного майданчика. За командою “Марш” капітани (кросівки не знімають) біжать до протилежної лицьової лінії, беруть кросівок товариша та вертаються назад, передають його, після чого стають у кінець колони. Наступний взуває кросівок, біжить за кросівкою свого товариша, потім передає йому і так далі. Останній учасник добігає до лінії та повертається назад.

Правила: 1. Рух можна починати лише тоді, коли шнурки зав’язані. За невиконання штраф – 1 бал. Судді розташовуються біля команд суперника, з лівого боку.

4. Естафета “Скакалка”. Команди розташовуються на лицьовій лінії волейбольного майданчика в колони по одному. Перший гравець із скакалкою добігає до протилежної лінії, стрибає двічі, повертається, передає один кінець скакалки, наступному гравцеві, удвох протягують скакалку під ногами всієї команди, капітан залишається в кінці колони, інший біжить із

скакалкою до лінії, стрибає двічі і так далі. Останній гравець передає один кінець скакалки капітанові, вони протягують скакалку під ногами своєї команди, капітан із скакалкою повертається в початок колони – естафета закінчена. Суддя розташовується біля команди суперника, з лівого боку.

Правила: 1. Гравець, повинен стрибнути двічі через скакалку будь-яким способом за лінію, за невиконання правил естафети команді нараховується штраф – 1 бал. Судді розташовуються напроти команди суперників за лінією волейбольного майданчика.

5. Естафета “Теніс”. Команди розташовуються на лицьовій лінії волейбольного майданчику в колони поодиноці, у першого гравця тенісна ракетка і кулька. Помічники розташовуються на протилежному боці майданчика. Гравець (одна рука за спиною) несе кульку на ракетці до протилежної лінії, вільною рукою торкається долоні помічника, вертається, ракетку і кульку несе в руках, передає естафету наступному гравцю.

Правила: 1. Гравець у разі падіння кульки зобов’язаний продовжити естафету з місця падіння кульки. За невиконання штраф – 1 бал. Судді розташовуються напроти команди суперників за лінією волейбольного майданчика.

6. Естафета “Футболка”. Команди розташовуються на лицьовій лінії волейбольного майданчику, в колони по одному, у першого гравця футболка. За командою “Марш!” гравець одягає футболку, добігає до лінії, за лінією знімає футболку, повертається, передає футболку наступному гравцю і так далі.

Правила: Якщо футболка одягнена неправильно (навиворіт, навпаки), штраф – 1 бал.

7. Естафета “Донька групи”. Команди розташовуються на лицьовій лінії волейбольного майданчику, в колони по одному. Напроти команди – “донька групи” (помічник), шнурки в кросівках розв’язані. У першого гравця в руках бант, другого – намисто, третього – фартух, четвертого – сумочка, п’ятого – іграшка, шостого – рукавичка, сьомий і восьмий гравці – без нічого. Перший гравець за командою “Марш!” добігає до “доньки”, одягає бант, повертається назад, передає естафету. Наступний одягає намисто і так далі. Сьомий, восьмий гравці зав’язують шнурки кросівок у “доньки” (на “бантик”).

Правила: Судді розташовуються напроти команди суперників, біля помічників, за лінією волейбольного майданчика. Незв’язаний бант, пояс, шнурки (на “бантик”) вважається порушенням. Одне порушення – штраф – 1 бал.

8. Естафета “Повітряна кулька”. Команди розташовуються на лицьовій лінії волейбольного майданчику в колони по одному. Напроти команди – помічник з кульками (5 шт.). Перший гравець за командою “Марш!” добігає до помічника, бере кульку, надуває, зав’язує її, повертається назад, передає кульку. Наступний з кулькою добігає до лінії, лопає її, після цього повертається і так далі.

9. “Перетягування каната”. Номер команди визначається жеребкуванням. Команда № 1 змагається з командою № 2, команда № 3 – з коман-

дою № 4. Командам, які програли, зараховується третє місце. Переможці пар № 1 і № 2 та № 3 і № 4 змагаються за перше й друге місця.

10. Нагородження переможців.

Спортивне свято “Супер-діти”.

Нижче наведено зміст спортивного свята “Супер-діти”, яке проводиться 1–2 рази на рік.

Подібні свята проводяться на майданчику. Їх організують спортивні аніматори. Ігри проводяться в два дні. Використовується саморобний інвентар, підготовлений удома за допомогою батьків.

Багато дітей уже знають, хто з них швидше бігає, далі стрибає, краще метає.

Два ігрових дні містять у собі: перший день – 14 рухливих ігор, у яких кожна дитина може перевірити свої сили, другий день – класичні ігри (командні змагання). Ігри проводяться для розваги, активного відпочинку дітей.

День перший.

На майданчику розташовується 14 ігрових станцій.

На кожній станції може одночасно грати декілька учасників. Хоча учасники змагаються між собою в кожній грі, тих, хто програв, і переможців не визначають. Чим більше кількість дітей, тим більше в кожного шансів у загальному підсумку стати переможцем і бути нагородженим. Головна мета першого дня ігор – максимальна кількість участі дітей в іграх. Одночасно в іграх на 15 станціях можуть брати участь до 100 дітей.

Спочатку змагаються старші діти, молодші спостерігають за ходом змагань.

Для дітей молодшого шкільного віку приділяється більше часу для ігор. Якщо учасників свята більше ніж 100, треба поділити їх на групи.

Про дату, час, місце й програму змагань проведення ігор “Супер-дітей” дітям повідомляється завчасно. За кілька днів до початку змагань діти пробують усі види програми змагань.

За день чи два до початку ігор діти ознайомлюються з таблицею підрахунку балів за участь в іграх. Діти визначаються, самостійно чи за допомогою аніматора, у яких іграх вони будуть брати участь, хто буде суперником. Кожна дитина отримує картку учасника (табл. 1.1). Аніматори визначають ігрові пари, при цьому враховуються фізична підготовленість дітей, з одним і тим самим партнером не можна змагатися більш трьох разів за один день змагань. Діти віком 6–10 років зустрічаються із суперниками не більш двох разів. Діти молодше 6 років – не більш одного суперника, тому що дитина може заплутатися з різними суперниками. Діти записують імена суперників у таблицях напроти кожного виду змагань. Якщо когось не вистачає суперника в якому-небудь виді, то хтось бере участь ще раз. Якщо учасник утомився, тобто не готовий до цього виду змагань, він може пропустити його, а через якийсь час повернутися до нього.

Для проведення цього спортивного свята потрібно багато людей, які б судили, допомагали в проведенні ігор, естафет.

Картка учасника гри “Супер-діти”

ДЕНЬ СУПЕР-ДИТЕЙ – 2014

ІМ'Я	Ігри	Суперники
	Колісниця	
	Біг на 60 метрів	
	Метання мішків з піском	
	Естафета “м’яч у клітці”	
	Біг на 30 метрів	
	Ведення м’яча (футбол)	
	Прокати шину	
	Стрибки по каменях	
	Біг на 25 ярдів	
	Перетягування канату	
	Влуч у ціль (футбол)	
	Човниковий біг	
	Жонглювання	
	Влучний кидок	

У кожної дитини є картка учасника змагань, яку перед кожною грою на станції вона віддає судді на станції, після виконання завдання на станції суддя картку з оцінкою результату повертає дитині.

Для установки устаткування, загального спостереження потрібно від п’яти до десяти дорослих, котрі контролюють хід змагань упродовж дня. Прибирають інвентар дорослі. Можуть прибирати і діти, учасники змагань останньої групи. Дитина збирає інвентар і несе його до місця збереження.

На майданчику, від однієї станції до іншої, кожна команду супроводжує аніматор або хтось з дорослих. За першим сигналом на станціях починаються ігри-змагання, за другим вони закінчуються і т. д. Діти з картками, у яких фіксується кількість балів, направляються до місця одержання призів. Залежно від суми балів діти вибирають собі призи, що знаходяться на стенді.

“Колісниця”.

Лінії старту, вона ж лінія фінішу, знаходяться на відстані 15, 20, 25 м від двох поворотних пунктів (нерухомо закріплених стійок). Дві “Колісниці” розташовуються за лінією старту. “Колісниця” – дві автомобільні шини, зв’язані між собою мотузкою довжиною 3–3,5 м. На старті гравець встає між шинами колісниці, тримає середину мотузки на талії. За сигналом судді діти тягнуть свої “колісниці”, “об’їжджають” поворотний пункт і повертаються назад. Для дітей 1-го класу і молодше – дистанція 30 м, 2–3-х класів – 40 м, 4–5-х класів – 50 м.

“Стрибки по каменях”.

У кожного учасника по чотири літаючі тарілки – “камені”. Дистанції 10, 15, 20 м залежно від віку учасників. Учасники стають за лінією старту, на “камінь” (на одну з тарілок), три інших тарілки тримають у руках. За

сигналом учасники рухаються до лінії фінішу по “камнях”, переставляючи тарілки. Якщо учасник торкається будь-якою частиною тіла землі, він зобов'язаний повернутися на ближній “камінь” до лінії фінішу і почати рух. Після фінішу на дистанції не має залишатися “каменів”, тобто тарілки повинні бути усі за лінією фінішу.

Човниковий біг.

Розмічаються дві паралельні лінії (відстані 15, 20, 25 м між лініями). На лінії старту, вона ж фініш, кладуться дві шини на відстані 1–2.5 м, дві інші шини на протилежній лінії. На старті у кожну шину кладеться три набивних м'ячі (вагою приблизно по 2 кг). За сигналом учасники беруть один м'яч і бігом відносять його в протилежну шину, повертаються за іншим, відносять його, те саме виконують із третім м'ячем і фінішують без м'яча. Наступна пара починає біг без м'ячів.

Перетягування каната.

Автомобільні шини розташовуються на відстані 4 м. Учасники стають на шинах, однією рукою тримають канат (довжина – 6 м) за петлю. За сигналом кожен учасник тягне канат до себе, хто перший торкнеться землі з будь-якого боку шини або відпускає мотузку, той програв. За сигналом можна тягти канат двома руками.

Перегони зі скакалками.

Від лінії старту на відстані 10, 15, 20 м знаходяться поворотні стійки. Учасники стають на старті, кожний на своїй доріжці (ширина доріжки – 3 м) зі скакалками в руках. За сигналом починають біг, стрибаючи через скакалку, оббігають стійку, повертаються назад. Якщо учасник виконує біг без стрибків через скакалку, суддя повертає його на те місце, де було порушення.

Прокоти шину.

На лінії на відстані 10, 15, 20 м, одна з них старт і фініш. За сигналом кожен учасник починає котити перед собою шину до протилежної лінії, потім повертається назад до лінії фінішу. Перегони вважаються закінченими, якщо учасник поклав шину на лінію фінішу.

Жонгливання.

Інвентар: дві ракетки, два м'ячі м'ячики. Розмічаються паралельні лінії (відстань – 15, 20, 25 м). На старті розташовуються гравці з ракетками в руках, на ракетці знаходиться м'яч. За сигналом учасники оббігають стійки, розташовані на протилежній лінії, і повертаються назад. Якщо м'яч падає на землю, гравець повинен повернутися на старт чи на лінію до поворотної стійки і почати заново.

Естафета “М'яч у клітці”.

Інвентар: дві “клітки” для м'ячів – дві шини, пари м'ячів. Стартові – фінішні лінії на відстані 15, 20, 25 м від забору. Шини розташовуються за лінією старту, у кожній з них знаходиться м'яч. За сигналом діти починають котити м'ячі до забору, далі повертаються назад. М'ячі кладуть назад у “клітки” (шини).

Влучний кидок.

Інвентар: вісім малих м'ячів (чотири одного кольору, чотири – іншого), два кілочки, із прив'язаними до них мотузками довжиною близько 1,5 м. Кілочки установлюють вертикально на відстані 10–15 м один від одного.

Два учасники розташовуються поруч з одним із кілочком, у кожного по чотири м'ячі свого кольору. По черзі вони кидають свої м'ячі, намагаючись влучити якнайближче до протилежної стійки. Чий м'яч ближче, той і виграв. Відстань від кілочка до кулі вимірюють за допомогою мотузки.

Уклади кобру.

Інвентар: два п'ятиметрових канати, кінці канату обплетені. Дві бочки ємністю 100 л, наповнених на одну третину піском.

Розмічаються дві паралельні лінії, на відстані 15–25 м. На одну з ліній установлюють бочки на відстані 15 м одна від одної. У кожній бочці знаходиться канат – “кобра”. На протилежній лінії напроти бочок розташовуються гравці.

За сигналом тренера кожний біжить до своєї бочки, витягає “змію” за хвіст, біжить з нею до лінії старту, повертається назад до бочки, укладає змію назад і повертається “додому”. “Змію” можна тягти або тримати тільки за хвіст (за кінець каната).

День другий.

Класичні ігри.

Класичні ігри включають командні змагання, що мають місце залежно від віку. Ідеальна кількість гравців у команді – вісім.

Організація. Аніматори призначають капітанів команди, команди формуються за закритою системою проекту, тобто капітани вибирають товаришів по команді зі списку. Капітани тягнуть номери, щоб визначити порядок участі раунду, тому що порядок змінюється в кожному раунді. Якщо команда має непарну кількість учасників, то в цій команді перший учасник виконує завдання двічі.

Польовий день складається з восьми видів змагань (естафет). Одночасно в грі бере участь тільки одна команда. Товариші по команді виконують завдання по черзі, загальний час фіксується. Суддя має секундомір і карту підрахунку балів з назвою всіх команд (табл. 1.2). Як тільки команда пробігає естафету, суддя робить запис цього часу й підрахунок балів. Суддя повинен стежити за тим, щоб кожен учасник команди проходив завдання тільки один раз, за винятком того, коли учасник повинен іти двічі, у зв'язку з тим, що не вистачає одного учасника в команді.

Таблиця 1.2

Карта підрахунку балів

<i>Назва естафети</i>		
Команди	Час	Місце
<i>Леви</i>	<i>2:10:07</i>	<i>1</i>
<i>Ведмеді</i>	<i>3:00:08</i>	<i>3</i>
<i>Спартанці</i>	<i>2:45:15</i>	<i>2</i>

Команди беруть участь у різних естафетах і міняються за командою головного судді. Коли всі команди закінчили виконання всіх завдань, головний суддя підраховує бали в загальній таблиці (табл. 1.3). Найменше число балів надає право на заняття вищого місця.

Таблиця 1.3

Загальна таблиця результатів

Назва завдань	Леви	Ведмеді	Спартанці
Сани	1	3	2
Вагонетка	3	1	2
Бригада, медичний м'яч	2	3	1
Паровий ролик	3	1	2
Перехрецування	2	3	1
Заповни бочку	1	3	2
Римська колісниця	2	1	3
А ну-ка пролізь!	1	2	3
Усього балів	15	17	16
Фінальне місце	1	3	2

Естафети. Перед польовим днем учасникам викладають специфічні особливості естафет, але вони мають право тренуватися.

“Сани”.

Інвентар: сани, що мають форму блюда, мотузка довжиною 5–6 м, три лінії старту, фінішу (10, 15, 20 м), перешкода на твердій основі, яку треба об'їхати. Сани мають по одній ручці з кожного боку, кінці мотузки прив'язані до них, утворюючи мотузку, за яку тягнуть. Один товариш сидить у санях, два інших по команді тягнуть сани від стартової лінії вперед навколо перешкоди і назад до лінії фінішу. Щораз у санях сидить новий гравець. На старті сани розташовуються за лінією. На фініші сани повинні перетнути цілком лінію. Кожен учасник повинен проїхати в санях один раз. Кількість повторень залежить від кількості гравців у команді.

“Вагонетка”.

Дві колоди довжиною 4 м діаметром 30 см, з отворами кожен см, у ці отвори всовуються залізні держалки для ніг, пронизуємо мотузку через отвір, щоб запобігти їй від перетирання, робимо стремена для ніг учасників, пронизуючи один кінець мотузки через отвір, потім зв'язуючи вузол на **п'ять сантиметрів** над вершиною колоди. Залишок від мотузки приблизно **біля метру** залишається вище віж вузла і використовується для того, щоб триматися. Розмістіть дві колоди паралельно одна одній і перпендикулярно стартовій лінії. Учасники команди знаходяться за стартовою лінією до сигналу судді. За командою учасники стають на колоду (вагонетку), поміщають ноги під стремена і починають рухати вагонетку в унісон, поки вона цілком не перетне лінію фінішу.

“Бригада, медичний м'яч”.

Інвентар: вісім автомобільних шин, дві шини вантажівки і десять медичних м'ячів, сітка для м'ячів (манеж), заповнена дрібними ковриками. Шини лежать на землі на відстані 1,5–2 м одна від одної (рис. 1.1).

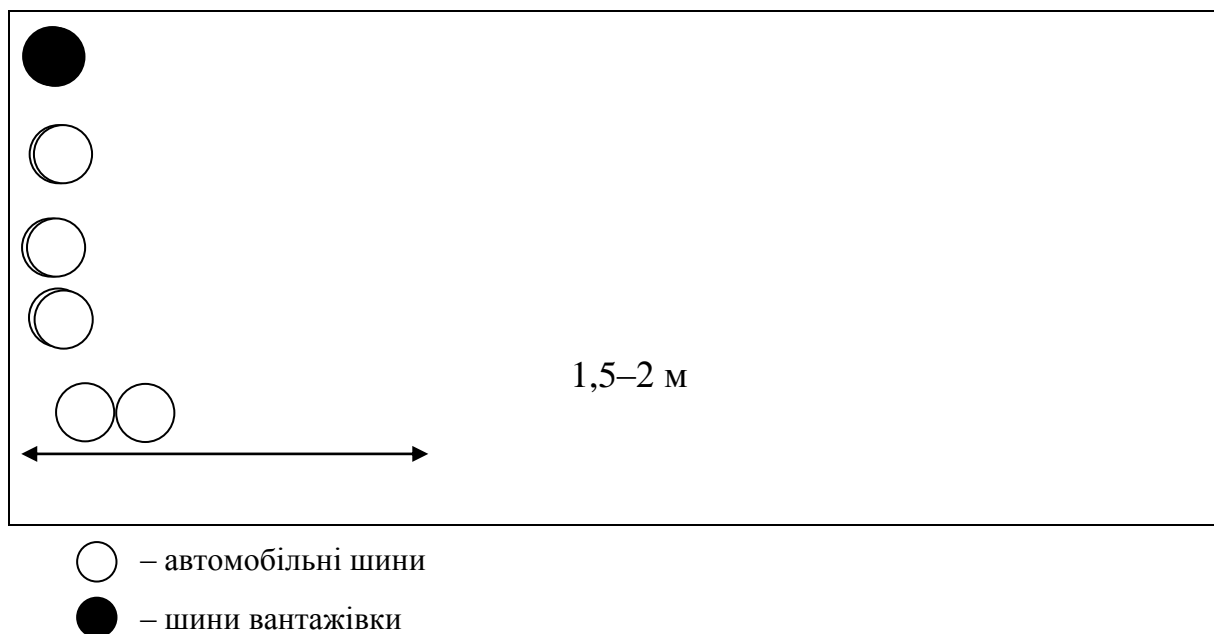


Рис. 1.1. Схема розташування учасників

Розмістіть усі десять м'ячів в одній із шин вантажівки, кожен учасник стоїть на автошині. За сигналом судді учасник, який найближче знаходиться до м'ячів, добирається до шини (вантажної), захоплює один з м'ячів і повертається назад на свою шину, потім передає м'яч наступному гравцю, і так процес продовжується доти, поки всі десять м'ячів не будуть передані. Останній член команди в лінії може зійти із шини, щоб розмістити м'ячі в іншій шині вантажівки, але він повинен бути на автошині під час одержання м'ячів. Як тільки всі десять м'ячів знаходяться в другій шині вантажівки, секундомір зупиняється. Якщо м'яч був упущений чи учасник порушив правила і зстрибнув із шини, м'яч повинен повертатися назад до учасника, що останнім володів м'ячем, поки порушник не виправить свою помилку і не займе правильну позицію, або п'яти секундний штраф на кожного порушника.

“Паровий ролик”.

Інвентар: одна 50-галонова металева бочка з закритими з двох боків отворами, три стартові/фінішні лінії (30, 20, 10 м від перешкоди), і перешкода на твердій основі, щоб обходити її навколо. Розмістимо бочку осторонь за і паралельно стартовій/фінішній лінії. За сигналом судді два учасники котять бочку до перешкоди навколо і назад до лінії фінішу. Потім наступні два гравці роблять те саме і так далі. Бочка повинна цілком перетнути лінію фінішу перед тим, як наступна пара стартує.

“Перехрещування”.

Інвентар: вісім автомобільних шин, два пластмасові кошики, десять гумових кілець і вісім київ (дерев'яні ціпки, що мають роздвоєні зубці з одного кінця (типу рогатки)), для того, щоб знімати кільця з ціпка суперника. Шини розташовані точно так, як для гри “Бригада, медичний м'яч”, тільки замість шин вантажних містяться пластикові кошики, в одному з яких міститься десять кілець. Кожен учасник стає на свою шину, що найближче знаходиться до кошика, може зійти із шини, щоб захопити кільце і помістити

його на один із зубців кия. Учасник повертається на вихідну позицію (у свою шину) і передає кільце наступному учаснику, що приймає його на роздвоєний кінець свого кия і так далі, поки всі кільця не будуть складені в пластиковий кошик. Якщо кільце впало, чи учасник зіскочив із шини, то кільце повинно бути повернуте до попереднього учасника. Учасник повинен піднімати кільце руками або отримати п'ятисекундний штраф, який буде накладений на порушника.

“Наповни бочку”.

Інвентар: одна 50-літрова бочка, що відкривається на одному кінці, гора піску і чотири пластмасових склянки (ємкість – 0,5 літра), свердлять 10 отворів діаметром 3–4 см у стінках бочки. Ставимо бочку біля гори піску. За сигналом одні члени команди викопують пісок і поміщають його в бочку, а інші закривають отвір руками так, щоб пісок не просочувався в щілини. Бочка повинна наповнитися до того моменту, поки пісок не буде видний зверху. На старті учасники знаходяться на будь-якій вихідній позиції.

“Римська колісниця”. *Інвентар:* колісниця, дві стартові/фінішні лінії (20, 40 м від перешкоди). Одна перешкода на твердій основі. Колісниця зроблена з телефонного кабелю (близько метра в діаметрі), металева труба, на кожному кінці якої закріплені тенісні м'ячики. Труба розміщена в середині котушки. Колісниця розміщується за лінією старту, учасники знаходяться з обох боків котушки і тримаються за трубу. За сигналом учасники починають котити колісницю вперед навколо перешкоди і назад до лінії фінішу. Наступна пара виконує те саме і так далі. Колісниця повинна перетнути лінію фінішу, після чого наступна пара може стартувати.

“А ну-ка пролізь!”.

Інвентар: одна шина вантажівки, міцна горизонтальна поперечина, ланцюг для утримання шини на поперечині, дві мотузки, що кріпляться з боків шини. Шина знаходиться на висоті близько 0,6–0,9 м від землі. Усі члени команди стоять за лінією старту, за командою всі учасники перетинають лінію старту і допомагають один одному пролізти через шину. Останній учасник повинен виконати все завдання самостійно, поринати через колесо забороняється. Розташування ігрових місць на ігровому полі (рис. 1.2).

Свято з парашутом.

Інвентар: кругле, різнобарвне полотнище (парашут). Залежно від кількості гравців використовуються парашути різних розмірів.

Місце проведення: спортивний зал, спортивний майданчик.

Кількість гравців: 6–20.

Вік гравців: 3–7 років.

“Будуємо будинок”.

Діти і аніматор, стоять обличчям у коло, тримають парашут за краї, перед собою, в опущених руках. За командою аніматора діти піднімають руки вгору, проносять парашут над головою, опускають його за спину і сідають під парашут, на його внутрішній край. Утворюється купол, “будинок”, усередині якого знаходяться діти. За командою аніматора діти виконують різні завдання (називають кольори парашута, співають алфавіт тощо).

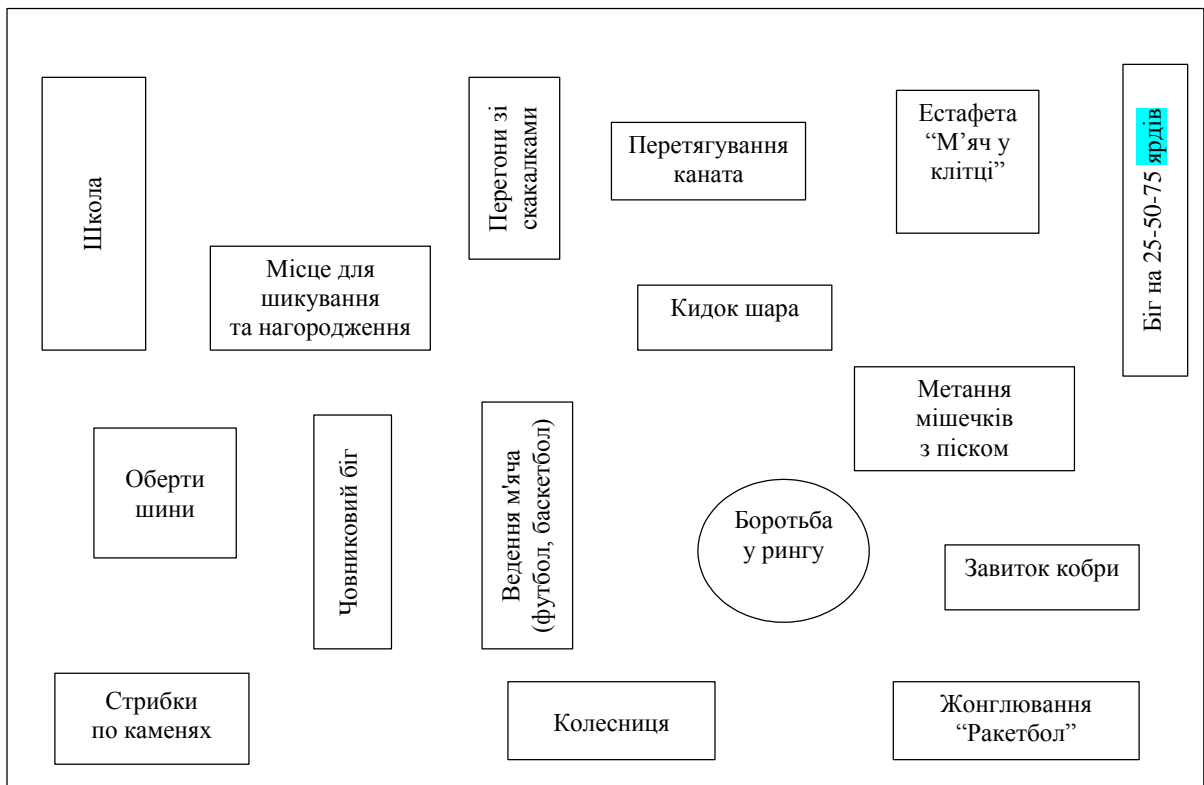


Рис. 1.2. Розташування ігрових місць на ігровому полі

“Гірка”.

Діти й аніматор стоять обличчям у коло, тримають парашут за краї, перед собою, в опущених руках. За командою аніматора діти піднімають руки вгору, опускають його вниз перед собою, наступають на нього стопами або опускаються на коліна, залежно від віку. Парашут утворює купол, “гірку”. За сигналом, діти рухаються на “гірку, що утворилася”, досягнувши центра, вони беруться за руки.

“Хмара”.

Діти й аніматор стоять обличчям у коло, тримають парашут за краї, перед собою, в опущених руках. За командою аніматора діти піднімають руки вгору і потім відпускають край парашута. Аніматор не відпускає свій край парашута, злегка тягне його на себе, при цьому створюється ефект “хмари, що летить”.

“Хвилі”.

Три дитини стають у центрі, на парашут, інші по краях, за командою аніматора діти створюють “хвилі”, піднімаючи руки вгору-униз. Діти, що знаходяться в центрі парашута, бігом чи стрибками намагаються пригорнути “хвилю” до підлоги або наступити на неї.

“Попкорн”.

На парашуті знаходяться різнобарвні м’ячі (3–5 маленьких середніх). За командою аніматора діти, тримаючись за краї парашута, піднімають руки вгору-униз. М’ячики починають підстрибувати. Потім за командою аніматора діти синхронно піднімають руки вгору і м’ячики розлітаються з парашута в різні боки.

Розминка з “Парашутом”.

Діти стоять по колу, тримають край парашута правою рукою. За командою аніматора виконують ходьбу навшпиньки, на п'ятах, ходьбу махами, стрибки на двох, галоп, біг. За командою змінюють руки і виконують ті ж вправи в іншому напрямку, потім зупиняються, повертаються обличчям у коло парашута і за командою прикладають край парашута до різних частин тіла. Наприклад: до колін, носу, голови тощо. За командою аніматора діти стають на улюблений колір парашута і виконують загальнорозвивальні вправи.

“Наздожени кажана”.

Діти шикуються біля стіни в спортзалі. Аніматор знаходиться на відстані 5–7 м від них, тримаючись за край парашута двома руками (парашут знаходиться за спиною аніматора), починає бігти до протилежної стіни залу. За командою діти починають бігти за аніматором-“кажаном”, намагаючись піймати край парашута. Як тільки перша дитина торкнеться парашута, аніматор зупиняється і починає гру спочатку.

“Назви ім'я”.

Діти і аніматор стоять обличчям у коло, тримають парашут за краї, перед собою, в опущених руках. Аніматор називає імена двох дітей, що знаходяться навпроти один одного, за командою аніматора гравці піднімають руки вгору і діти, яких назвав аніматор, повинні помінятися місцями, пробігаючи під куполом парашута.

Свято в спортивному залі.

Знайди свій обруч.

Місце проведення: спортзал або спортивний майданчик. Кількість гравців: два і більше. Вік: 3–6 років.

Інвентар: обручі різних кольорів за кількістю дітей.

За командою аніматора діти вибирають собі обручі, шикуються в одну шеренгу обличчям до аніматора. Аніматор збирає в дітей обручі, запитуючи в них, якого кольору їхні обручі, повторює вголос названий колір. Далі аніматор і діти обумовлюють, як кидати обручі (“високо”, під чи стелю “низько”, над підлогою, стоячи спиною чи обличчям до дітей). Аніматор кидає обручі, діти за сигналом біжать за своїми обручами і приносять його аніматору.

Правило: приносити можна тільки свій обруч, тобто той, який був на початку гри.

Покатай мене.

Місце проведення: спортзал (ігровий майданчик з твердим покриттям). Кількість гравців: два і більше. Вік: 2–7 років.

Інвентар: обручі, килимок розміром 40х60 см за кількістю дітей, (один бік килимка – гладкий, інший – ворсистий).

Гравці розбиваються по парах. Якщо дітям три роки і менше, то беруть участь і батьки (батько + дитина). Один із гравців лягає на живіт, на гладкий бік килимка і тримає обруч у витягнутих руках. Партнер, взявшись за обруч, катає товариша по залі. Через якийсь час діти міняються ролями.

Хокей з “літаючими тарілками”.

Місце проведення: спортзал (ігровий майданчик). Кількість гравців: два і більше. Вік: 3–7 років.

Інвентар: дитячі хокейні ключки (ручка з пластмаси, гак з поролону) і різнобарвні шайби – “літаючі тарілки” (з поролону).

Гравці шикуються в одну шеренгу уздовж бокової лінії, у кожного – ключка і шайба. За сигналом аніматора діти виконують “ведення шайби” до протилежної бокової лінії, назад – “миють підлогу” (ставлять ключку в центр “шайби” і штовхають перед собою).

Потім діти шикуються в одну шеренгу уздовж бокової лінії, за сигналом роблять “довгий пас” у бік протилежної бокової лінії, намагаючись зробити якнайменше передач. Назад – “миють підлогу”, пересуваючи спиною вперед.

Правило: вести “шайбу” можна тільки обумовленим способом.

1.5. Характеристика дитячих центрів оздоровлення та відпочинку

Важко уявити літній відпочинок дітей в оздоровчих таборах без спорту: без змагань із бігу, стрибків, метань, багатоборств, без битв на футбольному полі, боротьби на волейбольних та баскетбольних майданчиках. Масові спортивні заходи – невід’ємна складова рухового режиму. Спорт зміцнює здоров’я дітей, загартовує, робить їх сильними, витривалими, сміливими та спритними.

Табірні умови спеціально створені для занять руховою активністю. Тут анімаційна робота повинна плануватися так, щоб щодня проводити цікаві заняття або один-два спортивних заходи: конкурси, змагання з рухомими або спортивними іграми, плавання, естафета.

Незважаючи на всі негаразди, суспільна потреба дітей та їх батьків в оздоровчо-освітніх послугах не лише не зменшилась, а й набула актуальності. Суспільство до організації та проведення оздоровлення й відпочинку дітей висуває ряд нових вимог щодо змісту та наповнення:

- урізноманітнення оздоровчих послуг і нових критеріїв їх якості;
- задоволення спортивно-оздоровчих, культурних, інтелектуальних і творчих потреб дітей залежно від їх індивідуальних особливостей;
- впровадження нових підходів до організації оздоровчого і відновлювального процесу;
- оптимальне використання умов для ефективного оздоровлення, змістовного і цікавого відпочинку, всебічного розвитку та соціалізації дітей;
- забезпечення високого рівня безпеки життя і здоров’я дітей не лише у фізичному, а й у психоемоційному аспектах;
- розвиток нових форм, типів та моделей дитячих оздоровчих закладів.

Потреби сьогодення щодо вдосконалення й оптимізації процесів, оздоровлення і відпочинку дітей вимагають переосмислення традиційних підходів до діяльності дитячих оздоровчих закладів, головним серед яких є модернізація змісту і структури закладу відповідно до сучасних умов.

Оздоровлення і відпочинки дітей у літній період є, відповідно, центральною ланкою в системі дитячого оздоровлення і туризму. Саме від чіткої організації оздоровчо-виховного процесу в закладах та від їх ефективної діяльності залежить значною мірою загальна сумарна регуляторна ефективність функціонування системи дитячого оздоровлення та туризму на рівні держави чи окремого регіону.

Беручи до уваги масштабність і різноплановість завдань з розвитку осучасненої системи дитячого оздоровлення та туризму, їх системність і підпорядкування досягненню спільної мети – забезпеченню повноцінного відпочинку, оздоровлення, змістовного дозвілля та різнобічного розвитку дітей, на вищому урядовому та законодавчому рівні було прийнято низку нормативно-правових актів, які врегульовують окремі питання дитячого оздоровлення і відпочинку. Зокрема, деякі з них безпосередньо стосуються дитячих оздоровчих закладів та умов їх функціонування.

Анімаційна робота в дитячих центрах оздоровлення та відпочинку спрямовується на розв'язання таких завдань:

- залучати дітей до систематичних занять фізичними вправами (ранкова гімнастика, заняття в секціях, групах, командах, участь у змаганнях);
- загартовувати дітей повітрям, сонцем, водою і прищеплювати гігієнічні навички;
- виховувати в дітей інтерес і прищеплювати їм звичку до систематичних занять фізичними вправами.

Загальне керівництво анімаційною роботою в оздоровчому таборі здійснюють аніматори. Особливості організації анімаційної роботи в дитячих центрах оздоровлення та відпочинку зумовлюються тим, що ця робота охоплює всіх дітей, а також тим, що строк перебування у таборі відносно невеликий. За таких умов особливого значення набувають своєчасне планування цієї роботи з урахуванням контингенту зміни, підготовка матеріально-спортивної бази, залучення всього персоналу і медичних працівників табору.

В Україні законодавчо визначені напрями реформування дитячого відпочинку, у тому числі у сфері підбору і підготовки кваліфікованих педагогічних кадрів у дитячих оздоровчих таборах.

У літній канікулярний період у дитячих оздоровчих центрах (далі – ДОЦ) значне місце посідають анімаційні заходи. Часові рамки табірної зміни в ДОЦ не дають змоги повною мірою вирішити завдання з формування в них стійких мотивів до фізкультурно-спортивної діяльності, що зумовлює необхідність роботи з дітьми в ході подальшого навчання в загальноосвітній школі.

При цьому очевидна необхідність системної пролонгації педагогічних впливів і правильної мотивації дітей до анімаційної діяльності.

Проведення спартакіади в оздоровчому таборі. Анімаційна робота в оздоровчому таборі являє собою одну із найважливіших сфер роботи з дітьми та спрямована на вирішення таких основних завдань:

- зміцнення здоров'я, сприяння нормальному розвитку і загартовуванню дітей;

- вдосконалення у дітей умінь і навичок у природних видах рухів (особливо з плавання);
- прищеплення інтересу і звички до занять фізичною культурою та спортом.

Анімаційна робота в оздоровчому таборі повинна допомагати формуванню у дітей моральних і вольових якостей, сприяти військово-патріотичному вихованню дітей.

Основні вимоги для організації та методики роботи заходів з анімаційної діяльності повинні:

- відповідати віку дітей (7–9, 10–11, 12–13, 14–15 років), стану їх здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості;
- бути невід'ємною частиною режиму оздоровчого табору;
- відповідати здоровим запитам та інтересам дітей, їх прагненню до допитливості, героїзму і романтики;
- відображати найважливіший принцип побудови роботи в оздоровчій організації – всебічний розвиток ініціативи і самодіяльності дітей;
- залучати до систематичних занять фізичною культурою і спортом усіх дітей, відпочиваючих в оздоровчому таборі;
- забезпечувати різноманітність занять, у першу чергу таких, які важко або зовсім неможливо проводити протягом навчального року, особливо в умовах міста (плавання, туризм, вправи й ігри на місцевості, легка атлетика, рухливі та спортивні ігри, подолання смуги перешкод для дітей 10–13 років);
- поєднувати із суспільно корисною працею (посильні роботи із благоустрою і підтримання в порядку місць занять спортом, виготовлення і ремонт найпростішого спортивного інвентарю).

Основні форми анімаційної роботи в дитячих центрах оздоровлення та відпочинку:

1. Ранкова гімнастика проводиться щоденно, в обов'язковому порядку. За зміну табору проводиться два-три комплекси вправ. Складаються комплекси для дітей молодшого, середнього та старшого оздоровчого віку. Діти старшого віку (14–15 років) можуть виконувати ранкову гімнастику самостійно, під наглядом вожатого.

2. Заняття в оздоровчих загонах будуються на основі освоєння техніки і навичок рухів у різних видах спорту, у тому числі: легкій атлетиці, плаванні, гімнастиці, іграх, подоланні смуги перешкод, туризмі. У заняття включаються також вправи й ігри на місцевості, з якими аніматори ознайомлюються на інструктивних заняттях.

3. Прогулянки, екскурсії та туристські походи на місцевості проводяться одночасно з кількома загонами. Туристські походи із загонами дітей 10–11 років мають бути одноденними, із загальною тривалістю маршруту в обидва кінці до 5–6 км, для загонів дітей середнього та старшого віку 12–13 та 14–15 років організуються одноденні та 2–3-денні з ночівлею, протяжність маршруту в обидва кінці – 12–15 км. У такому поході обов'язкова

участь медичного працівника. У середині або в кінці зміни табору проводяться військово-спортивні ігри.

4. Гуртки, групи, команди. В оздоровчому таборі створюються загальноотабірні гуртки, команди з різних видів спорту з урахуванням інтересів дітей і можливостей табору.

5. Навчання плаванню. Заняття з навчання плаванню проводяться як обов'язкові заходи щодня у години, які відведені для оздоровчих процедур. На заняттях обов'язково присутній медичний працівник табору. Заняття проводить інструктор з плавання, який має спеціальну підготовку. На допомогу йому залучаються вожаті й інструктори зі старших дітей, які вміють добре плавати і пройшли спеціальний інструктаж. Під час занять повинні суворо дотримуватися всі правила безпеки, а також висока дисципліна, організованість і загальний порядок.

Інструктор з плавання розподіляє тих, хто займається в кожному загоні, на групи: ті, хто добре плаває; ті, хто погано плаває; ті, хто не вміє плавати. Гарні плавці виконують роль помічників і тренуються самостійно за вказівкою інструктора. Під час перебування дітей у таборі повинно проводитися 15–20 уроків плавання, у результаті яких можна всіх дітей навчити плавати.

Заняття з плавання проводять неподалік від табору, у водоймах із чистою водою, за можливістю із щільним, що поступово знижується, дном, очищеним від предметів, які можуть спричинити травми.

При підборі місця для проведення занять з плавання треба ретельно виміряти глибину водойми. Глибина води для дітей до 13 років не повинна перевищувати 90 см, для більш старших – 100 см. Відстань між містками – 25 м, висота – 15–30 см над поверхнею води. На містках встановлюються тумбочки і щити для поворотів. Щоб уникнути травм, глибина води перед стартовими тумбочками повинна бути не менше 2 м. Між містками на поверхні води натягаються мотузки з поплавками чи жердини, що розмежовують доріжки для плавання. Ширина доріжки – 2,5 м. Найбільш сприятливі умови для навчання плаванню – у басейні. Температура води в ньому повинна бути, як правило, на кілька градусів вище, ніж у відкритому водоймищі. Басейн, де є умови, можна наповнювати також теплою водою від теплоцентралі та котельні.

З метою запобігання нещасним випадкам під час занять із плавання необхідно підтримувати сувору дисципліну, не допускати пустощів у воді, не припиняти нагляд до закінчення занять. Займаються діти попарно. Вони взаємно спостерігають за технікою плавання, допомагають один одному виправити помилки та в разі небезпеки сигналізують про це інструктору з плавання.

6. Спортивні змагання проводяться насамперед з легкоатлетичного чотириборства “Дружба”. Організуються дні бігуна, стрибунка, металника, плавця, зустрічі з рухомих і спортивних ігор згідно з календарем табору. У кінці зміни табору проводиться спартакіада як самостійний захід,

на якому підбиваються підсумки всієї роботи із фізичної культури та спорту в загону. Підготовка до спартакіади забезпечується різноманітними заняттями з фізичної культури і спорту протягом усієї зміни.

7. Заходи у формі свят. На святі закриття табору демонструють заздалегідь підготовлені виступи: вільні вправи, піраміди. Проводяться змагання з легкої атлетики, фінальні зустрічі зі спортивних ігор, масові рухливі ігри.

Приблизний план анімаційної роботи загону на зміну (діти 12–13 років) (відзначаються лише ті дні, в які проводяться спортивні заходи):

- 1-й день – відбір оздоровчого активу, в тому числі двох фізоргів (хлопчик і дівчинка). Отримання спортивного інвентарю;
- 2-й день – медичний огляд. Підготовка спортивної програми до відкриття зміни. Комплектування команд і вибори капітанів;
- 3-й день – участь у спортивному святі “Відкриття зміни”;
- 4–8-й дні – плавання (навчання і тренування), заняття з легкої атлетики, спортивних ігор (і в інші дні за домовленістю з інструктором з плавання і педагогом фізичної підготовки);
- 9-й день – огляд оздоровчого строю та пісні;
- 10–12-й дні – туристський похід;
- 14–15-й дні – загонова спартакіада;
- 17–18-й дні – підготовка і проведення військово-спортивної гри;
- 20-й день – товариська зустріч з іншим табором;
- 22–23-й дні – участь у загальнотабірній спартакіаді;
- 24-й день – участь у святі “Закриття зміни”.

Приблизний план анімаційної роботи оздоровчого табору на зміну (400–500 осіб);

- 1-й день – вибори ради фізкультури табору;
- 2-й день – медичний огляд. Обговорення плану роботи з активом дітей;
- 3-й день – спортивне свято, присвячене відкриттю зміни;
- 4–8-й дні – спортивна робота за загоновими планами (заняття з навчання плаванню, тренування, конкурси, вікторини);
- 10-й день – огляд оздоровчого строю та пісні;
- 13–14-й дні – дводенний туристський похід;
- 15–16-й дні – спортивна робота за загоновими планами (проведення загонових спартакіад, товариських зустрічей з іншими таборами);
- 17–18-й дні – підготовка і проведення військово-спортивної гри;
- 21-й день – товариська зустріч збірних команд двох таборів;
- 22–23-й дні – загальнотабірна спартакіада;
- 24-й день – свято “Закриття зміни”.

Спартакіади – це комплексне змагання, яке проводиться між ланками, загонами за декількома видами спорту. Практично можливо в будь-якому таборі, навіть там, де відсутні спеціально підготовлені майданчики, провести спартакіаду з трьох і більше видів.

Проведення спартакіади планується на кінець зміни, оскільки вона повинна бути підсумком усієї спортивно-масової роботи. Вона включає в

себе різні конкурси та змагання, товариські зустрічі, турніри. При проведенні спартакіади зі включенням декількох видів спорту аніматори відчують великі труднощі в підрахунку результатів. Кожне змагання, включене у спартакіаду, є командним. У табірній спартакіаді повинно бути суворо регламентовано кількість учасників від кожного загону, наприклад кожен учасник має право в командному заліку виступати двічі.

План підготовки табірної спартакіади:

1. Провести нараду аніматорів і вожатих: за 4–6 днів до спартакіади (програми, заявки), за 2 дні (система заліку з ігор, встановлення форми, обговорення програми, ритуалів відкриття і закриття, параду, нагородження переможців, обговорення питань, які можуть спричинити суперечки, наприклад однакову кількість очок, набраних кількома командами).

2. Провести інструктивні заняття із суддями.

3. Оновити розмітку доріжок та спортивних майданчиків.

4. Перевірити стан інвентарю.

5. Підготувати оформлення місць змагань: прапори, вимпели, плакати, п'єдестал пошани.

6. За день до відкриття спартакіади перевірити стан щогли для спортивного прапора і чаші, в якій буде горіти вогонь спартакіади.

7. Підготувати грамоти, медалі, стрічки, сувеніри для нагородження, великі яскраві таблиці для внесення в них результатів.

8. Зібрати заявки.

9. Скласти протоколи (зробити на них помітку про рекорди за цим видом – для інформації), встановити порядок забігів, провести жеребкування.

10. Підготувати текст для радіо, розповівши про традиції табірної спартакіади, кращих спортсменів, рекорди табору. Постійно інформувати про підготовку загонів, про результати загонових спартакіад.

11. Підібрати музичну програму.

У плані можуть бути передбачені й інші необхідні справи. Для того, щоб табірна спартакіада пройшла організовано, судді повинні завчасно мати списки учасників, заявки, в яких відображені умови та програма спартакіади, кількість учасників у кожному виді, участь кожного лише у двох видах, розташування учасників за силами. Заявку підписують аніматор, голова і фізорг. Після цього вона завіряється лікарем.

Легкоатлетичне чотириборство.

Загони виставляють команди по 8–10 осіб, незалежно від статі, залік проводиться по 6–8 кращих результатів; поряд із командним заліком за кожним видом легкої атлетики існує й особистий. Таким чином, виявляються як чемпіони серед вікових груп, так і абсолютні чемпіони табору. Плавання – 5 осіб, залік – за чотирма кращими результатами. Настільний теніс та шахи – по 3 особи, серед них обов'язково одна дівчинка, вона грає в кожній команді третьою ракеткою і на третій дошці.

Система розіграшу змагань за іграми будується особливо. Наприклад, якщо бере участь менше ніж чотири команди, то першість розігру-

ється за коловою системою, якщо ж більше ніж чотири команди, то за олімпійською, але з додатковими іграми для того, щоб визначити місця переможених команд у попередніх зустрічах.

Загонова спартакіада проводиться зазвичай перед загальнотабірною, і за її результатами комплектується збірна команда загону. Програма спартакіади залежить від віку дітей. Якщо в загонах, де діти 11–12 років, у програму включають легкоатлетичне чотириборство (біг на 60 м, стрибки в довжину і висоту, метання м'яча, причому кожен вид чотириборства вважається як окремий вид спартакіади), естафета, то в молодших (8–10 років) загонах у програму вводяться ігрові елементи: човниковий біг – 3×10 м, біг на 80 м з катанням обруча, стрибки в довжину через бар'єр, метання м'яча в ціль, естафета з передачею м'яча, гра "Мисливці та качки". Аніматор, складаючи програму, виходить із популярності того чи іншого виду змагань у його загоні. Загонова спартакіада може плануватися на два дні: біг на 60 м (дівчата, хлопці); стрибки в довжину (дівчата); метання м'яча (хлопці); стрибки в довжину (хлопці); метання м'яча (дівчата); стрибки у висоту (дівчата); стрибки у висоту (хлопці); естафета, настільний теніс; на вечірній загонній лінійці підбиття підсумків.

Вирішується головне завдання визначення командних місць у кожному виді легкоатлетичної програми спартакіади. Якщо в загоні чотири ланки, зустрічі проводяться за олімпійською системою, тобто з вибуванням, але з додатковими іграми за 3-є місце. Повинна бути складена схема. Перед початком змагань потрібно провести жеребкування і згідно із ним вписати ланки в цю схему.

Приблизна програма загальнотабірної спартакіади.

Перший день:

10.00:10.30. Парад відкриття спартакіади та виступ із вільними вправами.

10.30:12.00. Змагання з оздоровчого легкоатлетичного чотириборства.

17.00:19.00. Змагання з настільного тенісу, шахів та шашок.

Другий день:

10.00:11.00. Закінчення турнірів з настільного тенісу, шахів, шашок.

11.00:12.00. Змагання з плавання.

17.00:18.00. Фінальна зустріч з футболу.

18.00:19.00. Парад закриття спартакіади, нагородження переможців.

Головна перевага конкурсів полягає в тому, що в них можуть взяти участь усі діти. Ігровий метод і підбиття особистих та командних підсумків слугує гарантією безсумнівного до них інтересу.

У завдання конкурсів не входить вивчення техніки бігу, стрибків та інших вправ. Вони в основному сприяють закріпленню отриманих у школі на уроках фізкультури вмінь і виробленню фізичних якостей. У таборі та у школі для цього є необмежені можливості. Конкурси можуть слугувати продовженням загонових фізкультурних занять, де діти розучують вправи під керівництвом інструктора з фізичної культури. Конкурс проводиться протягом 20–30 хв. Зважаючи на свою нетривалість він висуває менш ви-

сокі вимоги до нервової системи і фізичних сил дітей. Але повторюючи подібні конкурси-змагання, наприклад, проводячи їх у кілька турів (етапів) і змінюючи їх програму, можна тим самим сприяти різнобічному фізичному розвитку учасників. Вони входять до програми спортивних ігор загону – “Старти надій”. Місцем їх проведення може бути невелика галявина, алея – будь-яка рівна ділянка.

Естафети. Естафетний біг – одне з найбільш емоційних командних змагань і захопливе видовище. Різноманітні види естафет використовуються у різних умовах для вирішення завдань із вироблення спритності, швидкісних якостей, закріплення таких навичок, як подолання перешкод, володіння м’ячем та іншими предметами. Естафетний біг використовується в спартакіадах, комплексних легкоатлетичних змаганнях, товариських зустрічах, на фізкультурних заняттях, зборах загонів. Долю команди в естафеті вирішує кожен з її членів. Поганий результат, втрата естафети, порушення правил ким-небудь із них можуть звести нанівець зусилля всієї команди. Тому відповідальність за колектив породжує відчуття підтримки, змушує кожного виконувати завдання на граничній швидкості й водночас без помилок. Наведемо ряд популярних естафет.

Для молодшого шкільного віку:

- катання баскетбольного м’яча рукою;
- ведення м’яча гімнастичною палицею – “хокеїсти”;
- естафета з підкиданням м’яча над мотузкою або волейбольною сіткою під час бігу;
- катання кілець рукою або естафетною паличкою. У ході катання обруча другий учасник повинен двічі (туди і назад) пролізти через нього. При повторенні учасники міняються ролями: катає другий, пролазить перший.

Для середнього і старшого шкільного віку:

- замість бігу стрибки на одній нозі вперед, на іншій – назад;
- галоп лівим боком вперед, назад – правим боком;
- зі скакалкою;
- комбінована естафета, складена з ряду вже названих вправ, наприклад перекид і перестрибування;
- із веденням м’яча ногами й обведенням прапорців.

Девіз: “Від оздоровчих стартів – до олімпійського фінішу!”

Учасники – діти 7–15 років.

Місце проведення – спортивні майданчики табору.

Заходи напередодні свята. Радіовузол транслює передачі, що розповідають про олімпійські ігри, участь у них українських спортсменів, ритуали нагородження переможців, значення цих найбільших міжнародних спортивних змагань для зміцнення миру на землі. Проводиться загальнотабірний конкурс на кращу емблему, талісман свята, кращу стінну спортивну газету, найбільш яскраве оформлення колони. Серед дітей однієї вікової групи організовується олімпійська вікторина.

Оформлення. Поблизу місця змагань зводиться “олімпійське село” (встановлюються намети і лавки, де юні фізкультурники зможуть переодя-

гнутися та відпочити під час змагань), будується п'єдестал пошани, встановлюється чаша олімпійського вогню. Місце параду і змагань прикрашається емблемами, спортивними прапорами, плакатами. На найбільш видному місці – транспарант із гаслом олімпійських ігор “Швидше, вище, сильніше!”. Перед трибунами вивішується графік змагань і зведена таблиця результатів змагань між загонами.

Приблизний сценарний план.

Діти шикуються у колони, символічно являють собою спортивні делегації п'яти континентів: Європи, Азії, Африки, Америки, Австралії. На чолі кожної делегації – школяр, який тримає в руках табличку з назвою континенту. Перед колоною хлопчик і дівчинка несуть у руках емблему ігор. За ними шикуються група юних фізкультурників зі спортивними стягами в руках. Замикає колону група суддів, одягнених у білі сорочки з емблемами на рукавах.

Перший день свята, перша половина дня.

Ігри “Гонка колісниць” (хлопчики 7–9 років), “Будь наготові” (дівчатка 7–9 років), біг 30 м (хлопчики і дівчатка 10–11 років), біг 60 м (хлопці 12–13 років), стрибки в довжину (дівчата 12–13 років), комбінована естафета (хлопці і дівчата 14–15 років).

11:20. Ігри “Конкурс лучників” (хлопчики 7–9 років). “Стрибки за смужками” (дівчатка 7–9 років), “Конкурс метальників” (хлопчики 10–11 років), метання тенісного м'яча (дівчатка 10–11 років), підтягування на турніку (хлопці 12–13 років), біг 60 м (дівчата 12–13 років), плавання 50 м (хлопці 14–15 років), біг 60 м (дівчата 14–15 років).

“Весела естафета” (хлопчики і дівчатка 7–9 років), естафета “Обмінний м'яч” (хлопчики і дівчатка 10–11 років), біг 60 м (хлопці 14–15 років), плавання 50 м (дівчата 14–15 років).

12:20. Ігри “Влучний снайпер” (хлопчики 7–9 років), “Біг по дощечках” (дівчатка 7–9 років), стрибки в довжину (хлопчики і дівчатка 10–11 років), стрибки у висоту (хлопці 12–13 років), метання тенісного м'яча (дівчата 12–13 років), підтягування на турніку (хлопці 14–15 років), стрибки у висоту (дівчата 14–15 років).

Друга половина дня:

16:00. Турнір з міні-футболу (хлопчики 10–11 років), гра “Естафета баскетболістів” (хлопці і дівчата 12–13 років), турнір з волейболу (хлопці 14–15 років), турнір з настільного тенісу (дівчата 14–15 років), гра “Снайпери” (хлопці і дівчата 14–15 років).

Другий день свята. Перша половина дня:

11:30. Гра “Зустрічний бій” (хлопчики і дівчатка 7–9 років), продовження турніру з міні-футболу (хлопчики 10–11 років), турнір з баскетболу (хлопці і дівчата 12–13 років), продовження турніру з волейболу (хлопці 14–15 років), продовження турніру з настільного тенісу (дівчата 14–15 років), крос 500 м (хлопці 14–15 років).

12:00. Ігри “Вибий м'яч” (хлопчики і дівчатка 7–9 років), “Ловці” (хлопчики 10–11 років), стрибки у висоту (дівчатка 10–12 років), “Тягун”

(хлопці 12–13 років), “Естафета раків” (хлопці 14–15 років), крос 300 м (дівчата 14–15 років).

Друга половина дня:

16:50. Загони шикуються на обумовлених місцях.

16:55. Головний суддя змагань підбиває підсумки свята. Нагороджуються кращі загони в кожній віковій групі, призери в особистих змаганнях, турнірах, естафетах. Чемпіонам вручаються червоні стрічки з написом “Чемпіон олімпіади”, другим призерам – блакитні стрічки, третім призерам – зелені (на двох останніх напис: “Призер олімпіади”). Призерам також вручаються грамоти ради команди. Спеціальними призами відзначаються кращі судді й активісти – члени комісії оргкомітету.

Головний суддя оголошує оздоровчі олімпійські ігри закритими.

Завдання для самостійної роботи

1. Розробити анімаційну програму з урахуванням національних особливостей гостей у закладах відпочинку.

2. Розробити план анімаційної роботи в дитячих центрах оздоровлення та відпочинку.

3. Скласти сценарій тематичного дня для дітей віком 6–10 років.

4. Скласти сценарій тематичного дня для дітей віком 11–15 років.

3. Скласти сценарій анімаційного свята для оздоровчого табору.

4. Провести не менше ніж три естафети для дітей, які займаються в дитячих центрах оздоровлення та відпочинку.

5. Напишіть реферати на теми:

“Рухливі ігри для дітей 7–10 років”,

“Аеробіка та її різновиди”,

“Комплекс вправ з предметами для аквааеробіки”,

“Організація спортивної анімації в курортних готелях”,

“Організація спортивних заходів у рекреаційних закладах”.

Запитання для самоперевірки

1. Охарактеризуйте функції та обов’язки анімаційної команди.

2. Назвіть денні “активіти” на басейні.

3. Охарактеризуйте основні заходи, що належать до денної анімації.

4. Назвіть декілька спортивно-оздоровчих програм у курортних готелях.

5. Охарактеризуйте основні види анімації.

6. Розкрийте сутність спортивної анімації.

7. Які існують анімаційні програми? Надайте їм характеристику.

8. Які особливості анімаційних програм для дітей?

9. Які основні чинники ефективності анімаційної програми?

10. Які проблеми існують у наданні анімаційних послуг у дитячих оздоровчих таборах, курортних готелях України?

11. Які форми анімаційної роботи можна використовувати в літній канікулярний період для дітей?

12. В чому специфіка роботи аніматора міні-клубу?
13. Надайте характеристику вікових особливостей дітей різного віку.
14. Які форми анімаційної роботи проводять у дитячих центрах оздоровлення та відпочинку?
15. Які завдання стоять перед дитячими центрами оздоровлення та відпочинку?
16. Які умови повинні створюватись у оздоровчому таборі для навчання дітей плавання?
17. Назвіть декілька прикладів фізкультурних вправ із предметами.
18. Які риси у дітей повинні виховуватись під час туристського походу?

Література [5–6; 10; 12–18; 20; 23].

РОЗДІЛ 2

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ СПОРТИВНОЇ АНІМАЦІЇ В ЗАКЛАДАХ ВІДПОЧИНКУ ТА ОЗДОРОВЛЕННЯ

Рухливі ігри – складна рухова, емоційно забарвлена діяльність, зумовлена точно встановленими правилами, які допомагають виявити її кінцевий підсумок або кількісний результат. Характерна особливість їх – комплексність впливу на організм і на всі сторони особистості дитини. У грі одночасно здійснюються фізичне, розумове, моральне виховання, корекція й розвиток порушених функцій, а також соціалізація дітей. Активна діяльність рухового характеру і позитивні емоції, викликані нею, підсилюють усі фізіологічні процеси в організмі, поліпшують роботу усіх органів і систем.

Гра включає всі види природних рухів: ходьбу, біг, стрибки, метання, лазіння, вправи із предметами. Несподівані ситуації, що виникли під час гри, привчають дітей доцільно використовувати набуті рухові навички й уміння. У рухливих іграх створюються найсприятливіші умови для виховання фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості). Наприклад, для того щоб втекти від ведучого, потрібно виявити спритність, а рятуючись від нього, бігти якомога швидше. Діти, захоплені змістом гри, можуть виконувати одні і ті ж рухи з інтересом і до того ж багато разів, не помічаючи втоми. А це врешті-решт сприяє розвитку витривалості. Під час гри діти діють відповідно до правил-вимог, які обов'язкові для всіх учасників. Правила регулюють поведінку гравців і сприяють виробленню таких моральних якостей, як взаємодопомога, колективізм, чесність, дисциплінованість. Разом з тим потреба виконувати правила, а також переборювати перешкоди, неминучі під час гри, сприяє вихованню вольових якостей: витримки, сміливості, рішучості. Все це дуже важливо для подальшої інтеграції дитини у соціум.

В іграх дитині доводиться самій вирішувати, як діяти, щоб досягти певної мети. Швидка і часом несподівана зміна умов змушує дітей шукати усе нові і нові шляхи вирішення завдань, які постають перед ними. Саме це сприяє розвитку самостійності, активності, ініціативи, творчості та кмітливості.

Деякі ігри допомагають дитині розширювати та поглиблювати свої уявлення про навколишню дійсність. Виконуючи різні ролі, зображуючи різноманітні дії, діти на практиці використовують свої знання про поведінку тварин, птахів та комах, про явища природи, про засоби пересування, про сучасну техніку (“Кіт та миші”, “Гуси-гуси”, “Естафета на лижах”).

При правильній організації гри діти набувають навичок культурної поведінки, у них формуються уявлення про взаємини людей і почуття високої відповідальності за свої вчинки. Гра є також одним з найкращих засобів відпочинку, тобто виконує основні завдання рекреації.

2.1. Класифікація рухливих ігор та їх призначення

Виділяють дві основні групи ігор – некомандні і командні. Крім того, є ще невелика група ігор проміжного характеру. Некомандні ігри поділяються на ігри з ведучими і без ведучих; а командні – на ігри з одночасною участю усіх гравців або по черговою (естафети). Командні ігри розділяють також за ступенем контакту суперників – безпосереднього (фізична боротьба) або ж тільки опосередкованого (умовами) гри (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Педагогічна класифікація колективних рухливих ігор

Без розподілу на групи		Перехідні до командних	З розподілом на групи	
Без ведучого	З ведучим		Без вступу гравців у контакт	Зі вступом гравців у контакт

В основу детальнішої класифікації ігор покладено рухові дії. Розрізняють ігри імітаційні (з наслідувальними діями), з перебіганням, подоланням перешкод, з м'ячем, палицями та іншими предметами, орієнтувальні (за слуховим та зоровим сигналом) та інші. Досить складні ігри на місцевості, для проведення яких необхідна спеціальна підготовка. Дедалі частіше використовуються різноманітні підготовчі (спрощені) ігри. Вони дають відпочиваючим змогу швидше ознайомитися із основним змістом таких спортивних ігор як, баскетбол, волейбол, теніс, футбол, та інше.

Рухливі ігри розподіляються:

1. За ступенями складності їх змісту, від найпростіших до більш складних.

2. За віком дітей з урахуванням вікових особливостей (ігри для дітей 6–9 років, 10–12 років, 13–15 років). За цими ознаками підбираються рухливі ігри в міні-клубах.

3. За видами рухів, які переважно входять у гру (ігри з елементами загально розвиваючих вправ, ігри з бігом, ігри з метанням, ігри із стрибками у висоту, довжину).

4. За фізичними якостями, які проявляються у грі (ігри, які сприяють розвитку сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності).

5. Ігри, підготовчі до окремих видів спорту. Використовуються для закріплення окремих елементів техніки і тактики, виховання фізичних якостей, необхідних для того чи іншого виду спорту.

Грунуються рухливі ігри і за іншими ознаками:

- за формою організації занять;
- за характером моторної щільності (ігри великої рухливості, середньої та малої);
- з урахуванням сезону та місця проведення (ігри зимові, літні, у приміщенні, на відкритому повітрі).

Під час підбору рухливих ігор слід звернути увагу на деякі моменти. Організація і методика проведення рухливих ігор мають свої особливості. Чудові умови проведення рухливих ігор є під час літніх канікул у дитячих

оздоровчих таборів та готелях. Тут можна вивчати нові ігри, досягти того, щоб вони сподобались дітям.

Рухливі ігри мають стати органічним компонентом спортивної анімації в оздоровчому таборі, особливо з дітьми віком 6–10 років. Ігри можна влаштовувати на березі річки, під час купання, на лісовій галявині. Обов'язкова умова проведення ігор на місцевості – організованість, дисциплінованість. Доцільно організовувати рухливі ігри, ігрові вправи, та ігри-атракціони, де беруть участь по черзі усі діти.

Кількість ігор з віком потрібно збільшувати, розподіляти за видами основних рухів, характерних для даної гри: з бігом, стрибками, метанням тощо.

З урахуванням пори року: взимку можна організовувати з дітьми ходьбу на лижах, катання на санках з гірки; влітку – ігри у бадмінтон, баскетбол, їзда на велосипеді та ін. Дібрані для дозвілля ігри та вправи мають бути знайомі дітям, щоб не витратити багато часу на їх підготовку, яка здійснюється поступово в процесі індивідуальної роботи з дітьми.

З метою активізації дітей у грі, її доцільно так продумати, щоб рухова активність передбачалася самим змістом. Зокрема, можна навести ігри, в яких діти творчо підходять до них. Напр.: “Оса”, “Горішки”, “Журавель”.

Доцільно крім ігор-вправ організувати й спеціальні сюжетні заняття: “Смуга перешкод”, “Стій”, “Ану, спіймай”, “Хто швидше до прапорця”, “Естафета з м'ячем” та ін., проводити комплекси загальнорозвивальних вправ з використанням різного спортивного приладдя тощо. Рухові навички вдосконалюються не лише в іграх-вправах та іграх-змаганнях, а й у таких творчих іграх, як “Моряки”, “Водій і пішоходи”, “Жаба і їжак” та ін., де за сюжетом гри підвищується не лише рухова активність дітей, а й формується цілеспрямованість, відповідальність, розвивається фантазія, ініціатива, вміння здійснювати задумане.

Особливої уваги потребують рухливі ігри на свіжому повітрі: добираючи їх, варто враховувати індивідуальні особливості дітей, залучати малоактивних і млявих, стежити за позою дітей, частіше змінювати її, чергувати інтенсивні рухи зі спокійними тощо, не допускати, щоб діти тривалий час спиралися на одну ногу, наприклад, при катанні на самокаті.

Ігри, які рекомендовані на свіжому повітрі.

1. Волейбольне пасування в колі з вибуванням. Гравці утворюють коло і передають м'яч один одному волейбольним пасуванням. Гравець, що зробив неточну передачу або прийом м'яча, вибуває з гри. Гра продовжується доти, поки не залишаться двоє учасників.

2. “Хокей на асфальті”. Гра проводиться на асфальтовому майданчику або в спортивному залі за спрощеними правилами хокею. Замість шайби використовують гумове, пластмасове кільце або дитячу шайбу (пластмасову). Ключками виступають палиці (гімнастичні, краще пластмасові). Гра проводиться на час або до певної кількості забитих шайб.

3. Жонгливання футбольним м'ячем: а) підбиття м'яча однією ногою на більшу кількість разів; б) підбиття м'яча ногою і коліном; в) підбиття м'яча головою; г) підбиття м'яча головою і плечем.

4. “Змусити м’яч стрибати”. У 8–10 м від стіни проводять лінію старту, на якій з інтервалом 1–1,5 м кладуть баскетбольні (волейбольні) м’ячі. За сигналом судді хлопці ударами долоні “піднімають” м’яч і баскетбольним дриблінгом ведуть його до стіни. Завдання гравців – хто швидше впрається із завданням.

5. “Дістань предмет”. Суперники стоять на одній лінії, тримаючись за кінці палиці (обидва правою або обидва лівою рукою). У двох-трьох кроках від кожного ставлять булаву, гранату або м’яч. Завдання гравців – перетягнути предмет.

6. “Влуч у слід”. Діти стоять на відстані двох кроків один від одного. Суддя окреслює крейдою (із певною відстанню) їх стопи. Потрібно стрибнути вгору і зробивши поворот у повітрі на 360°, приземлитися точно на контури.

7. Стрибки в довжину з місця. Виконують по троє від команди. Фініш першого – старт другого, фініш другого – старт третього. Завдання – хто далі.

8. Підняти до рівня пояса тенісний м’яч, який лежить на підлозі, кінцями двох гімнастичних палиць. Палки тримати за протилежні кінці.

Гра “Метальники воланів”. Команди шикуються у колони по одному за загальною лінією старту. Порядок побудови в командах такий: попереду хлопчик, за ним дівчинка (їх вік 10–11 років), далі хлопчик і дівчинка 12–13 років і в кінці хлопчик і дівчинка 14–15 років. Навпроти команд на відстані 25 м від старту встановлюється по мішені діаметром 50 см. Перед мішенями на відстані 5, 6 і 7 м позначаються лінії “вогню”. Кожен учасник має по 3 волана для бадмінтону, заповнених пластиліном. При метанні волан береться двома пальцями: великим і вказівним за гумову частину. Оперення стабілізує політ. За сигналом передні хлопчики прямують вперед, добігають до 5-ти метрової позначки і метають волани в ціль. Потім, швидко повернувшись, вони передають естафету дівчаткам. Так само діють інші учасники, з тією різницею, що хлопці 10–11 років метають волан з 5-метрової позначки, 12–13 років – із 6-метрової, 14–15 років – із 7-метрової позначки. Перемагає команда, яка продемонструвала кращий час з урахуванням штрафних секунд. За кожне влучання у мішень знімається 3 с.

Гра “Хто виштовхне?”. На майданчику креслиться середня лінія і в 3–4 м по обидва боки від неї дві бічні. Усі гравці діляться на дві рівні за чисельністю і силами команди та шикуються на середній лінії спинами впритул один до одного. Гравці своєї команди беруть один одного під руки (у ліктьових згинах) і зчіплюють пальці. За сигналом гравці однієї команди намагаються спинами виштовхнути гравців іншої команди за бокову лінію. Виграє команда, котра виштовхнула іншу за бокову лінію. У разі роз’єднання рук дозволяється їх з’єднати, але команді зараховується штрафне очко.

Гра продовжується 3–4 хв. Якщо за цей час результату немає, фіксується нічия.

Перший варіант: розмітка майданчика і шиккування такі самі, тільки гравці сідають на підлогу, ноги нарізно. Гра відбувається так само, як і гра “Хто виштовхне?”.

Другий варіант: розмітка майданчика така сама, тільки гравці шикуються в дві колони й обхоплюють руками тулуб тих, хто стоїть попереду. За сигналом кожна команда плечима намагається виштовхнути супротивника за бокову лінію.

Гра “Захист фортеці”. На галявині креслять коло-фортецю діаметром 3 м. Гравці діляться на дві рівні за силами команди. За жеребом одна команда займає позицію у фортеці й обороняє її, інша стоїть навколо фортеці на відстані 2 м.

За командою керівника нападаюча команда атакує з різних сторін і намагається захопити фортецю, виштовхнути звідти супротивника. Команда, що захищає фортецю, виштовхує нападників.

Якщо гравець захисної команди переступить обома ногами лінію фортеці, він вибуває з гри. Нападаюча команда може заходити в коло. Гра проводиться до перемоги. Після двох разів оголошується, яка команда швидше ніж інша захопила фортецю.

Гра “Гонка м’яча рядами” (набивні м’ячі 2–3 кг). Гравці діляться на дві рівні за кількістю учасників команди, які шикуються шеренгами обличчям один до одного. Перші гравці в шеренгах кладуть м’яч перед собою біля ніг. При цьому всі стоять по стійці “струнко”.

За командою викладача “Марш!” перші гравці беруть м’яч і передають його своїм сусідам з рук у руки до кінця шеренги. Останні гравці в командах, отримавши м’яч, біжать за спиною своїх учасників, стають попереду і знову починають передавати м’яч своїм сусідам. Перемагає команда, учасник якої першим повернеться на своє місце в шерензі та встане по стійці “струнко”.

Гру можна провести 3–4 рази. Передавати м’яч можна тільки своєму сусідові. Не дозволяється перекидати м’яч через кілька гравців. Якщо гравець упустиє м’яч, він повинен сам його підняти. За порушення правил зараховуються штрафні очки.

З дітьми різного віку можна проводити різноманітні стрибкові вправи. Тут одночасно з розвитком стрибучості діти вчать правильній техніці, необхідній при стрибках у довжину з розбігу. Вправи підкріплювати змаганнями (ігри “Хто краще”, “Хто далі”).

1. Стрибок з місця. Поставити ноги на ширині плечей, ступні паралельно, зробити руками замах назад, зігнути ноги і нахилити тулуб вперед. Змахом рук вперед і вгору, різко розгинаючи ноги, поштовх, потягнутися за руками.

2. Стрибок з місця поштовхом однією ногою. Поставити вперед ногу, а махову ззаду. Зробити енергійний помах зігнутою в коліні ногою вгору з одночасним поштовхом ногою вперед і вгору. Руками також зробити мах (без напруження) вперед і вгору, особливо рукою, різнобічні махи ногою.

3. На відстані 2,5–3 м від стрибкової ями провести помітну межу. Поставити біля неї махову ногу, поштовхом ззаду. Крок правою, поштовх, політ і приземлення, як у попередніх вправах.

4. Те саме, але ставити ногу близько біля межі після декількох кроків до неї.

5. Те саме з легкого розбігу з метою перестрибнути за білу стрічку, щоб навчити дітей під час приземлення спрямовувати ноги вперед.

6. Розмітка розбігу. Щоб точно потрапляти на брусок ногою, кожен стрибун розмічає розбіг заздалегідь. Як це зробити? На відстані 20–25 м від бруска накреслити лінію. Стати перед нею обличчям до ями, махову ногу ззаду. Розбіг почати швидко, як зі старту, і не підбираючи ногу, зробити стрибок, відштовхуючись лише ногою, біля бруска (краще, якщо його засипати піском, щоб він не привертав уваги учнів). Місце відштовхування потрібно відзначити. У цьому може допомогти товариш, який проводить заняття. Так само зробити ще 2–3 пробіжки або стрибка. Якщо розбіг проводиться кожного разу однаково, то й нога повинна потрапляти приблизно в одне й те саме місце.

Відстань від місця відштовхування до лінії початку розбігу і буде довжиною розбігу. Його треба виміряти рулеткою або ступнями і запам'ятати. На наступному занятті зі стрибків у довжину або змаганні вже не потрібно підбирати розбіг, а лише відміряти потрібну кількість ступень від лінії вимірювання (передня частина бруска) і зробити позначку.

З дітьми різного віку для концентрації уваги необхідно проводити елементи стройових вправ у перервах між іграми.

Перше заняття. Тут і далі кожне заняття слід починати зі стройових вправ. Виконання команди “В одну шеренгу по ланках ставай!” (“Хто швидше”). Повороти на місці (гра “Хто чіткіше виконає”). Пробіжка в повільному темпі (2–3 хв). Усі вправи виконуються на якість. Перенесення товариша способом “крісло”. Естафета з метанням малого м'яча.

Друге заняття. Виконання команди “В колону по три ставай!”. Марширування загону в колоні по три. Перешикування в колону по одному. Пробіжка в повільному темпі (3–5 хв). Вправи з гімнастичними палицями. Стрибкові вправи. Вправа в метанні. Вправи у подоланні перешкод. Рухлива гра.

Третє заняття. Розрахунок по два, перешикування в дві шеренги і назад. Перешикування з колони по одному в колону по три. Біг у легкому темпі (5–6 хв). Вправи з гімнастичними палицями. Бігові вправи. Стрибкові вправи. Вправи у подоланні перешкод. Естафета з перенесенням товариша.

Четверте заняття. Перешикування з колони по одному в колону по три. Повороти в русі. Біг у легкому темпі (6–8 хв. гра “Обжени колону”): останній в колоні передає естафетну паличку передостанньому із прискоренням вибігає вперед на початок колони, яка продовжує бігти повільно. Передостанній повторює його дії. Вправи з малими м'ячами. Бігові вправи. Стрибкові вправи. Вправи на метання у ціль (гра “Хто більше”).

Отже, використання рухливих ігор у дітей сприяє прагненню дитини вдосконалювати свої фізичні якості, рухові вміння, а також впливає на підвищення їх рухової активності, стан здоров'я та гармонійний розвиток

особистості. Тому необхідно ввести в режим дня дітей якомога більше рухливих ігор, ігор-вправ, творчих ігор.

2.2. Особливості організації та проведення рухливих ігор з дітьми різного віку

Методика організації гри передбачає такі вимоги:

- гра повинна вирішувати певні завдання;
- у цьому процесі варто дотримуватися систематичності та послідовності;
- організаційна діяльність дітей чи батьків повинна бути спрямована на підвищення активності і самостійності учасників гри.

Більшість рухливих ігор має широкий віковий діапазон: вони доступні та корисні дітям різних вікових груп. Найбільша близькість тієї чи іншої гри певному віку зумовлена ступенем доступності її змісту і конкретними завданнями до спільних ігрових дій.

Відомо, що для успішного проведення гри необхідно підготувати місце, перевірити наявність усіх вимог, а саме: поле майданчика має бути рівним, очищеним від каміння, мати прямокутну форму. Усі сторонні речі повинні бути на відстані 2–3 м від майданчика.

Якщо гра проводиться на певній місцевості, то насамперед, треба її вивчити, а потім проводити відповідну підготовку. До цієї роботи спортивний аніматор залучає дітей, щоб привчати їх до самообслуговування. Для деяких ігор роблять розмітку. Її виконують або до заняття, коли вона складна, або під час пояснення гри. Розмітка може бути постійною. Межі майданчика мають бути чіткими. Креслять їх на відстані 2–3 м від стіни. У приміщенні розмітку рекомендується робити крейдою. Цю роботу можна доручити дітям.

При поясненні правил гри аніматор повідомляє її назву, роль кожного гравця і його місце на майданчику і в залі, мету гри і її хід.

Проводячи гру з шиккуванням дітей у коло, аніматор займає місце в колі. Якщо гравці розподілені на дві команди і розміщені одна проти другої він повертає команди обличчям одну до одної і для пояснення займає місце на одному із флангів.

Якщо гра починається з руху врозтіч, можна шикувати дітей у шеренгу або групувати їх біля себе у напівколо, щоб всім було видно і чути аніматора.

Не можна перед поясненням розставляти дітей обличчям до сонця або іншого джерела світла. Це погіршує видимість, розпорошує увагу дітей.

Для кращого засвоєння гри, особливо для дітей віком 6–10 років, рекомендується розповідь супроводжувати показом: пояснювати окремі, найбільш складні моменти жестом і показом деяких рухів. Правила пояснюються докладно лише в тому випадку, якщо гра проводиться вперше.

Більшість рухливих ігор проводяться із спеціальними предметами (прапорцями, булавами, м'ячами, скакалками тощо). Ці предмети роблять

гру цікавішою, різноманітною, ускладнюють її, збільшуючи діапазон дії на дитячий організм.

Інвентар повинен відповідати анатомічним особливостям дітей. Наприклад, для дітей віком 5–7 років не давати ігор з футбольним м'ячем, з великими набивними м'ячами, з важкими булавами. Бажано, щоб інвентар був пофарбований у яскраві кольори, тоді дітям легко буде бачити його під час гри. Зберігати його потрібно в хорошому санітарно-гігієнічному стані.

Під час ігор на відкритій місцевості, зимових майданчиках слід використовувати шишки, сніг, вітки, тощо. Дітей треба привчати правильно користуватися інвентарем. Роздають його після пояснення гри, особливо м'ячі, які є сильним подразником для дітей. Коли дітям дати м'ячі раніше вони не уважно будуть слухати пояснення.

Слід пам'ятати, що після гри емоційний стан дітей підвищується, тому прибирати інвентар вони будуть поспіхом, а це аж ніяк не сприяє вихованню позитивних якостей, правильному ставленню до праці. Отже, треба вимагати старанного виконання завдань і стежити за тим, щоб вони усе робили чітко, швидко і разом з цим охайно і красиво.

Слід розрізняти ігри з ведучими та без них.

У деяких іграх потрібні один чи кілька ведучих. Їх ролі можуть бути різноманітні: наздогнати гравця, що втікає, влучити в нього м'ячем, відгадати за голосом, хто підходив, і інше. Виконання обов'язків ведучого впливає на виховання гравців, сприяє формуванню їх організаторських навичок і активності.

Більшість рухливих ігор важко організувати і проводити без помічників і суддів. Зокрема, на уроках фізичної культури, коли час на проведення гри обмежений, а організація повинна бути чіткою і швидкою, без сторонньої допомоги не обійтись.

Помічники і судді призначаються з числа гравців, звільнених за станом здоров'я від виконання фізичних вправ середньої та великої інтенсивності, для яких фізичне навантаження цієї гри не дозволене. Якщо таких дітей немає, то помічників і суддів призначають з числа гравців.

При повторенні гри їх слід замінити іншими гравцями.

Кількість помічників та суддів у грі залежить від її характеру, кількості груп або команд і розмірів майданчика. Вони допомагають аніматору в роздачі або встановленні інвентарю, слідкують за дотриманням правил гри, ведуть підрахунок очок тощо.

Виконання обов'язків помічників, суддів, капітанів команд прищеплює дітям організаторські здібності, які надалі можуть самостійно організувати та проводити рухливі ігри.

Особливе місце в проведенні рухливої гри займає керівництво процесом гри, яке проводиться в певній послідовності.

Після пояснення правил розміщення гравців на майданчику починається гра за умовним сигналом (свисток, сплеск у долоні, змах прапорцем, рукою та ін.), командою або розпорядженням аніматора. Сигнал подається

після того, як аніматор переконався, що всі гравці добре засвоїли правила гри і зайняли відповідні місця.

В іграх з розподілом гравців на підгрупи, особливо в естафетах, бажано користуватися командою, яка складається з трьох частин: “На старті!”, “Увага!”, “Руш!”. Останню команду іноді заміняють сигналом. Все це сприяє виробленню в дітей правильної та швидкої реакції, яка необхідна в майбутньому при навчанні старту в бігу, плаванню.

Ігри сюжетного характеру, де немає змагального методу, не потребують особливо чітких команд. Такі ігри можна починати за наказом, висловленим спокійним голосом: “Гру почали!”. Або можна попередити дітей, що гра починається після слів: “Раз, два, три!”. Після того, як діти почали гру, аніматор уважно слідкує за її ходом і поведінкою гравців.

У процесі гри аніматор дає вказівки гравцям, які допускають помилки або порушують її правила. Всі зауваження та вказівки слід робити, по можливості, не заважаючи ходу гри, не зупиняючи гравців. Зупиняти гру можна в тому випадку, коли більшість її учасників допускає грубі помилки.

Кожна гра потребує об’єктивного суддівства, інакше діти втратять інтерес до неї. Особливого значення суддівство набирає в іграх змагального характеру, де гравців розподілено на команди. Суддя слідкує за тим, щоб команди були рівні за силами, кількістю гравців, а також за однаковими умовами гри та точним дотриманням гравцями всіх її правил.

При підборі ігор слід чітко визначити *дозування навантаження* та регулювання ним, враховуючи вікові та індивідуальні особливості дітей. Цей момент є надзвичайно відповідальним, так, як дозування фізичного навантаження у грі визначити важче, ніж у фізичних вправах, не зв’язаних з ігровими діями. Ігрова діяльність своєю емоційністю захоплює дітей, і вони не відчують втоми. В зв’язку з цим, щоб уникнути перевтомлення дітей, необхідно своєчасно припинити гру або змінити її інтенсивність і характер навантаження.

Для регулювання фізичного навантаження в грі запроваджуються різноманітні методичні прийоми: зменшення або збільшення часу, відведеного на гру, кількості повторень гри, розмірів майданчика і довжини дистанції, яку пробігають гравці, ваги предметів, які метають, кількості і складності правил гри і перешкод, введення короткочасних пауз для відпочинку або уточнення і розбору помилок.

Отже, дозування фізичного навантаження в грі визначається методикою її проведення, місцем та умовами, в яких перебувають гравці (на майданчику, в приміщенні, влітку або взимку).

Гру потрібно закінчити своєчасно, коли гравці одержали достатнє фізичне та емоційне навантаження. Не слід чекати того моменту, коли самі гравці запропонують припинити її.

Якщо гра командна, необхідно перед її початком повідомити учасників, скільки разів вона буде повторюватись. Коли гра немає визначеного кінця, аніматор заздалегідь попереджає про закінчення її, обумовлюючи

певний час, або проводить гру до тих пір, поки не зміниться ведучий. Про це діти повинні знати і бути готовими.

Закінчення гри не повинно бути несподіваним для учасників, тому що раптовий кінець її може викликати негативні реакції у дітей або їх невдоволення. Після закінчення гри необхідно підвести її підсумки. Насамперед, слід відзначити переможців, привітати їх, а також відмітити дітей, які брали активну участь у грі, дотримувались її правил, проявляли творчу ініціативу. При повідомленні результатів потрібно вказати командам і окремим гравцям на допущені помилки та негативні сторони в їх поведінці.

Що стосується особливості методики проведення рухливих ігор з дітьми віком 6–10 років, то слід відмітити, що в цьому віці до рухливих ігор ставляться серйозні вимоги. Діти цього віку схильні до наслідування образів, драматизації; мислять ще не конкретно.

У дітей віком 6–10 років ігрова діяльність займає значне місце, тому аніматору насамперед треба звертати увагу на вдосконалення ігрової діяльності, на те, щоб вона була більш змістовна, ефективна. Досягти цього можна за допомогою ігор з речитативами і піснями. Слова пояснюють зміст дій, сприяють енергетичному їх виконанню. Крім того, ці ігри привчають дітей до правильного дихання. Аніматор повинен підказувати, коли робити вдих, коли видих.

Дуже важливим є індивідуальний підхід до кожної дитини, бо діти 6–10 років ще мало знають про свої здібності, мають невеликий руховий досвід. Вони дуже люблять сюжетні ігри, в яких знаходять знайомі їм образи, які охоче наслідують. Прості за своєю організацією і вправами ігри повністю задовольняють дитячу фантазію, вигадку, творчість.

Правил імітаційно-сюжетних ігор небагато, тому аніматору легко стежити за їх виконанням. Це підвищує відповідальність гравця перед колективом. Керувати сюжетними іграми – складна справа, яка потребує вміння й майстерності. Проводити гру треба жваво, енергійно, образно розповідаючи і показуючи дії гравцям, уміло змінювати інтонацію голосу, вираз обличчя. Гру рекомендується підкріплювати елементами казки. Проводячи таку гру, аніматор повинен зважати на інтереси дітей цього віку і пояснювати її зрозумілою мовою, поєднуючи пояснення з показом, щоб діти краще уявляли потрібний образ. При цьому аніматор повинен брати активну участь у грі.

Сюжетні ігри добре ілюструвати яскравими предметами. Це допомагає дітям наблизитись до дійсності і швидше сприймати гру. Наприклад, у грі “У ведмедя у бору” можна розкидати по майданчику (на бору) гриби (білі кружечки), ягоди (червоні кружечки), підказавши дітям, щоб вони якнайбільше їх зібрали. В імітаційних іграх треба вимагати від дітей точно виконувати імітаційні дії, бо інакше гра втратить свою педагогічну цінність, а аніматор не зможе за її допомогою виконати педагогічні завдання.

Сюжетні ігри слід поступово ускладнювати. Спочатку аніматор дає ігри з простими сюжетами, а потім із складнішими. У таких іграх ставлять-

ся вищі вимоги до розвитку та вдосконалення координації рухів і до поведінки дітей.

Крім сюжетних, практикуються ігри типу “Перебіжки”. Змістом таких ігор передбачено короткі перебіжки, біг врозсип, підстрибування на одній нозі, на двох, стрибки через умовні перешкоди (через намальований рів). До таких ігор належать “Вовк у рові”, “Колесо” та інші.

У процесі гри, при правильному керуванні нею і помірному навантаженні, створюються сприятливі умови для нормального розвитку всіх функцій дитячого організму. Слід враховувати, що у дітей цього віку може бути надмірна активність і через те вони швидко втомлюються. У зв’язку з цим особливу увагу слід приділяти правильному дозуванню навантаження.

Проводячи гру з бігом і стрибками, аніматор повинен звертати увагу на те, щоб діти правильно поводитись у колективі, привчати їх діяти організовано, не заважати один одному.

Наводимо приклади ігор з дітьми різного віку.

1. Гра “Збий”. На один кінець гімнастичної лавки ставлять булаву (гранату), а на інший кладуть тенісний м’яч. Гравець повинен вдарити гімнастичною палицею (ключкою) по м’ячу так, щоб він покотився та збив булаву.

2. Гра “Точний укол”. На гімнастичного коня або козла, стіл кладуть м’ячик від настільного тенісу. Гравець стоїть на відстані 1–2 м від кульки з гімнастичною палицею в руках. Зробивши випад, він повинен уколом збити кульку.

3. Гра “Бій”. Двоє хлопців стають на кінці рейки гімнастичної лавки обличчям один до одного. За командою судді вони зближуються й ударом долоні в долоню прагнуть змусити супротивника втратити рівновагу і зійти з лавки. Допускаються хибні рухи.

4. Гра “Розстав шахи”. Один із суперників ставить білі фігури, інший – чорні. Шахи лежать в окремих коробках. Завдання – хто швидше розставить шахи на дошку.

5. Гра “Силові сходи”. Упираючись руками в край стільця, юнак згинає і випрямляє руки один раз, встає, обходить навколо стільця та робить цю вправу два рази. Обійшовши 10 разів та повторивши 10 разів, потрібно зробити вправу у зворотному порядку, тобто після кожного обходу виконувати на один раз менше. Інший варіант гри: суперники виконують вправу одночасно на двох або кількох стільцях і замість обходів роблять перехід по колу.

6. Гра “Важкий олівець”. До одного кінця гімнастичної або лижної палиці прив’язують олівець, до іншого – гранату або набивний м’яч вагою до 1 кг. Написати, не кладучи палицю на плече, умовний спортивний текст з 8–10 слів (спортивні терміни). Завдання – хто швидше.

7. Гра “Джигіт”. Лежачи на животі на гімнастичному коні без ручок, учень повинен перевернутися навколо тіла коня вліво або вправо за допомогою рук і ніг та повернутися у вихідне положення. Спиратися руками або ногами на ніжки коня не дозволяється.

8. Гра “Вперед – назад”. По дві особи від команди стають на старті спиною один до одного, захопивши партнера зігнутими в ліктях руками. По сигналу судді вони прямують до фінішу і, не розвертаючись, повертаються на попереднє місце. Завдання – хто швидше. Рухатися можна бігом, стрибками на двох, на одній, стрибками на двох ногах у глибокому присіді, стрибками в сторону.

9. Гра “Збий відскоком”. У 2–3 м від стіни встановлюють булаву або гранату. Гравець має вдарити м'ячем об стіну так, щоб, відскочивши, м'яч збив булаву.

Аніматор повинен пам'ятати, що діти 6–10 років не можуть виконувати довго одні і ті ж вправи, тому треба давати їм ігри з різноманітними вправами (наприклад, “Кіт і миші”, “Фігури”). При проведенні таких ігор аніматор підказує дітям, що ці вправи мають бути красиві, різноманітні, природні. Такі ігри розвивають творчу уяву, самостійність.

Після того, як буде пройдено значну частину програми вправ на кидання в ціль і на дальність, дітям 6–10 років доцільно давати ігри з м'ячем, які закріплюють елементарні навички кидання і ловіння, зміцнюють м'язи рук (“М'яч по колу”, “Хто кого перестрибне”, “Картопля”, “Поклади м'яч у коло”).

1. Гра “М'яч по колу”. Усі гравці розташовуються один за одним по колу. Один із них підкидає м'яч вертикально над собою і біжить вперед по колу. Його місце займає наступний. Він приймає м'яч і знову підкидає його вертикально над собою; цього гравця змінює той, хто перебуває за ним. Таким чином, гравці весь час біжать по колу, а м'яч піднімається й опускається на одному й тому самому місці.

2. Гра “Хто кого перестрибне”. Посередині майданчика проводять межу – лінію старту. По обидві сторони від неї шикуються учасники шеренгами – одна проти іншої. З команди, яка починає гру, один гравець виходить на лінію старту. Він здійснює стрибок з місця у бік команди суперників, відштовхуючись двома ногами. Суддя відзначає ризиком результат стрибка. Учасник іншої команди стрибає у зворотний бік. Його завдання – не тільки “знищити” результат, тобто стрибнути назад на лінію старту, але за можливістю стрибнути далі. Суддя відзначає ризиком результат його стрибка. Потім у той чи інший бік стрибають другі та наступні номери. Заключний стрибок вирішує результат змагання. Команда, на чій половині поля буде зроблена відмітка цього стрибка, програла. У грі бере участь будь-яка парна кількість учасників.

3. Гра “Картопля”. Учасники стають у коло (один – ведучий – у центрі кола) і передають волейбольний м'яч. Учень, що допустив помилку (неточний пас, прийом м'яча), сідає у центрі кола навпочіпки. Гравці при передачах намагаються потрапити м'ячем у ведучого, котрий перебуває в центрі кола. Гравці, які вибули з гри і перебувають у колі, можуть ловити м'яч не встаючи. У випадку, якщо гравець зловив м'яч, всі, хто перебувають у центрі, знову повертаються в коло. Гравець, від якого м'яч був спійманий, стає ведучим, і гра продовжується.

4. Гра “М’яч через сітку”. Перший варіант: кожна команда має по одному м’ячу. Гра може проводитися волейбольним, баскетбольним або набивним м’ячем вагою до 1 кг. На волейбольному майданчику грають дві команди по дев’ять осіб у кожній. Розташовуються учасники трьома лініями по три людини. Гра починається за свистком керівника (судді) з подачі м’яча через сітку на сторону суперника. Команда, що закинула обидва м’ячі на сторону супротивника так, щоб м’ячі опинилися в руках або на землі, виграє одне очко. Гра проводиться до 15 очок. Під час гри пересування гравців майданчиком довільне, м’яч можна ловити, кидати, відбивати, пересуватися з ним в будь-якому напрямку.

Другий варіант (з одним м’ячем): склад команди і розташування гравців такі самі. Гравці намагаються перекинути м’яч на сторону суперників так, щоб він упав на землю. Із м’ячем дозволяється робити не більше двох кроків у будь-якому напрямку, після чого повинен бути кидок через сітку на бік суперників або передача гравцеві своєї команди. Торкатися м’яча на своєму майданчику можуть не більше трьох гравців. Виграє команда, що набрала 15 очок. Можна грати на час.

При правильному керуванні грою з м’ячем розвиваються вправність, окомір, координація, що дуже важливо у цьому віці. Проводячи ці ігри аніматор повинен звертати увагу на кидки, поєднуючи ритм дії гри з диханням. Пояснення під час гри з м’ячем слід давати швидко, точно, бо у дітей цього віку ще немає достатньої витримки, і, побачивши м’яч, вони намагаються швидше починати гру. Під час пояснення гри аніматор тримає м’яч у чохлі, або біля себе, щоб діти не звертали на нього уваги. У процесі гри з м’ячем зауваження і виправлення рекомендується робити під час зупинок, оскільки гра проходить з великим піднесенням і діти не зможуть уважно вислухати аніматора. Вага м’яча для ігор дітей 6–10 років повинна відповідати її анатомічному розвитку. Важкими, великими м’ячами користуватися не можна. Найкраще брати гумові дитячі різнокольорові м’ячі.

Для дітей 6–10 років окрім рухових ігор можливо давати фізичні вправи з малими м’ячами:

1. Підкинути м’яч і зловити його двома руками.
2. Підкинути м’яч і зловити його двома руками, але під час польоту м’яча зробити один, два, три оплески в долоні (зробити якомога більше хлопків за час польоту м’яча).
3. Підкинути м’яч і зловити його двома руками, але зробити оплеск у долоні попереду і за спиною.
4. Підкинути м’яч, повернутися на 360° і спіймати його після першого підскоку.
5. Підкинути м’яч, повернутися на 360°, але спіймати м’яч, не давши йому впасти на землю.
6. Передати м’яч за спиною з однієї руки спочатку в один бік, потім інший.
7. Нахилитися вперед, передати м’яч з однієї руки навперемінно за правою та за лівою ногою. Випрямлятися після кожних двох кіл.

8. Вдарити м'яч об землю однією рукою і зловити іншою.
 9. Вдарити м'яч об землю однією рукою і зловити інший, але при ударі м'яча об землю зробити приставний крок.
 10. Передати м'яч з лівої руки в праву під піднятою правою ногою і навпаки.
 11. Долонею ударяти м'яч об землю і підстрибнути в ритмі стрибків м'яча.
 12. Лежачи на животі передати м'яч з однієї руки в іншу за спиною, над головою.
- Вправи з малими м'ячами для дітей 10–12 років:*
1. Підкинути м'яч і зловити, не сходячи з місця.
 2. Підкинути м'яч однією рукою, а зловити іншою.
 3. Підкинути м'яч, встигнути торкнутися землі однією рукою (двома руками) і зловити.
 4. Покласти м'яч між носками, випростатися і, не згинаючи ніг, нахилитися, взяти м'яч.
 5. Нахилитися вперед, лівою рукою покласти м'яч до п'ят із зовнішнього боку, випрямитися, вдруге нахилитися і взяти м'яч правою рукою.
 6. Вдарити м'яч об землю лівою рукою під піднятою правою ногою, зловити правою рукою.
 7. Сидячи на землі передати м'яч із лівої руки в праву під піднятою правою і навпаки.
 8. Сидячи на землі передати м'яч із лівої руки в праву під піднятою правою і навпаки, але передати м'яч піднятими обома ногами.
 9. Сидячи з прямими ногами підкинути м'яч, встати і встигнути зловити його.
 10. Лежачи на спині підкинути м'яч, підвестися і встигнути спіймати його після першого підскоку від землі.
 11. Лежачи на животі підкинути і зловити м'яч, не спираючись на ліктях.
 12. Лежачи на животі підкинути і зловити м'яч, не спираючись на ліктях, але після кидка зробити три оплески в долоні.
 13. Підкинути м'яч правою рукою за спиною і зловити його попереду лівої. Після освоєння кидка правою навчитися кидати лівою.
 14. Підкинути м'яч правою рукою за спиною і зловити його попереду лівою. Після освоєння кидка правою навчитися кидати лівою, але зловити однією рукою.
 15. Покласти попереду себе м'яч, зробити стійку на правій нозі (“ластівка”) і підняти його лівою рукою.
 16. “Чий м'яч підскочить вище”: сильно вдарити м'яч об землю, щоб він підскочив якомога вище.
 17. Затиснути м'яч ступнями, стрибком підкинути його і спіймати.
 18. Підкинути і зловити м'яч під час ходьби та бігу.
 19. Під час ходьби та бігу вдарити попереду себе м'яч об землю і зловити його.

20. “Хто збере більше предметів”: кожен по черзі підкидає вгору м’яч і біжить по прямій, збираючи розставлені у 2–3 м один від одного предмети (шишки, городки, м’ячі). Виграє той, хто збере більше предметів до падіння м’яча.

Уміло проводячи ігри з бігом, стрибками, м’ячем аніматор сприяє удосконаленню дітей у природних діях, підготовляє їх до складніших ігор і вправ. Поступово цікавість дітей до колективної діяльності зростає. Тоді можна давати ігри з елементами змагань, найпростіші ігри, в яких дітей розподіляють на команди. Наприклад, “Хто перший”, “Хто швидше”. Ці ігри сприяють розвитку таких якостей, як швидкість, спритність, наполегливість. Проте, під час гри не слід особливо наголошувати на моральні сторони поведінки. Дітям 6–10 років ще не зрозуміло чому, вони повинні підпорядковувати свої інтереси інтересам колективу. Але в цих іграх створюються передумови для розвитку моральних якостей для переходу до складніших командних ігор.

Проводячи найпростіші з командних ігор, аніматор повинен створювати сприятливі умови для того, щоб зацікавити дітей. Але разом з тим він повинен пам’ятати, що для командних ігор дітей треба підготовувати: давати некомандні ігри з яскраво виявленими моментами змагання, а вже після цього пропонувати ігри перехідного характеру, проводити змагання парами (“Хто далі кине”, “Хто перший спіймає”, “Хто перший добіжить”).

Велике значення для дітей цього віку мають ігри, які розвивають слух, наприклад, “Хто підходив”, “Скік, скік”, “Відгадай по голосу”. Такі ігри виховують самовладання, організованість, витримку. До їх проведення треба старанно підготовляти місце, щоб була цілковита безпека, повна тиша. Для пов’язок під час гри слід використовувати бинт, який накладають на очі, додержуючи гігієнічних вимог (пов’язка міняється для кожної дитини).

Перше заняття. Гра “Як ми будемо шикуватися”. Ознайомлення із зоровими сигналами: піднята в бік ліва рука – шиккування у шеренгу, піднята вгору рука – шиккування у колону.

Гра “По місцях!”. Загін будується за сигналом. Повороти на місці: направо, наліво, кругом стрибком, за розподілом і без розділень. Імітаційні вправи: “вертоліт”, “грибок”, “ліс шумить”, “дроворуб”, “хлопавки”, “стрибунці”. Імітації ходьби і бігу через річку бродом (високо піднімаючи ноги). Човниковий біг 3×10 м.

Гра “Слухай сигнал!”. При ходьбі в колоні за сигналом керівника поставити руки на пояс, за двома – руки в сторони, за трьома – руки вгору. Хто допускає помилки, йде в кінець колони.

Друге заняття. Команди “На місці кроком руш!”, “Загін, стій!”. Повороти на місці ліворуч, праворуч без розділень, кругом за розподілом. Імітація ходи велетнів, карликів, ведмедів, гусей. Ігри “До своїх прапорців!”, “Виклик номерів”. Стрибки з місця, відштовхуючись однією ногою. Метання тенісного м’яча в ціль (гра “Чий м’яч підстрибне вище”).

1. Гра “Боротьба за м’яч”.

Мета: вдосконалення спритності, швидкості реакції, бігу зі зміною напрямку. Гравці поділяються на дві команди (щонайменша кількість уча-

сників – 4, в кожній команді – по 2) і розташовуються на майданчику в довільному порядку.

Вийшовши на середину майданчика, ведучий підкидає вгору волейбольний м'яч. Гравці кожної команди намагаються завладати ним, а завладівши, перекидають його один одному. Кожний гравець команди суперників, який перехопив м'яч, дістає 1 очко. Команда, яка набере більше очок, виграє. Залежно від кількості учасників, гра триває 8–12 хв.

Правила: не дозволяється затримувати м'яч у руках понад 3 сек. і робити з ним більше 3 кроків; не дозволяється виривати м'яч із рук, але вибивати його (ударом по м'ячу) можна; штовхати гравців, вибігати за майданчик забороняється; при порушенні правил гри аніматор свистком або голосом зупиняє гру, починає її команда, яка не порушувала правил; за кожне порушення правил команда втрачає одне очко.

Тактика. Гравці розташовуються по всьому майданчику, пересуваючись у межах своєї зони, причому кожний обирає **собі** одного з суперників, стає до нього ближче і стежить за його діями, не даючи цьому гравцеві зловити й передати м'яч, а сам намагається перехопити його і перекинути гравцям своєї команди.

2. Гра “М'яч у повітрі”.

Мета: вдосконалення спритності й точності передач м'яча. Учасники стають у коло на невеликій відстані один від одного.

У центрі – ведучий. Гравці, які розташувалися по колу, перекидають волейбольний м'яч один одному в різних напрямках. Ведучий намагається торкнутись або спіймати його. Торкатись м'яча можна незалежно від того, де він знаходиться – у повітрі чи в руках гравця. Якщо ведучому вдається це зробити, він міняється місцем з тим, хто невдало передав м'яч. Гра триває 10–15 хв.

Правила: якщо м'яч кинуте за межі кола, ведучим стає гравець, який останнім торкнувся м'яча; затримувати м'яч у руках понад 3 секунди не дозволяється; замість м'яча в грі можна використати торбинку з тирсою.

3. Гра “Два м'яча”.

Мета: вдосконалення спритності, орієнтування в просторі, стрибучості.

На майданчику між стояками натягують волейбольну сітку або мотузку на висоті 1,5–2м. Гравці поділяються на дві команди (щонайменше по 2 учасники в кожній) й розташовуються з обох боків сітки. В кожній команді по волейбольному м'ячу. Завдання: за сигналом перекинути м'яч на поле суперника. Кожна команда намагається зробити так, щоб обидва м'ячі були на стороні суперника.

Штрафні очки нараховуються в таких випадках: обидва м'ячі по один бік на землі або в руках; м'яч перекинуто за межі майданчика суперника; паралельні лінії, відстань від яких до “мосту” – 10–15м.

На одній з них вишиковуються всі гравці в одну шеренгу. За сигналом вони перебігають на протилежний бік майданчика через “міст”, де їх намагається спіймати ведучий. Ті, кого він спіймав, разом із ним вилковують решту. Гра триває доти, доки залишиться один не спійманий гра-

вещь. Він і буде переможцем. У грі беруть участь не менше 3 чоловік. Повторити 2-3 рази.

4. Гра “Квач з перешкодами”.

Мета: вдосконалення швидкості, спритності, стрибучості, кмітливості.

Усі гравці вільно розміщуються на майданчику. Призначається ведучий. За сигналом він намагається заквачити одного з гравців. Той, кого він заквачив, стає на коліна, утворюючи “лаву”, через яку мусить перестрибувати решта гравців. Ведучий квацає доти, доки не залишиться один гравець. Він і є переможцем. Коли учасників багато, вибирають 2–3 ведучих. Щонайменша кількість учасників – 3. Повторити 3–4 рази.

5. Гра “Естафета з переодяганням”.

Мета: вдосконалення швидкості, спритності, винахідливості.

Гравці поділяються на дві команди (в кожній – не менше 2 учасників) і шикуються в колону, по одному за лінією. На відстані 20–25 м від лінії старту відмічають місце повороту (кладуть м’яч, городок тощо). На цій дистанції на відмічених крейдою місцях розкладають штани і куртку тренувального костюма. За сигналом перші номери команд біжать, надягають тренувальний костюм, а повертаючись, знімають і розкладають на відмічені місця. Коли перший номер перетне лінію, бігти має право другий (4–5 разів).

Правила: учасник, що не розклав штани й куртку на місця, карається штрафним очком; так само штрафують гравця, якщо він не обіжить позначку повороту.

6. Гра “Догнати суперника!”.

Дві команди шикуються на спортивному майданчику, кожна біля своєї стартової лінії. За сигналом діти переміщуються кроком уздовж ліній майданчика. Коли доходять до лінії, з якої починали рух, переходять на біг.

Так повторюють 5–6 кіл (коло ходьби, коло бігу). За чергуванням ходьби й бігу слідкує аніматор залежно від завдань уроку та підготовленості дітей. Наприклад: пробігають повне коло, а кроком – половину або навпаки. Спокійна ходьба поступово стає швидкою, а біг інтенсивнішим, команди намагаються наздогнати одна одну. Та, якій це вдається, перемагає.

Варіант. Переміщення кроком і бігом виконується за часом: 30 с – кроком, 30 с – бігом (характер руху змінюється за звуковим сигналом). Повторюють 5–6 разів. Формується вміння долати дистанцію в різному темпі, розвивається витривалість.

7. Гра “Хто точніше?”.

Дві команди дітей шикуються кожна біля своєї стартової лінії на протилежних кінцях сторін майданчика (рис. 2.1). За сигналом діти стартують на 1000 м, намагаються бігти в рівномірному темпі, кожні 200 м за 48 с, щоб подолати дистанцію за 4 хв. Після закінчення бігу останній учасник кожної команди фіксує час. Відпочивши 30–35 с, команди знову стартують з фіксацією часу. Так повторюють двічі. Переможець – команда, яка точніше виконає рівномірний біг і за сумою часу буде ближча до 4 хв.

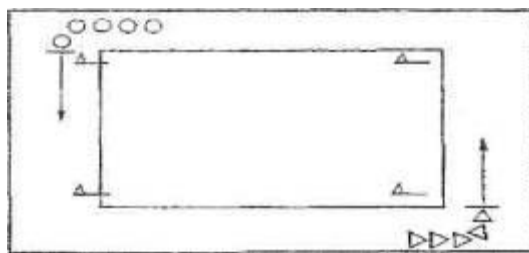


Рис. 2.1. Рух гравців

Варіант. Дистанція бігу 200 м поділяється на дві частини по 100 м. Перший відрізок треба подолати швидко – за 18 с, а другий – за 30 с і спокійно. Так повторюється 5 разів. Перемагає команда, яка точніше виконає завдання. Виробляється різний темп бігу.

6. Гра “Боротьба за прапорці”.

Грають дві команди на великому майданчику, футбольному полі. Місце для гри обмежується двома лицьовими лініями довжиною 50–60 м і двома бічними лініями довжиною 100–110 м. Через середину майданчика, паралельно лицьовим лініям, проходить середня лінія, яка поділяє його на дві частини – для однієї і другої команд. Прапорці команд різняться кольором і мають певні номери. Команди розташовуються біля середньої лінії. Кожний ставить свій прапорець за лицьовою лінією своєї частини поля, а сам повертається на своє місце. Гра полягає в тому, що кожний учасник намагається забігти в зону суперника, захопити його прапорець і повернутися з ним у свою зону. Перед початком гри члени кожної команди домовляються, кому захищати свої прапорці.

Після сигналу аніматора про початок змагання гравець однієї команди хапає прапорець іншої, пробігає через поле і ставить прапорець поруч із своїм. Аніматор виводить з поля гравця, прапорець якого заквачений. Він може повернутися в гру, але для цього треба, щоб будь-хто з його партнерів заволодів одним з прапорців команди-суперника.

Гравець може брати лише один прапорець. Квачити можна як гравців напад, так і гравців захисту. Гравець, якого заквачать, повинен залишитися на тому місці, де це сталося. Перемагає команда, яка захопила всі прапорці.

9. Гра “Боротьба за тенісний м’яч”.

Гру проводять на спортивному майданчику. Групу поділяють на дві рівні команди. У центрі майданчика підкидають тенісний м’яч і дають сигнал початку гри. Заволодівши м’ячем, гравці однієї з команд перекидають його один одному. Гравці другої команди намагаються перехопити м’яч, щоб перекидати його між своїми гравцями. Гра триває 10–12 хв. Головне в грі полягає в тому, щоб своєчасно стати на шляху польоту м’яча. Не дозволяється вдаряти по м’ячу ногою.

10. Гра “Стрибки через мотузок”.

Мета: вдосконалення орієнтування в просторі, спритності стрибучості.

Двоє, тримаючи товстий мотузок з обох кінців, починають обертати його повільно, але рівномірно. Третій або група, вишикувавшись у ряд,

стрибають по одному, намагаючись не торкнутись мотузка. Хто його торкнеться ногою, замінює одного з тих, що обертає мотузок. Якщо в грі беруть участь троє гравців, вона триває 8–10 хв.; при більшій кількості учасників – 10–15 хв.

11. Гра “Не дай м’яча ведучому”.

Мета: вдосконалення швидкості бігу, орієнтування в просторі, спритності, точності метання в ціль.

Гравці (їх може бути щонайменше 3) розміщуються на майданчику довільно. Один з них – ведучий з м’ячем у руках (м’яч надувний). Він намагається влучити м’ячем у товаришів, які втікають. Якщо м’яч влучить у кого-небудь, а ведучий не встигне його взяти в руки, гравці перекидають його один одному доти, доки ведучий не піймає його. Гравець, який кинув м’яч останнім, стає ведучим. Гра триває 10–15 хв.

Враховуючи вікові особливості дітей 6–10 років, аніматор при підготовці до гри повинен: підготувати інвентар, який має бути яскравим, кольоровим; його вага й об’єм повинні відповідати віку дітей, зберігати його слід у доброму санітарно-гігієнічному стані; вміло підбирати спосіб шиккування дітей для проведення гри; вибрати один із способів пояснення гри; вибрати ведучого на свій розсуд, по черзі або жеребкуванням. Вибір ведучого учнями застосовується рідко, всі діти цього віку намагаються бути ведучими і мало знають переваги своїх товаришів.

Ведучих слід міняти. Розпочинати гру слід за сигналом (зоровим, слуховим), але свистком на початку гри не слід користуватися, бо різкий сигнал гальмує, сповільнює рухову реакцію дітей. До таких сигналів дітей треба поступово підготовляти. Зауваження в іграх робити обережно, терпляче, наполегливо привчати дітей до виконання правил враховуючи, що діти цього віку здебільшого порушують правила гри несвідомо. Діти, які програли, не виводити з гри; усім гравцям підбирати необхідне навантаження.

Урахування цих вимог забезпечить педагогічний ефект. Рухливі ігри в цьому віці повинні задовольняти такі педагогічні вимоги: прищепити дітям перші навички організованої поведінки у грі; навчити організовано бігати, не заважаючи один одному, діяти за сигналом. Швидко включатись у гру; навчити дітей визнавати авторитет ведучого; навчити дотримуватись правил, виконувати їх.

Наводимо приклади рухливих ігор для дітей різного віку.

1. Гра “Заборонений рух”.

Значення гри: сприяє розвитку кмітливості, уваги, швидкої реакції.

Інтенсивність: низька.

Шиккування. Гравці встають у коло на відстані витягнутих рук, аніматор також стає з гравцями у коло.

Зміст гри. Аніматор пропонує гравцям виконувати всі рухи, крім “забороненого”. Він робить рухи, а діти повторюють. Того, хто помилиться і виконає “заборонений” рух чи не повторить руху за керівником, штрафують. Гра триває 4–6 хвилин.

Правила. 1. Гравці повинні виконувати всі рухи, крім “забороненого”. 2. Діти, які помилилися, продовжують грати.

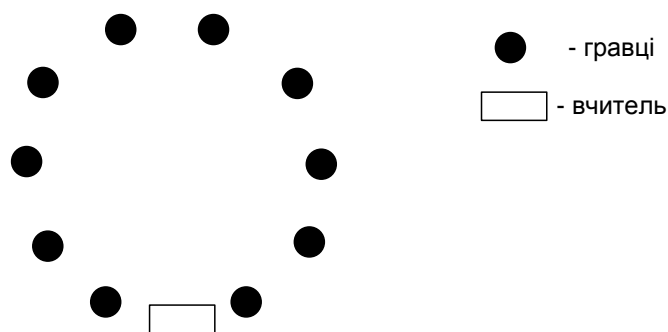


Рис. 2.2. Розташування гравців

2. Гра “Зміна місць”.

Значення гри: розвиває кмітливість, швидкість, орієнтацію у просторі, увагу, мислення, сприяє вихованню дисциплінованості.

Інтенсивність: середня.

Шиккування. Дві команди шикуються в шеренгу одна навпроти одної на майданчику.

Зміст гри. За командою аніматора гравці міняються місцями. Перемагає команда, яка першою вишикується у шеренгу на протилежному боці майданчика.

Правила. 1. Починати шиккування тільки за сигналом аніматора. 2. Під час шиккування не можна штовхатися.

Варіанти гри: Зміна вихідних положень: шиккування в колону, в коло, стоячи спиною один до одного, взявшись за руки.

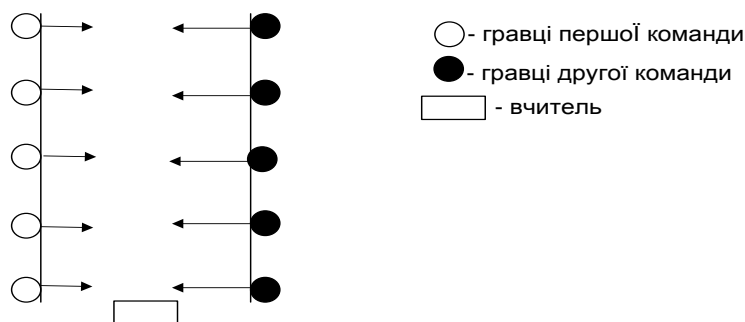


Рис. 2.3. Розташування гравців

3. Гра “День і ніч”.

Значення гри: удосконалює навички бігу, виховує увагу, кмітливість, швидкість, реакцію на сигнал.

Інтенсивність: середня.

Інвентар: крейда.

Шиккування. У центрі майданчика креслять дві паралельні лінії (на відстані 2 – 3 кроки одна від одної). З обох боків від них на відстані 15–20 м –

лінії “будинків”. Дітей ділять на дві команди, які стоять на лініях у центрі майданчика, повернені спинами одна до одної. гравці

Зміст гри. Перша команда – “День”, друга – “Ніч”. За словами та жестом аніматора “День!” команда “Ніч” утікає до своєї “хатки”, а команда “День” наздоганяє їх, і навпаки. Перемагає та команда, у якої більше впійманих гравців.

Правила. 1. Ловити можна до лінії “хатки”. 2. Упіймані гравці після того, як їх підрахують, знову беруть участь у грі. 3. Забороняється забігати у свою “хатку” до того, як аніматор крикне “День!” або “Ніч!”. 4. Команди треба викликати так, щоб кожна з них однакову кількість разів тікала та доганяла.

Варіанти гри: 1. У грі можна використовувати кружечок: з одного боку білий, з іншого – чорний. У цьому випадку аніматор підкидає його і залежно від того, яким боком він упаде (чорним чи білим), обирається команда ловців. Такий варіант гри сприяє більшому розвитку уваги дітей та активізує їх мислення (діти дивляться, який колір випадає, і вже думають, які ігрові дії вони мають виконувати), а також дуже зручний для самостійного проведення гри дітьми. 2. Перед сигналом аніматор, щоб відвернути увагу дітей, може запропонувати їм виконувати різноманітні вправи.

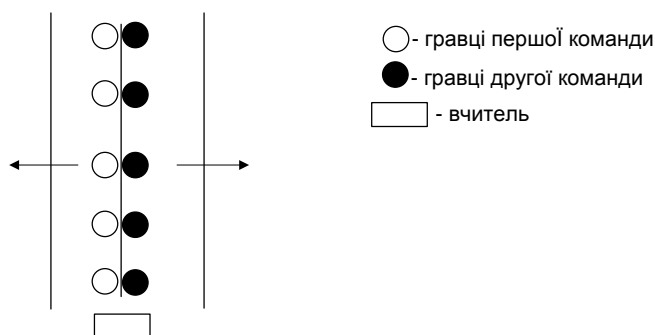


Рис. 2.4. Розташування гравців

4. Гра “Горобці-стрибунці 2.

Значення гри: розвиває спритність, удосконалює навички стрибання на обох ногах, швидкість реакції.

Інтенсивність: висока.

Інвентар: крейда.

Шиккування. Креслять коло діаметром 5–8 м. Гравці, окрім одного ведучого – “горобці”: розміщуються по колу. Ведучий – “Ворон”, знаходиться у центрі кола.

Зміст гри. “Горобці” стрибають на обох ногах, то зістрибують у коло, то вистрибують з нього. “Ворон” бігає у середині кола і намагається доторкнутися рукою до “горобців”. Коли “горобцям” загрожує небезпека, вони швидко вистрибують з кола. Якщо “ворон” спіймав “горобця”, коли він був у колі, він стає “вороном” і гру повторюють. Перемагає той, хто жодного разу не був “вороною”.

Правила. 1. Ворон може ловити горобців тільки в колі. 2. Перебігати коло горобцям забороняється.

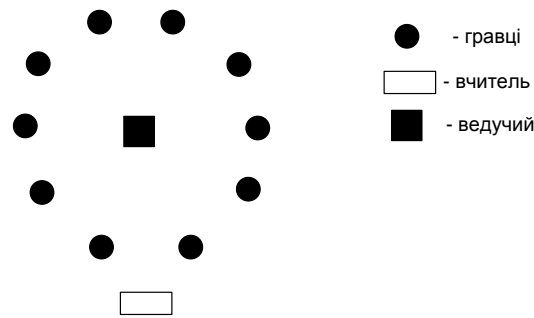


Рис. 2.5. Розташування гравців

5. Гра “Вовк у рові”.

Значення гри: розвиває спритність, удосконалює навички бігу.

Інтенсивність: висока.

Інвентар: крейда.

Шиккування. У центрі майданчика проводять дві паралельні лінії за 70–100 см одна від одної. Це “рівчак”, у якому знаходяться один-два ведучих – “вовки”. Інші гравці – “цапенята”, розташовуються по одну сторону від “рівчака” (“дім”). По інший бік від рівчака “пасовище”.

Зміст гри. За сигналом аніматора цапенята біжать із домівки на пасовище й по дорозі перестрибують через рівчак. Вовки, не виходячи з рівчака, намагаються зловити якнайбільше цапенят. Ті, кого зловили, відходять у бік, їх рахують, і вони знову входять у гру. Потім за другим сигналом цапенята знову перебігають на іншу сторону в будиночки, а вовки їх ловлять, коли вони перестрибують через рівчак. Виграють цапенята, які жодного разу не були зловленими, й ті вовки, які більше за інших зловили цапенят.

Правила. 1. Після 2–4 перебіжок (за домовленістю) обираються нові вовки й гра повторюється. 2. Цапеня, яке пробігло через рівчак, а не перестрибнуло через нього, вважається зловленим. 3. Якщо цапеня затрималося біля рівчака, злякавшись вовка, аніматор рахує до 3, після чого цапеня обов’язково має перестрибнути через рівчак. У протилежному випадку воно вважається пійманим.

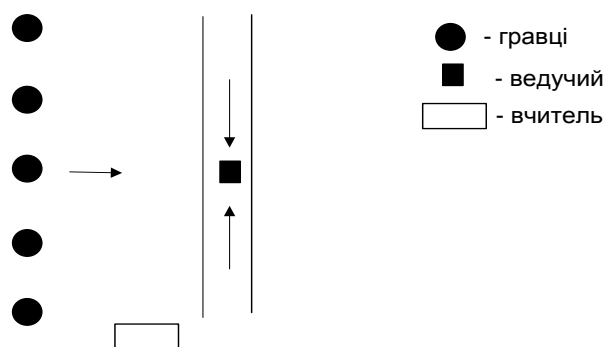


Рис. 2.6. Розташування гравців

6. Гра “У дітей чіткий порядок”.

Значення гри: сприяє розвитку уваги.

Інтенсивність: середня.

Зміст гри. Діти ходять по майданчику, промовляючи:

Шикуння. Діти довільно переміщуються по майданчику.

У дітей порядок строгий,

Знають всі свої місця,

То трубить же веселіше:

Гра-та-та-та, гра-та-та.

Після цих слів аніматор, витягуючи руку в бік, командує “Шикуйсь!”.

Правила. 1. Під час шикуння в шеренгу забороняється штовхатися. 2. Після слів аніматора діти повинні швидко шикуватися в шеренгу за зростом у напрямку, вказаному аніматором. Діти, які прибїгли до шеренги останніми або не стали на своє місце, програють.

7. Гра “Вудочка”.

Значення гри: розвиває спритність, уважність.

Інтенсивність: середня.

Інвентар: мотузка з мішечком на кінці.

Шикуння. Гравці утворюють коло. Відстань між ними 1 – 2 кроки. Ведучий стоїть у центрі.

Зміст гри: Ведучий крутить “вудочку” (мотузку з мішечком на кінці) так, щоб вона, ковзаючи по колу, пролітала під ногами гравців. Діти стрибають через “вудочку”, намагаючись не зачепити її. Якщо ж “вудочка” зачепить когось із гравців, то цей учасник вибуває з гри. Перемагають ті, кого “вудочка” не зачепила.

Правила. 1. Гравці не повинні сходити з місця. Хто порушить це правило вважається спійманим. 2. Після кожних 10–15 кіл, зроблених вудочкою, необхідно давати дітям відпочинок 30 – 60 секунд.

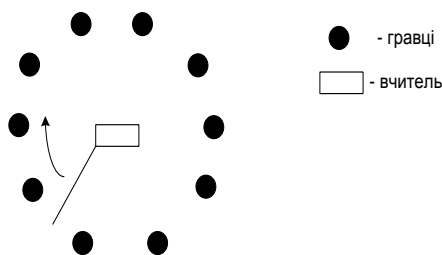


Рис. 2.7. Розташування гравців

8. Гра “Захист булав”.

Значення гри: сприяє закріпленню навичок метання в ціль, спритності та влучності.

Інтенсивність: висока.

Інвентар: тенісні м'ячі, кеглі.

Шикуння. Гравці стають у коло на відстані витягнутих рук. У трьох гравців у руках по маленькому м'ячу. У центрі кола у шаховому порядку ставлять 3–5 пластмасових кеглів. Тут же стоїть і ведучий.

Зміст гри. Завдання ведучого – не дати впасти усім кеглям. За сигналом аніматора гравці, які стоять колом, починають збивати кеглі м'ячами. Гра триває доти, доки не будуть збиті усі кеглі.

Правила. 1. Кеглю, яка впала, ведучий має право сам підняти. 2. Ведучий змінюється тоді, коли будуть збиті усі кеглі.

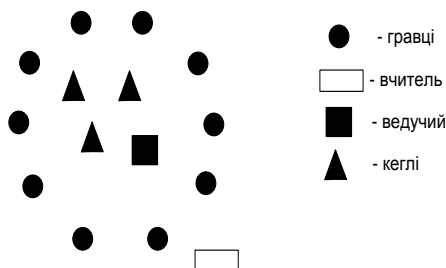


Рис. 2.8. Розташування гравців

9. Гра “Влучно в ціль”.

Значення гри: сприяє закріпленню навичок метання в ціль, влучності.

Інтенсивність: середня.

Інвентар: тенісні м'ячі, кеглі.

Шикуння. Дві команди шикуються в шеренги одна навпроти іншої на відстані 10–12 м. По центру площадки проводять лінію, вздовж якої ставлять 10 кеглів. Кожен гравець однієї команди отримує по маленькому м'ячику.

Зміст гри. За сигналом аніматора команда з м'ячами кидає їх, намагаючись збити кеглі. Збиту кеглю ставлять на один крок ближче до команди, яка виконує кидки. Потім підбирають м'ячі і кидають у кеглі гравці іншої команди. Збиті кеглі ставлять на один крок ближче до команди, яка виконує кидки. Кожна команда кидає м'яча по чергово 4 рази. Виграє команда, яка змогла наблизити до себе кеглі від середньої лінії на загальну кількість кроків.

Правила. 1. Гравці не повинні зходити зі своїх місць під час гри.

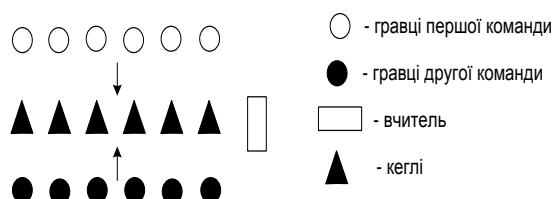


Рис. 2.9. Розташування гравців

10. Гра “Рухома мішень”.

Значення гри: сприяє закріпленню навичок метання в ціль, влучності, спритності, швидкості рухових дій, розвитку уваги, швидкості реакції.

Інтенсивність: середня.

Інвентар: волейбольний м’яч.

Шиккування. Гравці стають у коло на відстані витягнутих рук. Обирають одного чи двох ведучих, які знаходяться в центрі кола.

Зміст гри. Гравці починають перекидати волейбольний м’яч крізь коло, намагаючись влучити ним у ведучого. Ведучий ухиляється від м’яча, не виходячи з кола. Кому вдасться влучити у ведучого, той міняється з ним місцями.

Правила. 1. Бали зараховуються тільки в тому випадку, коли гравець влучив у тулуб, руки чи ноги, якщо в голову – не зараховуються. 2. Під час кидання м’яча не можна виходити з кола.

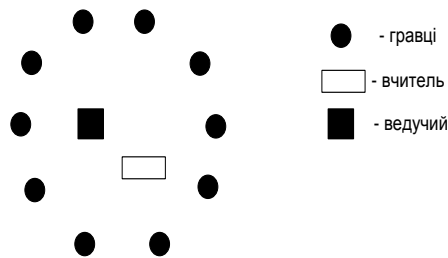


Рис. 2.10. Розташування гравців

11. Гра “Мішечки”.

Значення гри: сприяє розвитку точності рухів, орієнтуванню в просторі, окоміру.

Інтенсивність: низька.

Інвентар: різнокольорові мішечки із піском, стільці.

Шиккування. Гравці шикуються у дві колони. Склад команди 6–8 осіб. У кожного гравця мішечок із піском (150–200 г). Навпроти команд на віддалі 3–5 м ставлять стільці.

Зміст гри. За сигналом кожен учасник команди кидком старається закинути на стілець мішечок. Переможе команда, на стільці якої буде більша кількість мішечків.

Правила. За непопадання мішечка на стілець – штрафне очко.

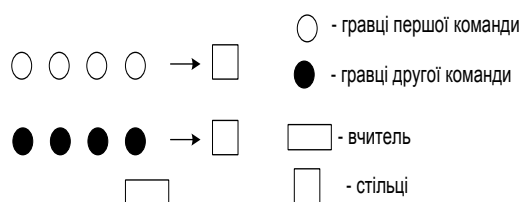


Рис. 2.11. Розташування гравців

12. Гра “Мисливці й лисиці”.

Значення гри: сприяє розвитку швидкості, спритності, орієнтуванню в просторі, окоміру, закріпленню навичок метання на дальність, закріпленню навичок метання в ціль.

Інтенсивність: висока.

Інвентар: волейбольний м'яч.

Шикуння. Гра проводиться на майданчику будь-якого розміру. Один із гравців – “мисливець”, усі інші гравці – “лисиці”. Мисливець стає на середину майданчика, а лисиці розбігаються як найдалше від мисливця, але не перебігаючи кордонів майданчика.

Зміст гри. Мисливець підкидує 3 рази м'яч угору, спіймавши м'яч після третього кидка, мисливець, не рухаючись із місця, намагається влучити м'ячем в одну з лисиць. Якщо він промахується, то піднімає м'яч і знову кидає його у лисиць. Гравець, у якого мисливець влучив, стає його помічником. Коли у мисливців буде 3 помічника, лисиці отримують право самі ловити м'яч, піднімати його з підлоги й перекидати так, щоби м'яч не потрапив у руки мисливця та його помічників. Ті, у свою чергу, намагаються перехопити м'яч і влучити ним у лисиць, які залишилися. Гра закінчується тоді, коли залишається одна лисиця. Це –гравець-переможець.

Правила. 1. Мисливець та його помічники кидають м'яч у лисицю не сходячи з місця. 2 Лисиця, у яку влучив м'яч, може одразу відігратися, якщо встигне одразу влучити м'ячем у мисливця або у його помічників. 3. Помічник має право кидати м'ячем у лисиць тільки в тому випадку, якщо він отримає м'яч від мисливця.

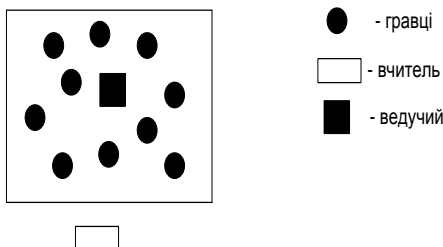


Рис. 2.12. Розташування гравців

13. Гра “М'яч по підлозі”.

Значення гри: сприяє розвитку спритності, швидкості, удосконалює навички стрибків, бігу, метання.

Інтенсивність: висока.

Інвентар: волейбольний м'яч.

Шикуння. Усі гравці стають у коло. Двоє з гравців стають у центр кола. Гравці, які стоять колом опускаються на одне коліно. У них один волейбольний м'яч. Ведучі повертаються обличчям до м'яча.

Зміст гри. Усі гравці стають у коло. Двоє з гравців стають у центр кола. Гравці, які стоять колом опускаються на одне коліно. У них один во-

лейбольний м'яч. Ведучі повертаються обличчям до м'яча. За сигналом аніматора гравці починають перекочувати м'яч по підлозі, намагаючись зачепити ним ноги ведучих. Ведучі бігають, підстрибують у колі, рятуючись від м'яча. Якщо комусь із гравців вдається влучити в ноги ведучих м'ячем, то він стає на його місце, а колишній ведучий стає в коло. Виграє той, хто жодного разу не був ведучим.

Правила. 1. Гру починають за сигналом. 2. Влучати м'ячем можна не вище від колін.

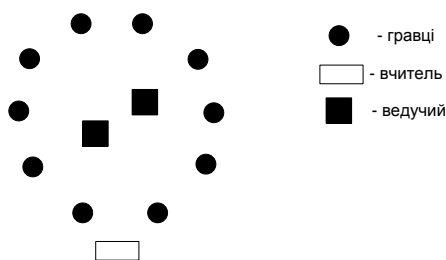


Рис. 2.13. Розташування гравців

14. Гра “Повзуни”.

Значення гри: укріплює м'язи ніг, рук, тулуба; розвиває спритність та швидкість

Інтенсивність: середня.

Шиккування. Гравці шикуються в дві колони. Відстань між гравцями – 0,5 м, ноги – на ширині пліч.

Зміст гри. Після сигналу останній гравець пролазить поміж ногами всіх гравців і стає попереду першого гравця, відтак те ж роблять усі гравці. Гру закінчують тоді, коли перший гравець проповзе між ногами всієї команди. Виграє та команда, усі гравці якої перші закінчили завдання.

Правила. Гравцям, які стоять у колонах, не дозволяється зменшувати відстань між собою.

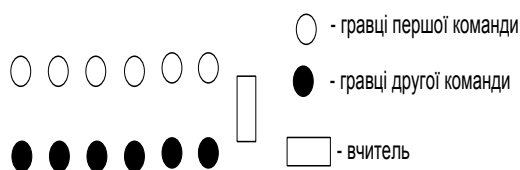


Рис. 2.14. Розташування гравців

15. Гра “За капітаном”.

Значення гри: сприяє розвитку спритності, злагоженості у діях, навички орієнтування у просторі.

Інтенсивність: середня.

Шиккування. Діти шикуються у колону.

Зміст гри. За сигналом аніматора напрямний веде її у будь-якому напрямку. Гравці повинні повторювати всі його дії (подолання перешкод, ходьба різними способами).

Правила. Ведучим може бути аніматор.

16. Гра “У річку, гоп!”.

Значення гри: сприяє розвитку швидкісно-силових здібностей, виховує увагу.

Інтенсивність: середня.

Шикуння. Дві шеренги стають одна навпроти одної на віддалі двох метрів.

Зміст гри. Аніматор подає команду і вказує напрям: “У річку, гоп!” – усі стрибають уперед, “На берег, гоп!” – усі стрибають назад.

Часто аніматор повторює одну і ту ж команду кілька разів. У такому випадку всі повинні стояти на місці (наприклад, “У річку, гоп!” – усі стрибають. Знову: “У річку, гоп!” – усі повинні стояти). Хто стрибнув – вибуває з гри. Гра триває доти, поки з шеренги не вийде останній гравець.

Правила. Стрибки виконують на двох ногах, уважно приземляючись.

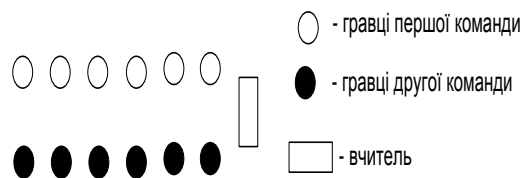


Рис. 2.15. Розташування гравців

17. Гра “Живий ланцюг”.

Значення гри: сприяє вихованню уваги, дисциплінованості, активізує мислення.

Інтенсивність: середня.

Шикуння. Усі шикуються в колону по одному.

Зміст гри. Напрячний – аніматор, який під час руху змінює напрямок й одночасно виконує вправи, імітуючи рухи тварин та птахів. Наприклад, “як гуси” (ходьба у повному присіді), “як кенгуру” (стрибки на обох ногах), “як лелеки” (махи руками) та ін.

Правила. Напрячними можуть бути й діти, які змінюються тоді, коли попередній гравець не буде знати, яку далі вправу виконувати (аніматор збоку може підказувати, показуючи вправу).

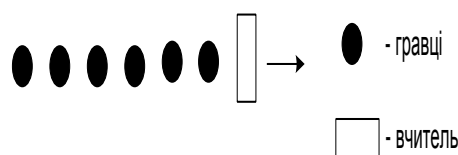


Рис. 2.16. Розташування гравців

18. Гра “Естафета парами”.

Значення гри: удосконалює навички бігу парами, сприяє розвитку швидкості і спритності.

Інтенсивність: середня.

Інвентар: кеглі.

Шикуння. Гравці шикуються парами у дві колони.

Зміст гри: Перед колонами ставлять у ряд 6–8 кеглів на відстані 1–1,5 м. За командою “Раз, два, три, біжи!” пари, які стоять першими, тримаючись за руки, біжать між кеглями (не збиваючи їх) “змійкою” і повертаються. Відтак біжить наступна пара і т. д. Перемагає та команда, яка швидше виконала завдання.

Правила. 1. Під час бігу гравці у парі повинні триматися за руки. 2. Гравець, який збив кеглю, повинен сам її поставити, і тільки тоді пара продовжує бігти. 3. Наступна пара починає вибігати лише після передачі естафети попередньою парою дотиком руки.

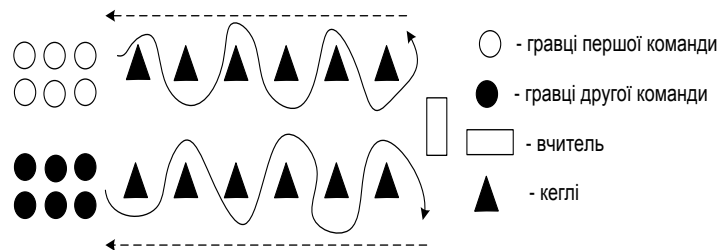


Рис. 2.17. Розташування гравців

19. Гра “Невід”.

Значення гри: сприяє розвитку швидкості, спритності, уваги, удосконалює навички бігу парами, трійками.

Інтенсивність: висока.

Шикуння. Зал, ігровий майданчик – “море”. Усі гравці – “рибки”. Двоє ведучих – “рибалки”, які розташовуються за лінією (“на березі”).

Зміст гри. Риби “плавають” у морі (бігають по майданчику). Рибалки починають ловити риб, оточуючи їх руками. Той, кого спіймали, стає між рибалками. Усі троє беруться за руки і продовжують ловити риб, оточуючи їх. Таким чином, кожен гравець, якого спіймали, стає між рибалками і вони створюють “сітку”. Гра завершується, коли всі риби будуть зловлені. Дві риби, яких зловили останніми, стають рибалками під час повторення гри.

Правила. 1. Якщо риба вийшла за лінію майданчика (“на берег”), вона вважається пійманою. 2. Щоб спіймати рибу, потрібно замкнути її в сітку, але руками не можна затягувати. 3. Риби можуть вислизати із сітки, але доти, доки сітка не замкнулася. 4. Розривати сітку не можна.

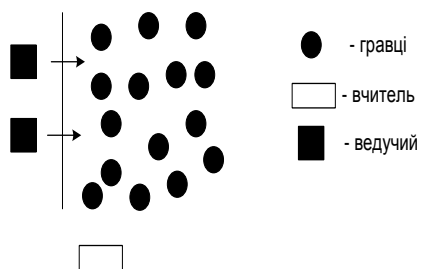


Рис. 2.18. Розташування гравців

20. Гра “Порожнє місце”.

Значення гри: швидкість, кмітливість, швидкість реакції, увага.

Інтенсивність: середня.

Шукування. Гравці стоять у колі, ведучий за колом.

Зміст гри. Ведучий іде із зовнішнього боку кола й торкається одного з гравців, після чого біжить по колу у будь-який бік. Гравець, до якого доторкнулися, біжить у протилежну сторону. Кожен з них намагається першим прибігти до порожнього місця у колі. Хто прибіжить раніше, стає у коло, а той, хто запізнився, стає ведучим.

Правила. 1. Бігти треба тільки із зовнішнього боку кола, крізь нього пробігати забороняється. 2. Біг можна замінити стрибками на двох чи одній нозі (за вказівкою аніматора).

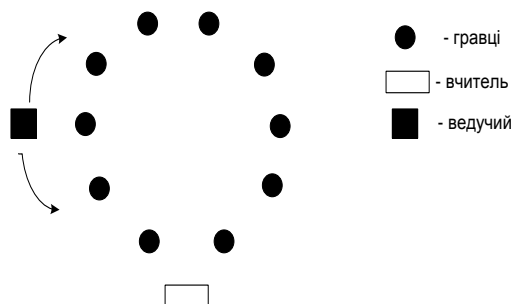


Рис. 2.19. Розташування гравців

21. Гра “Злови комарика”.

Значення гри: розвиває спритність, увагу.

Інтенсивність: середня.

Інвентар: мотузка, маленький м'яч.

Шукування. Діти стоять у колі обличчям до центру. У центрі – ведучий, у якого на вудочці прив'язаний м'ячик – “комар”.

Зміст гри. Діти повинні зловити “комара”, що піднесений вище від голови. Переможе той, хто доторкнеться до “комара”. Гру продовжують доти, поки “комара” не зловлять кілька гравців.

Правила. 1. Ловити “комара” тільки обома руками, підстрибуючи на обох ногах на місці. 2. Коло повинно бути рівним і не звукуватися.

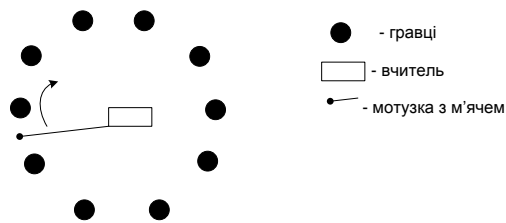


Рис. 2.20. Розташування гравців

22. Гра “Відбивання м’яча”.

Значення гри: сприяє розвитку рухливості.

Інтенсивність: середня.

Інвентар: м’яч.

Шиккування. Гравці стають у коло і обирають ведучого, який виходить у центр кола.

Зміст гри. Ведучий називає ім’я одного з гравців і кидає м’яч у землю так, щоб він відскочив у потрібному напрямку. Той, кого було названо, ловить м’яч і відбиває його не більше п’яти разів від підлоги однією чи двома руками. Після відбивання м’яча гравець перекидає його ведучому. Гру закінчують, коли хтось із гравців не зловить м’яч.

Правила. 1. Кидати м’яч у потрібному напрямку. 2. М’яч відбивати певну кількість разів (за вказівкою аніматора).

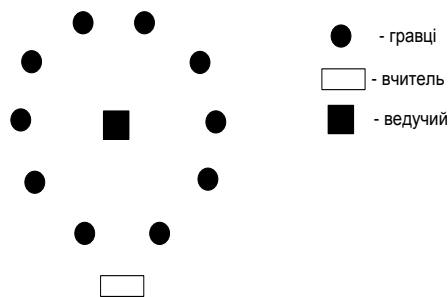


Рис. 2.21. Розташування гравців

23. Гра “М’яч із плеском”.

Значення гри: сприяє розвитку уваги, кмітливості.

Інтенсивність: низька.

Інвентар: м’яч.

Шиккування. Гравці стають у коло, ведучий у середині кола.

Зміст гри. Ведучий кидає його одному з гравців, які стоять у колі. Цей, перед тим як зловити, сплескує в долоні і відтак відкидає м’яч ведучому. Якщо гравець не сплесне в долоні або не впіймає м’яч, то присідає і сидить, допоки хтось інший не зробить помилку і не присяде замість нього.

Правила. Ведучий може називати ім’я учасника гри, якому збирається кинути м’яч.

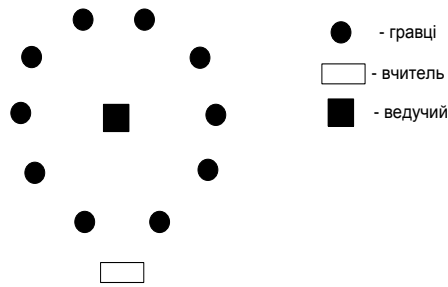


Рис. 2.22. Розташування гравців

24. Гра “М’яч від стінки”.

Значення гри: спритність, швидкість, реакція, увага.

Інтенсивність: середня.

Інвентар: м’ячі.

Шиккування. Команди стоять у колоні по одному за 5–8 м від стінки.

Зміст гри. Перші гравці кожної команди тримають у руках по м’ячу. За сигналом вони кидають м’яч у стінку так, щоб він, відскочивши від неї, вдарився у землю (підлогу), а самі стають у кінець колони. Другі номери в цей час ловлять м’яч, що відскочив від землі (підлоги), кидають його в стіну і стають у кінець колони. Перемагає команда, яка першою закінчить гру.

Правила. М’яч кидають певним способом (за вказівкою аніматора).

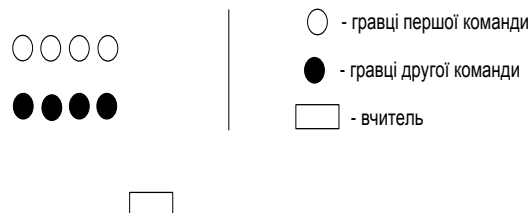


Рис. 2.23. Розташування гравців

25. Гра “Передача м’ячів у колонах”.

Значення гри: розвиток швидкості, координації, уваги.

Інтенсивність: середня.

Інвентар: 2 м’ячі.

Шиккування. Гравці поділяються на дві команди та шикуються у колони по одному. У ведучих по м’ячу.

Зміст гри. За сигналом аніматора починається передача м’ячів назад справа. Коли м’яч дійде до останнього гравця, той біжить, стає першим у колоні та продовжує передачу м’яча і так далі. Виграє та команда, гравці, якої перші зайняли свої вихідні місця. Команді, яка першою закінчила гру, зараховується бал. Гра починається знову. Виграє команда, яка набере більше балів.

Правила. 1. Якщо гравець утрачає м'яч під час передачі, гра продовжується саме з цього гравця. 2. Допускаються різні види передачі м'яча за вказівкою аніматора та за рівнем технічної підготовки дітей.

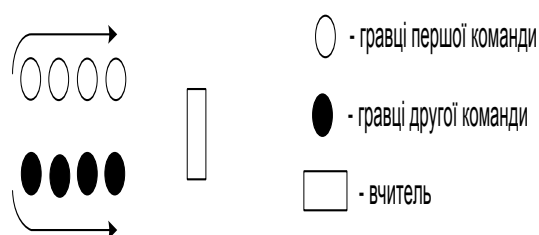


Рис. 2.24. Розташування гравців

26. Гра “Хто шпритніший”.

Значення гри: сприяє розвитку швидкості реакції, рівноваги.

Інтенсивність: середня.

Інвентар: гімнастичні лави, набивні м'ячі, стійки.

Шикунання. Клас ділять на команди, які шикуються в колони по одному. Попереду кожної колони розташовані гімнастичні лави, на яких на однаковій відстані лежать по три набивних м'ячі.

Зміст гри. За сигналом напрямні кожної команди біжать уперед, проходять по лаві, переступаючи через м'ячі, добігають до поворотної стійки, яка стоїть за 8–10 м від лави, повертаються назад до своєї команди. Наступний учасник вибігає тоді, коли перший доторкнеться до нього рукою. Перемагає команда, яка швидше впорається із завданням.

Правила. Якщо гравець оступився на лаві, то продовжує йти по ній з того ж місця.

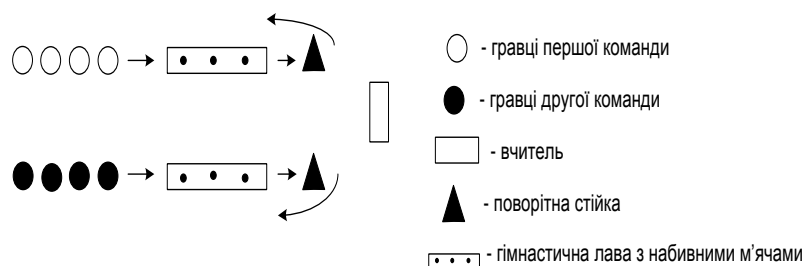


Рис. 2.25. Розташування гравців

27. Гра “Естафета на рівновагу”.

Значення гри: сприяє розвитку координації рухів, рівноваги; вихованню уваги, впевненості в собі.

Інтенсивність: середня.

Інвентар: гімнастичні лави.

Шикуння. Діти шикуються в колони по одному. Попереду кожної ставиться по одній гімнастичній лаві (рейкою вгору – ускладнення), яка краєм притиснута до стіни.

Зміст гри. За сигналом гравці біжать по лаві, добігають до стіни і, доторкнувшись до неї рукою, повертаються назад. Перемагає команда яка швидше закінчить естафету.

Правила. 1. Другий гравець вибігає вперед тоді, коли попередній доторкнувся до нього рукою. 2. Той, хто виконав завдання, стає в кінець колони. 3. Повертатися назад можна різними способами: знову бігти по лаві, стрибати (різні варіанти) – на розсуд аніматора.

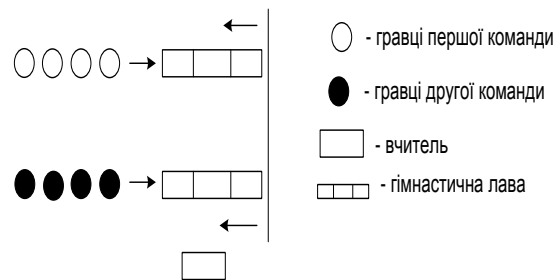


Рис. 2.26. Розташування гравців

28. Гра “Кеглі”.

Значення гри: сприяє розвитку швидкості, спритності, удосконалює навички бігу по створеному “коридору”.

Інтенсивність: середня.

Інвентар: кеглі.

Шикуння. Діти шикуються в колону. На дистанції 5–6 м поставити кеглі у 2 ряди (ширина “коридору” 35–40 см).

Зміст гри. Спочатку по коридору потрібно пройти кроком так, щоб жодна з кеглів не впала, а потім пробігти (3–4 рази). Для ускладнення завдання кеглі можна поставити зигзагом. Так, пропонується дітям виконати біг “змійкою”. Гра проводиться поточним способом.

Правила. За кожну збиту кеглю гравець отримує штрафний бал. По закінченні гри гравці “платять штраф” – виконують, за вказівкою аніматора, певну рухову дію.

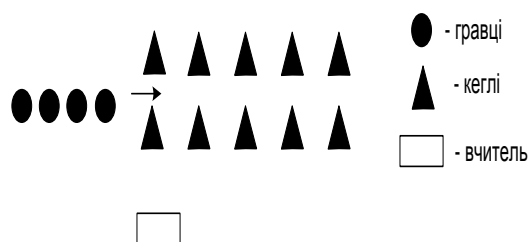


Рис. 2.27. Розташування гравців

29. Гра “Сонечко”.

Значення гри: сприяє розвитку швидкості, точності рухів, активізує мислення.

Інтенсивність: середня.

Інвентар: гімнастичні палиці (за кількістю гравців), обручі.

Шиккування. Гравці в колонах розташовуються за лінією старту. Біля стартової лінії, поряд з колонами лежать гімнастичні палиці (за кількістю гравців). Попереду на відстані 8–10 м перед кожною колоною кладуть обруч.

Зміст гри. Завдання гравців усіх команд – по чергово, за сигналом аніматора, вибігаючи з гімнастичними палицями в руках, добігаючи до обруча, покласти їх променями навколо свого обруча – “намалювати сонечко”. Перемагає команда, яка швидше й краще впорається із завданням.

Правила. 1. Починати гру за сигналом аніматора. 2. Передавати естафету хлопком рукою об руку наступного гравця. 3. Навколо обруча класти гімнастичні палиці (промені) рівно, не кидати.

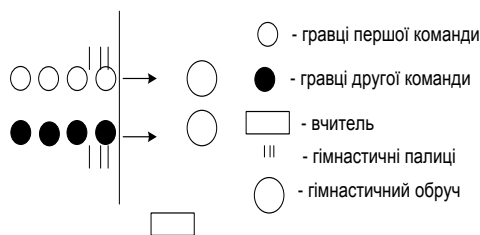


Рис. 2.28. Розташування гравців

30. Гра “Швидко на місце”.

Значення гри: розвиває спритність, швидкість.

Інтенсивність: середня.

Шиккування. Гравці стоять у колонах по двоє.

Зміст гри. За сигналом аніматора “На прогулянку!” учасники розбігаються. За сигналом “Швидко на місце!” усі гравці повинні стати на свої місця (у шерензі, у колоні, у колі). Переможе та команда, яка швидше вишикується.

Правила. 1. Під час шиккування не дозволяється штовхатись або заважати зайняти своє місце гравцям з іншої команди. 2. Дистанція між гравцями – витягнуті вперед руки (під час шиккування у колону), у сторони (під час шиккування у шеренгу, коло).

31. Гра “Малюнок на долоні”.

Значення гри: сприяє розвитку дрібної моторики, уваги.

Інтенсивність: низька.

Інвентар: крейда.

Шиккування. Діти стають у колону, кожен заводить за спину долоню правої руки.

Зміст гри. Останній гравець отримує картку із зображенням геометричної фігури та креслить фігуру пальцем на долоні передостаннього гравця, той у свою чергу – на долоні попереднього і т. д. Так триває доти, доки знак, який малюють, не дійде до першого гравця. Перший мовчки малює крейдою фігуру на підлозі чи олівцем на папері. Оцінюється правильність намальованої фігурки.

Правила. 1. Можна розбивати гравців на декілька колон. 2. З кожною грою фігурки змінюються та ускладнюються.

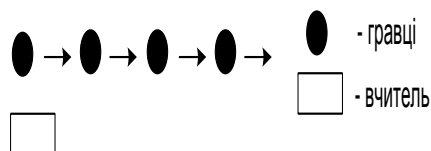


Рис. 2.29. Розташування гравців

32. Гра “Кільця”.

Значення гри: концентрація уваги, розвиток дрібної моторики.

Інтенсивність: низька.

Шукування. Діти обирають зручне положення (можна стояти в колі, сидіти).

Зміст гри. Усі діти за вказівкою аніматора виконують такі рухи: права рука: кінець мізинця торкається кінчика великого пальця – утворюється маленьке кільце; ліва рука – кінчик вказівного пальця торкається великого пальця – велике кільце. Кільця одночасно змикаються і розмикаються. Нове кільце для правої руки будують безіменний та великий пальці, для лівої – середній і великий. Обидва рухи відбуваються одночасно. Наступну пару кілець будують великий із середнім пальці правої руки та великий з безіменним лівої. Остання пальцева комбінація є віддзеркаленням першої.

Правила. 1. Комбінації можуть виконуватися серіями та окремо. 2. Оцінюється правильність та спроможність виконання завдання.

33. Гра “Долоня, кулак”.

Значення гри: розвиток дрібної моторики, концентрації уваги.

Інтенсивність: низька.

Шукування. Діти обирають зручне положення (можна стояти у шерензі, сидіти на гімнастичній лаві).

Зміст гри. Усі діти за вказівкою аніматора виконують такі рухи: одна рука спрямована вгору, долоня випрямлена. В основу долоні впираються кінчики пальців випрямленої долоні іншої руки. Це положення називається “долоня”. Одна рука стиснута в кулак, в основу якого впираються кінчики пальців долоні іншої руки. Це положення називається “кулак”. Ведучий дає команди: “Долоня!”, “Кулак!”, “Долоня!”, одночасно демонструючи жести. З кожною командою змінюється положення рук.

- Правила.* 1. Комбінації можуть виконуватися серіями та окремо.
2. Оцінюється правильність та спроможність виконання завдання.

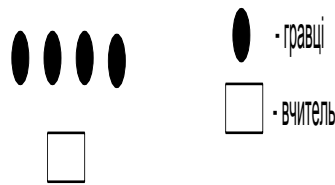


Рис. 2.30. Розташування гравців

34. Гра “Коники”.

Значення гри: сприяє розвитку стрибучості.

Інтенсивність: середня.

Інвентар: крейда.

Шикуння. Діти шикуються у дві колони, які розташовані одна на-впроти іншої. Між ними накреслена лінія.

Зміст гри. За сигналом гравці однієї команди стрибають від середньої лінії (на двох ногах) у бік суперника. Після стрибка першого номера відмічають місце приземлення. Звідти стрибає гравець із команди суперників. Перемагає та команда, в якій останньому гравцеві вдається перестрибнути через середню лінію.

Правила. 1. Не можна заступати за лінію перед стрибком. 2. Якщо гравець, стрибнувши, падає і торкається руками або тулубом землі, суддя відмічає місце, найближче за лінією старту.

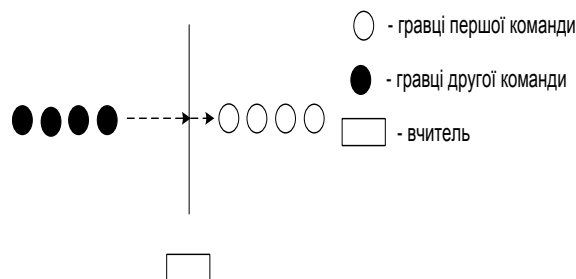


Рис. 2.31. Розташування гравців

35. Гра “Перехопи м’яч”.

Значення гри: сприяє розвитку спритності, точності передач.

Інтенсивність: середня.

Інвентар: м’яч.

Шикуння. На підлозі креслиться коло, за межами якого знаходяться гравці. Обираються двоє ведучих, які стають у центр кола.

Зміст гри. За сигналом гравці, які знаходяться за межами кола, починають передавати один одному м’яч (у довільній формі). Завдання ведучих – відняти м’яч. Виграє та пара ведучих, яка зможе швидше перехопити м’яч.

Правила. 1. Не можна заступати за межі кола. 2. Ведучі можуть перехопити м'яч тільки всередині кола. 3. Виривати м'яч з рук гравців ведучим забороняється.

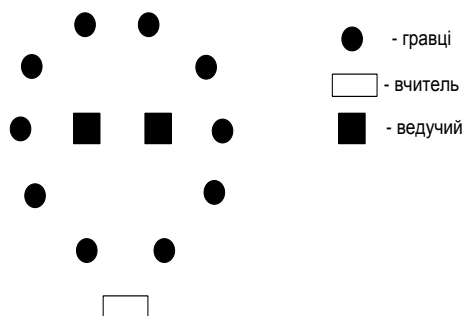


Рис. 2.32. Розташування гравців

36. Гра “Передача м’ячів у колі”.

Значення гри: швидкість, кмітливість, швидкість реакції, увага, точність рухів.

Інтенсивність: середня.

Інвентар: 2 м’ячі.

Шикуння. Гравці утворюють два окремі кола. У середині кожного знаходиться ведучий.

Зміст гри. Ведучий почергово кидає м’яч своїм товаришам по команді, а ті передають його назад. Отримавши м’яч від останнього гравця, ведучий піднімає його вгору. Виграє команда, яка першою закінчить передачу м’ячів. Передавати м’яч можна різними способами: 1. Двома руками від грудей. 2. Двома руками з-за голови. 3. Двома руками знизу. 4. Двома руками знизу з ударом об підлогу. 5. Правою (лівою) рукою (з ударом об підлогу). Передачі здійснюються за вказівкою аніматора.

Правила. Якщо під час передачі гравець втратив м’яч, то гра починається спочатку.

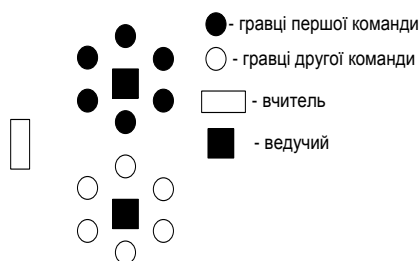


Рис. 2.33. Розташування гравців

37. Гра “Злови м’яч”.

Значення гри: сприяє розвитку спритності, точності передач, уваги.

Інтенсивність: середня.

Інвентар: м'яч.

Шикуння. Діти стоять у колі, в центрі якого знаходиться ведучий.

Зміст гри. Гравці перекидають м'яч у різних напрямках. Ведучий намагається перехопити м'яч або доторкнутися до нього рукою. Якщо це йому вдається, то ведучим стає гравець, у якого в останній раз був м'яч, а ведучий займає його місце.

Правила. 1. Не можна заступати за межі кола. 2. Ведучі можуть перехопити м'яч тільки всередині кола. 3. Виривати м'яч з рук гравців ведучим забороняється. 4. М'яч кидають певним способом (за вказівкою аніматора).

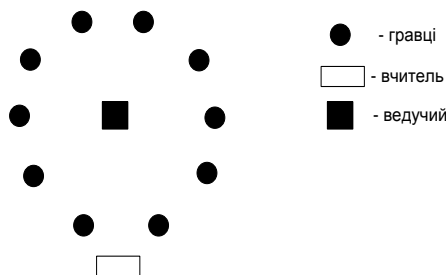


Рис. 2.34. Розташування гравців

38. Гра “Естафета з м'ячами”.

Значення гри: швидкість, спритність, увага.

Інтенсивність: висока.

Інвентар: 2 стійки та 2 м'яча.

Шикуння. Гравці поділяються на дві команди, за лінією старту шикуються в колони по одному. У перших гравців кожної команди в руках по м'ячу.

Зміст гри. За сигналом аніматора діти ведуть м'ячі, ударяючи по них однією рукою. Коли гравці дійдуть до стійки, вони оббігають її та повертаються назад бігом, а за два метри віддають передачу (двома руками від грудей) наступному гравцю. Той приймає м'яч та виконує те ж завдання. Виграє команда, яка раніше завершить естафету.

Правила. 1. Якщо гравець під час ведення м'яча втрачає його, він, наздогнавши м'яч, продовжує гру. 2. Наступний гравець починає виконувати завдання, тільки тоді, коли отримає м'яч від попереднього гравця.

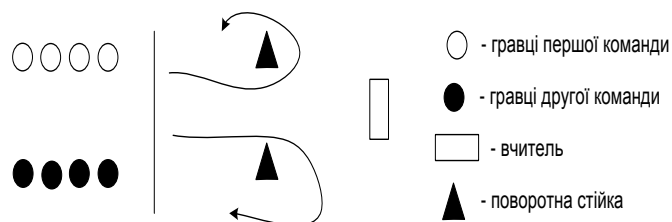


Рис. 2.35. Розташування гравців

39. Гра “Ривок за м’ячем”.

Значення гри: удосконалює навички кидання і ловлення м’яча, розвиває спритність, швидкість, координацію, увагу.

Інтенсивність: середня.

Інвентар: 2 стійки із планкою, 2 надувних м’ячі.

Шиккування. Діти шикуються у дві колони по одному за лінією старту, попереду якої на відстані 2–3 м встановлені високі стійки із планкою на висоті 2–3 м (або протягнений шнур). У руках у напрямного великий надувний м’яч.

Зміст гри. За сигналом він кидає м’яч угору-вперед через планку, пробігає вперед і ловить цей м’яч, не даючи йому впасти на підлогу. Потім біжить із м’ячем назад і передає його наступному гравцю. Другий номер повторює те ж завдання і т. д. Виграє команда, яка першою закінчила кидки м’яча й передала м’яч напрямному.

Правила. Можна проводити гру, дозволивши ловити м’яч після першого відскоку від підлоги.

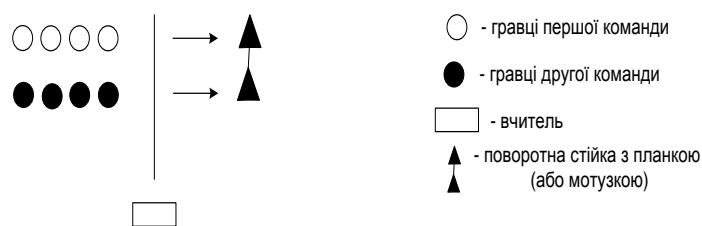


Рис. 2.36. Розташування гравців

40. Гра “Передай-бол”.

Значення гри: удосконалює навички кидання і ловлення м’яча, розвиває спритність, швидкість, координацію, увагу, сприяє розвитку мислення.

Інтенсивність: висока.

Інвентар: кольорові пов’язки або жилети, м’яч.

Шиккування. У грі беруть участь дві команди. Гравці однієї команди одягають пов’язки або жилети одного кольору.

Зміст гри Аніматор підкидає м’яч між капітанами, які намагаються спіймати його і передати комусь зі своїх гравців. Заволодівши м’ячем, гравець намагається передати його комусь із гравців своєї команди. Гравці іншої відбивають, перехоплюють м’яч. Завдання гравців – виконати 5 або 10 передач. Команда, яка зуміла цього досягти, виграє очко.

Правила. 1. Під час гри не можна штовхати один одного. 2. Якщо одна команда, наприклад, зробила три передачі і в неї перехопили м’яч гравці іншої, то коли команда заволдіє м’ячем знов, ведеться підрахунок передач спочатку. 3. Передачі м’яча підраховує аніматор. 4. Гравці не мають права бігати з м’ячем у руках. Якщо гравець отримав м’яч, то він має одразу зро-

бити передачу іншому гравцю, або зробити удар м'яча об підлогу та зробити передачу.

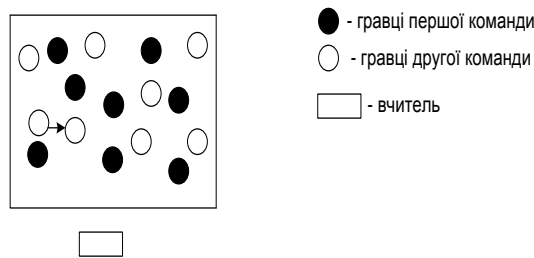


Рис. 2.37. Розташування гравців

41. Гра “Волейбол з повітряними кульками”.

Значення гри: сприяє розвитку спритності, швидкості, координації, уваги.

Інтенсивність: висока.

Інвентар: мотузка, 2 повітряні кульки.

Шукування. По середині майданчика протягують мотузку. Замість м'яча використовують дві повітряні кульки. У кожену з них наливають по декілька крапель води, – це робить їх трішечки важчими і, головне, завдяки цьому їх політ стає більш забавним. По обидва боки від мотузки розташовуються команди. У кожній по 3–4 учня.

Зміст гри. За сигналом аніматора гравці відбивають “м'яч” як у волейболі, намагаючись перегнати його на сторону суперника, не даючи впасти на підлогу. Перемагає команда, яка отримала меншу кількість штрафних балів.

Правила. Розпочинати й завершувати гру за сигналом аніматора.

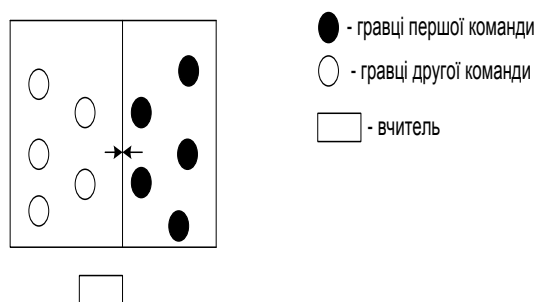


Рис. 2.38. Розташування гравців

42. Гра “По нахиленій лаві”.

Значення гри: сприяє розвитку уваги, спритності; укріплює м'язи рук, ніг, живота.

Інтенсивність: середня.

Інвентар: 2 гімнастичні лави.

Шикуння. Гравців ділять на дві команди. Попереду встановлюють дві нахилені гімнастичні лави.

Зміст гри. За сигналом аніматора перші учасники з кожної команди підходять до лави і починають повзти по ній знизу вгору. Закінчивши свій шлях, гравець спускається на землю і біжить до команди, торкається долоні наступного гравця і стає в кінець команди і т. д. Перемагає команда, яка швидше впорається із завданням.

Правила. 1. Наступний гравець виходить до гімнастичної лави тільки після того, як попередній гравець торкнувся його долоні. 2. Правильним рухом по лаві вважається такий, коли гравець не оступився і його ноги не звисають з лави.

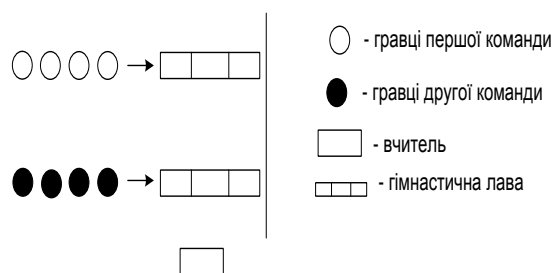


Рис. 2.39. Розташування гравців

43. Гра “Смуга перешкод”.

Значення гри: сприяє розвитку швидкості, уваги, спритності.

Інтенсивність: середня.

Інвентар: гімнастична стінка, колода, дощечки, гімнастична лави, прапорці.

Шикуння. Діти шикуються в колону.

Зміст гри. Вздовж майданчика розташовані перешкоди, які діти, просуваючись у колоні поступово, мають долати. За сигналом потрібно “підкорити вершину”, тобто дійти до визначеного місця. Діти вилізають на гімнастичну стінку, проходять по ній боком; перелазять через колоду або підлазять під неї; переходять по “камінцях” (викладені на підлозі дощечки або намальовані кружечки), через гірський струмок – проходять по рейці гімнастичної лави. Подолавши перешкоди, необхідно прийти до фінішного прапорця й вишикуватись у колону. Аніматор відмічає тих, хто краще виконав завдання.

Правила. 1. Усі елементи діти повинні виконувати один за одним, не випереджаючи попереднього учня. 2. Під час виконання завдань не можна виходити зі строю. 3. Не можна пропускати жодного приладу.

44. Гра “Пожежники”.

Значення гри: сприяє розвитку швидкості бігу, спритності.

Інтенсивність: середня.

Інвентар: 2 гімнастичні лави, гімнастична стінка.

Шикуння. Діти розміщені в колону по два.

Зміст гри. Діти розміщені в колону по два. За сигналом потрібно пройти по гімнастичній лаві, вилізти на гімнастичну стінку, злізти, знову пробігти по лаві, доторкнутися до наступних гравців і так до кінця. Команда, яка швидко і правильно виконала вправи, перемогла.

Правила. Гравець, який порушив умови гри (не пройшов по лаві чи стрибнув зі стінки), отримує штрафне очко.

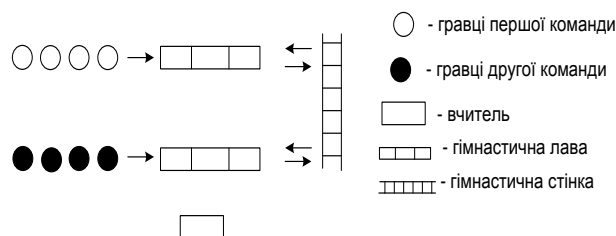


Рис. 2.40. Розташування гравців

45. Гра “Мисливці і мавпи”.

Значення гри: удосконалює навички бігу та лазіння по гімнастичній стінці; розвиває спритність і спостережливість, швидкість, уміння виконувати різні вправи.

Інтенсивність: середня.

Інвентар: гімнастична стінка.

Шиккування. Гравців розділяють на дві групи – “мавпи” і “мисливці”.

Зміст гри. Гравців розділяють на дві групи – “мавпи” і “мисливці”. “Мавпи” граються. За сигналом “Мисливці!” “мавпи” вилазять на “дерево” (гімнастичну стінку). Після того, як “мисливці” виконали різні вправи (за вказівкою аніматора), “мавпи” злазять зі стінки і повторюють усе, що робили “мисливці”. За командою “Мисливці!” “мавпи” тікають, “мисливці” їх “квачать” (наздоганяють). Гру закінчують, коли “мисливці” переловлять усіх “мавп”. Відтак гравці міняються ролями.

Правила. 1. Усі “мавпи” мають вилізти на гімнастичну стінку і злізти перемінним кроком. 2 Усе виконувати в призначений час.

46. Гра “Крізь обруч”.

Значення гри: сприяє розвитку спритності.

Інтенсивність: середня.

Інвентар: 2 гімнастичні обручі, м’яч.

Шиккування. Гравців ділять на дві команди, які шикуються в колони по одному. На відстані 3–5 м навпроти кожної команди лежать два обручі, а на відстані 3–4 м від них – м’яч.

Зміст гри: За сигналом аніматора перші гравці кожної команди біжать до першого обруча, зупиняються перед ним, беруть його обома руками, піднімають над головою, надягають на себе, присідають, кладуть його на землю, біжать до другого обруча, стають у його центр, піднімають над головою і кладуть на місце. Відтак учасники оббігають м’яч (справа) і по-

вертаються назад. Гравець, який прибіг першим, приносить команді 1 очко. Перемагає команда, у якої більша кількість очок.

Правила. Якщо гравець не виконав якое завдання, він не приносить команді переможних балів; якщо він прибігає першим, але з вищевказаною помилкою, то бал автоматично переходить до іншої команди.

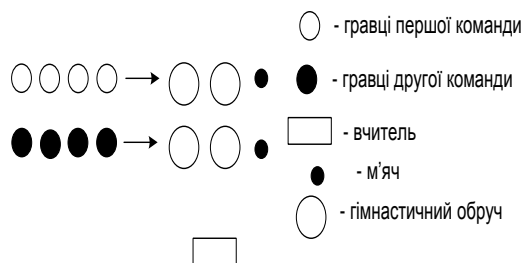


Рис. 2.41. Розташування гравців

47. Гра “Біг з обручем”.

Значення гри: сприяє розвитку швидкості, спритності.

Інтенсивність: висока.

Інвентар: 2 стійки, 2 гімнастичні обручі.

Зміст гри. Клас ділять на команди по чотири учасники в кожній. Навпроти кожної колони на відстані 10 м ставлять поворотну стійку. У кожного напрямного в колоні – гімнастичний обруч. За сигналом гравець одягає обруч на себе, оббігає стійку, повертається до наступного учасника і вони обоє біжать до стійки. У такий же спосіб до них приєднуються третій, четвертий гравці. Перемагає команда, учасники якої швидше виконають завдання.

Правила. 1. Під час бігу в обручах бігти обережно, щоб не впасти. 2. Діти можуть бігти не всередині обруча, а лише тримаючи його (за вказівкою аніматора).

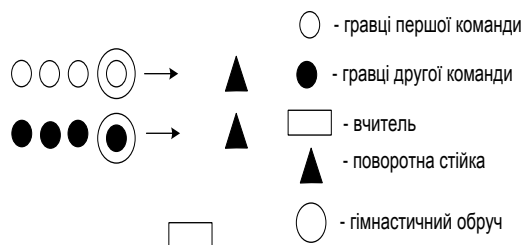


Рис. 2.42. Розташування гравців

48. Гра з маленьким м'ячем.

Значення гри: розвиток швидкості реакції, уваги, дрібної моторики.

Інтенсивність: низька.

Інвентар: тенісний м'яч.

Шикуння. Діти стають в одну шеренгу, дистанція 2-3 кроки.

Зміст гри: Покласти маленький м'ячик на зігнуте передпліччя. Розгинаючи швидко передпліччя, зловити м'ячик, що падає. Підраховуються бали. Хто більше зловить з п'яти спроб правою та лівою рукою.

49. Гра “М'яч у кошику”.

Значення гри: швидкість, спритність, увага.

Інтенсивність: середня.

Інвентар: м'ячи, 2 кошики, крейда.

Шикуння. Діти поділяються на команди по шість гравців у кожній. П'ять гравців кожної команди знаходяться в полі, інші двоє знаходяться у квадратах розміром 1,5 x 1,5 м.

Зміст гри. Завдання гравців у квадратах – не виходячи за квадрат, ловити м'яч кошиком (сітка на обручі). Потрібно за 2-3 хвилини закинути як найбільше м'ячів у кошик. Виграє команда, яка більше здобуде балів.

Правила. 1. Гравець, який тримає кошик, не має права виходити за межі квадрату. 2. За кожен м'яч, який у кошику, нараховується два бали

50. Гра “Падаюча палиця”.

Значення гри: розвиток швидкості реакції, уваги.

Інтенсивність: низька.

Інвентар: гімнастична палиця.

Шикуння. Гравці стоять у колі, у центрі якого – ведучий. Він підтримує верхній кінець палиці, яка стоїть перед ним вертикально на землі (палиця повинна бути гладенькою, завдовжки 1 –1,5 м).

Зміст гри. Ведучий розраховує гравців за порядком номерів і тоді називати номер гравця та одразу відпускає палицю. Викликаний гравець повинен підбігти і встигнути підхопити палицю, поки вона ще не впала. Якщо він не впіймає, то стає ведучим, а ведучий іде на місце гравця. Хто жодного разу не побував на місці ведучого, той перемагає.

Правила. Якщо гравець прогавив свій виклик, то йому призначається виконати штрафну рухову дію (за вказівкою аніматора).

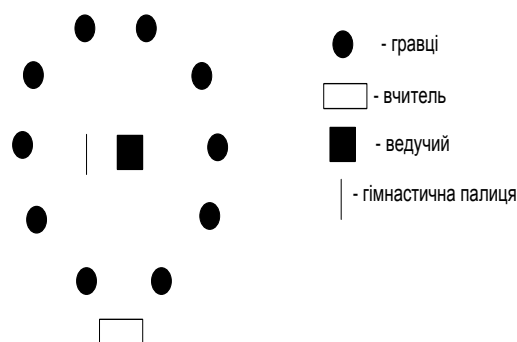


Рис. 2.43. Розташування гравців

Отже, значення рухливих ігор надзвичайно велике як у фізичному розвитку, так і в гармонійному розвитку особистості. Тому слід уважно підходити до їх підбору та методики проведення.

2.3. Побудова програм групових занять з оздоровчого фітнесу

Основна мета групових занять – позитивна дія на тих, хто займається. Існують найрізноманітніші види групових занять: “степ”, “сайклінг”, бокс, аквааеробіка, стретчинг, заняття на силових і кардіотренажерах, заняття в групах, що поєднують фізичну і психоемоційну підготовку.

Також заняття з оздоровчого фітнесу підвищують рівень фізичної підготовленості тих, хто займається (табл. 2.2)

Таблиця 2.2

Рекомендації, що стосуються підвищення рівня фізичної підготовленості фізично здорових дорослих людей

Частота	3–5 разів на тиждень
Інтенсивність	60–90% ЧСС макс
Тривалість	20–60 хвилин безперервної активності або 10-хвилинні повторення інтервальних занять, що становлять 20–60 хвилин на день
Режим	Ходьба, біг, аеробіка
Силове тренування	Один підхід 8–12 повторень (< 50 років) і 10–15 повторень (> 50 років) як мінімум 2 рази в тиждень, навантаження на 8–10 основних м’язових груп
Гнучкість	Рекомендується 2-3 рази в тиждень

Професіоналізм спортивного аніматора. Планування безпечних і ефективних занять починається із створення відповідної атмосфери спортивним аніматором. Сприятлива атмосфера залежить від цілого ряду чинників, а саме: від зовнішнього вигляду й уміння спілкуватися з людьми. Спортивний аніматор повинен створювати позитивний настрій, доброзичливу атмосферу.

Як правило, більшість видів групових занять починаються з попередньої підготовки, за якою іде розминка, що включає виконання певних рухів, що готують організм до кардіо-респіраторного компонента заняття. Ці рухи виконуються з невисокою або середньою амплітудою. Розминка, крім того, підсилює кровопостачання м’язів. За розминкою іде кардіореспіраторний компонент занять, спрямований на поліпшення складу тіла і підтримку підвищеної ЧСС протягом 10–30 хв. Після цього інтенсивність занять поступово знижується, що забезпечує зниження ЧСС до рівня спокою, а також запобігає надмірному накопиченню крові в нижніх кінцівках. Компонент розвитку м’язової сили і витривалості може бути включений у заняття до або після кардіо-респіраторного компоненту, залежно від вигляду активності. Заняття завершується розвитком гнучкості (завершальна частина), який включає вправи на розтягування і на розслаблення, мета цих вправ – подальше зниження ЧСС, запобігання виникненню хворобливих відчуттів у м’язах і підвищення загального рівня гнучкості.

Всі чотири компоненти – розминка, кардіо-респіраторна витривалість, м’язова сила, витривалість м’язів і гнучкість, характерні для більшо-

сті групових занять фітнесом. Дуже важко спланувати групові заняття, які відповідали б потребам тих, хто займається.

Підготовка спортивного аніматора до занять. Існує декілька загальних принципів підготовки до групових занять. Аніматор повинен: приходити до початку заняття й інструктувати новачків; оглядати і, у разі потреби, рекомендувати відповідну спортивну форму і взуття; мати все в повній готовності перед початком заняття (музика, інвентар для занять); знати свою групу і представити себе; повідомити мету заняття і завдання тим, хто займається.

Фази занять. Структура заняття зі спортивної анімації орієнтована на головну мету аеробного тренування, а саме поліпшення витривалості. Окрім того, тренуються й інші фітнес-компоненти (сила, гнучкість, координація), що вносять свої особливості в структуру заняття.

Загальна структура заняття охоплює 5 головних фаз:

- 1) вом ап (Warm-up) – розминка;
- 2) кардіо-фез (Cardio-phase) – аеробна фаза;
- 3) кул даун (Cool Down) – охолодження;
- 4) фло вок (Floorwork) – силова фаза;
- 5) стретчинг (Stretching) – розтяжки.

В загальному вигляді заняття аеробікою складається з таких основних фаз: розминка; аеробна фаза, заминка, силове навантаження.

Розминка. Warm-up (вом ап) – фаза розігрівання. Загальні цілі. У фазі розминки організм має бути добре підготовлений до подальшого навантаження. Загальна підготовка полягає в активізації ССС і збільшенні рухливості м'язів і суглобів. З її допомогою запобігають можливим травмам і таким проявам, як дуже раннє стомлення тощо. Перша частина сприяє психологічній підготовці на тренування і звиканню тих, хто займається, до групової обстановки.

Специфічна дія розминки. Шляхом включення в роботу великих і по можливості багатьох м'язових груп збільшується теплопродукція, що підвищує температуру тіла. Оптимальна температура – 38,5–39°C. Підвищення температури необхідне в першу чергу для стабілізації температури м'язів. У цих умовах краще відбуваються обмінні процеси. Зайве тепло виділяється назовні через шкіру: спортсмен починає пітніти. Підвищується ЧСС, збільшується кількість крові, що викидається за кожен удар, за рахунок розширення камер серця. Зростає хвилинний об'єм. Обмежується кровообіг в області шлунку і нирок. Кров перерозподіляється. Відповідно змінюються частота і глибина дихання. Підвищення температури крові полегшує м'язам засвоєння кисню. Наростає тиск систоли крові, діастола залишається приблизно такою самою.

Розминка має велике значення, але її часто ігнорують, результатом чого є розтягування м'язів. В розминки дві мети: по-перше, розігріти м'язи спини і кінцівок; по-друге, викликати деяке прискорення темпу серцевих скорочень так, щоб плавно підвищувати пульс до значень, відповідних аеробній фазі.

Мета – підготовка організму до майбутнього навантаження шляхом підвищення температури тіла, поступове наростання ЧСС. Ці процеси включаються поступово, щоб запобігати можливим травмам. Музичний темп – 124–136 бітів (долею такту в хвилину). Тривалість – приблизно 15% загального часу занять (при 60 хв – приблизно 10 хв).

Аеробна фаза. Ця фаза складає “ядро” занять. Мета – поліпшення витривалості (аеробною) через субмаксимальні навантаження (60–85% ЧСС макс) протягом достатнього часу (15–30 хв). Тут також слідує принципу зміни швидкості музичного супроводу (а значить, і навантаження). На перших хвилинах кардіо-фази (пре-аеробіка) інтенсивність нарощується, потім певний час залишається на певному рівні (стійкий стан – Steady State) і потім поступово знижується (пост-аеробіка). Цей виток інтенсивності, або навантаження, досягається шляхом виконання різних напружених кроків і рухових форм і швидкості музичного супроводу (лоу-імпект: 128–158 біт; хай-лоу-імпект: 140–160).

Друга фаза тренування є головною для досягнення оздоровчого ефекту. *Cardio-phase (кардіо-фез).* Загальні цілі. Кардіо-фаза – головна частина класичної аеробіки, яка повинна продовжуватися як мінімум 15–30 хв. При збільшенні загального часу тренування може збільшитися і ця фаза. Її тривалість відіграє велику роль для активізації використання жирових компонентів як палива. Темп музичного супроводу міняється в різних формах аеробіки. Чистий урок лоу-імпект: 128–152 уд./хв; гань – лоу-імпект: до 160 уд./хв. Вищий темп відтворити в рухах практично неможливо.

У цій фазі виконуються ті вправи, які складають програму аеробіки. Дуже важливо правильно виконувати аеробні вправи, йдеться про безпеку занять. Аеробіка – це навантаження, які збільшують частоту дихання і серцевих скорочень, не порушуючи рівноваги між споживанням і використанням кисню, при цьому навантаження виконуються не з максимальними зусиллями протягом досить тривалого періоду часу. Для того, щоб домогтися більшого ефекту, необхідно займатися, на думку фахівців, з інтенсивністю, що забезпечує частоту серцевих скорочень 65–80% від максимальної.

Потрібно навчитися визначати пульс, спочатку в стані спокою. Якщо трохи потренуватися, можна швидко освоїти цю нескладну процедуру. Необхідно знати максимальну частоту серцевих скорочень. Для 20-річної дівчини це 200 уд./хв. Значить, оптимальний пульс для занять аеробікою становить 140–160 уд./хв. Таку частоту пульсу необхідно підтримувати безперервно, принаймні 20 хв занять. Якщо займатися з такою інтенсивністю 4 рази на тиждень, то досить швидко відчувається тренувальний ефект: поліпшується підготовленість. Також засобом перевірки інтенсивності навантаження є тест “розмовою”. Якщо під час заняття Ви можете продовжувати розмову, значить інтенсивність допустима. Якщо Ви збиваєтеся з дихання і не здатні підтримати розмову, навантаження вище від допустимого.

Заминка. Мета – зміцнення м’язів усього тіла (збільшення м’язової сили і м’язової витривалості). Особливо важливі групи м’язів, які не навантажувалися в попередній кардіо-фазі (м’язи поверхні тулуба, сідничні,

живота, спини). Це покращує руховий контроль і поставу. Щоб по можливості ізолювати окремі м'язові групи, багато вправ виконуються лежачи на підлозі. Музичний темп повинен відповідати швидкості рухів, що виконуються з силовою напругою, без ривків (112–128 біт). Зазвичай ця фаза тривати 10–15 хв.

Третя фаза занять аеробікою займає мінімум 5 хв. Протягом увсього цього часу слід продовжувати рухатися, але досить низькому темпі, щоб поступово зменшити частоту серцевих скорочень.

Найважливіше після заняття аеробікою – продовжувати рухатися, щоб кров могла циркулювати. Кожен, хто різко припиняє виконання напруженої фізичної вправи, наражає на небезпеку своє серце. Діяльність серцево-судинної системи може порушитися, оскільки кровообіг сповільнюється швидше, ніж скорочення серця. Ось чому необхідна правильна заминка після кожного заняття. Основний принцип – ніколи не закінчувати вправу різкою зупинкою. Падіння артеріального тиску має бути поступовим. Завершивши основну, напружену частину заняття, потрібно дотримуватися таких вимог: не стояти на місці без руху, навіть у той момент, коли вимірюється пульс, та не сідати. Якщо після напруженого тренування відчувається нудота або запаморочення, то слід кілька хвилин просто полежати на спині, піднявши ноги вгору.

Floor Work (фло вок) – силова фаза. Загальні цілі. Терміном “Floor Work” позначають усі вправи, спрямовані на поліпшення силової витривалості м'язів, які виконуються на уроці аеробіки. Зазвичай цій частині відводиться 15 хв, але вона може бути і збільшена. Залежно від концепції уроку, фло вок може бути його основним змістом. Музичний темп вагається між 12 і 128 уд./хв.

Мета фло вок – поліпшення м'язової сили і силової витривалості. Цілеспрямованим тренуванням у цій частині заняття можна усунути м'язовий дисбаланс, поліпшити поставу тих, що займаються.

Завдяки нарощуванню м'язової маси фло вок приводить до збільшення використання (“спалювання”) жирів. Проте лише фло вок вирішити цього завдання не може. Цілеспрямований вибір силових вправ для ослаблених м'язових груп і вправи на розтягання можуть поліпшити поставу.

Силове навантаження. Ця фаза заняття аеробікою, яка повинна тривати не менше 10 хв, включає рухи, які зміцнюють м'язи і розвивають гнучкість. Вправи з обтяженнями різного виду або силова гімнастика (віджимання, присідання, підтягування або будь-яка інша силова вправа) цілком відповідають призначенню цього етапу. Одна з основних причин, що спонукають займатися силовою гімнастикою, полягає в тому, що вона збільшує силу і міцність кісток і суглобів, а це робить людину менш схильною до травм під час аеробної фази.

При дотриманні рекомендованого часу для всіх чотирьох фаз аеробне тренування займе не менше ніж 40 хв. А якщо цей вид занять вас дійсно захоплює, то ці 40 хв стануть бажаними і приємними.

Маючи в своєму розпорядженні безліч різного інвентарю (м'ячі, гантелі для рук, гумові амортизатори, пристосування для розтягання тощо), дуже важливо проінформувати тих, хто займається, про те, який саме інвентар буде використаний на занятті.

Раціональна побудова групових занять. Спортивні аніматори повинні дотримуватися єдиної системи для спрямування зусиль на планування ефективних занять і навчання правильного виконання вправ. Після завершення занять спортивний аніматор повинен визначити його якість, а також наскільки ті, хто займаються, виконали поставлені завдання групового заняття. Змінюючи послідовність виконання вправ, можна досягти позитивних результатів у характері і повною мірою освоїти демонстровані вправи.

Освоєння матеріалу учасниками занять. Протягом декількох секунд ті, хто займається, повинні зрозуміти і прореагувати на відповідні жести і вказівки, пригадати схожі ситуації й інструкції про те, що робити, як вибрати правильну стратегію і на підставі зворотного зв'язку визначити, правильно чи неправильно виконана вправа.

2.4. Стилi викладання та загальні принципи побудови хореографії в спортивній анімації

При проведенні занять у групі з аеробіки можна використовувати п'ять стилів викладання: командний, практичний, взаємозворотний, самоконтрольований і комбінований.

Спортивний аніматор, який застосовує *командний стиль* викладання, приймає рішення з приводу постанови тіла, темпу і тривалості виконання вправ, а ті, хто займаються, лише точно слідує його вказівкам. Цей стиль найчастіше застосовується в групових заняттях, він чудово підходить для проведення розминки, завершальної частини занять і освоєння нових елементів і вправ, але повністю виключає індивідуалізацію. Ті, хто займаються, практично не можуть висловлювати свої думки при прийнятті рішень, що стосуються їх фізичного розвитку, крім того, практично відсутня можливість соціального спілкування.

Практичний стиль викладання надає можливість індивідуалізації і сприяє встановленню зворотного зв'язку між спортивним аніматором і клієнтом. Зазвичай усі клієнти виконують одне й те саме завдання, але деякі з них можуть вибрати власний темп і ритм для вправ. Цей стиль викладання особливо підходить для заняття з клієнтами, що мають різний рівень фізичної підготовленості. Ключовий момент цього стилю викладання – те, що після того, як інструктор визначив завдання, він може вільно пересуватися по залу, допомагаючи тим, хто займається, індивідуально у разі потреби. Недоліком цього стилю є те, що не всі достатньою мірою мотивовані, щоб проявити свій максимальний потенціал.

Взаємозворотний стиль викладання передбачає допомогу партнерові. Цей стиль викладання забезпечує також соціальне спілкування, що є однією із причин участі людей в організованих групових заняттях. Голов-

ним недоліком цього стилю викладання є відсутність належної зворотної інформації з боку партнера.

Самоконтрольований стиль викладання заснований на забезпеченні зворотного зв'язку між тими, хто займається. Клієнти виконують визначені завдання і фіксують результати, порівнюючи їх з нормативами або попередніми результатами.

Комбінований стиль викладання забезпечує навчання різними рівнями складності одного і того ж вигляду вправ. Однією з найбільш складних проблем групових занять зі спортивної анімації є навчання клієнтів з різним рівнем вмінь і навичок та різним рівнем фізичної підготовленості. Заняття повинне включати всі рівні з метою досягнення максимального успіху.

Спортивний аніматор при спілкуванні з групою та вивченні основних рухів визначає такі методи: навчання від повільного до швидкого, скорочення числа повторень, “просторового” навчання, навчання від простого до складного.

Методи навчання від повільного до швидкого. При навчанні вправ або рухів спортивний аніматор повинен визначити найбільш ефективний підхід. Метод навчання від повільного до швидкого дає можливість тим, хто займається, вивчати складні рухи в повільнішому темпі. Цей метод, який інколи називають методом зміни темпу, акцентує правильну техніку рухів. Оскільки цей метод навчання може призводити до зниження інтенсивності, його не слід використовувати тривалий час, особливо під час аеробного компонента заняття.

Метод скорочення числа повторень. Цей метод навчання включає скорочення кількості повторень та складових послідовностей вправ. Він застосовується при розучуванні рухів, що мають дві і більше складових.

Метод “просторового” навчання. Цей метод зазвичай застосовується, коли ті, хто займаються, знайомлять з новою постановкою тіла. Під час силового компонента тренувального заняття починайте кожну нову вправу з прийняття правильного положення всіх частин тіла. Звертайте увагу, що в цьому випадку інструктаж здійснюється в напрямі від ніг до голови.

Метод роздільного навчання. Цей метод передбачає поділ на складові й опанування кожної частини окремо. Навчання кожної частини здійснюється в простій формі. Після того, як ті, хто займаються, опанують кожен компонент вправи, їх об'єднують у єдине ціле. При розчленовуванні рухів на частини дуже важливо акцентувати увагу на основних або складніших компонентах.

Метод навчання від простого до складного. При використанні цього методу навчання до послідовності рухів ставляться як до єдиного цілого; деякі зміни стосуються лише темпу. Просту комбінацію рухів ускладнюють, поступово підвищуючи вимоги, які пред'являються до тих, хто займається. Цей метод навчання дуже ефективний при заняттях з особами з різним рівнем підготовленості, оскільки дає можливість тим, хто займається, досягати рівня, який їм підходить.

Вибір музичного супроводу. Музичний супровід не лише забезпечує синхронізацію рухів, але і робить заняття привабливішими і допомагає зацікавити, тих хто займаються. Музичний ритм є регулярними “ударами” в одному темпі, що характеризуються безперервним чергуванням сильних і слабких звуків. Перші називаються низькоударними, другі – високоударними. Серія ударів утворює ритм пісні. Ритм – це чітка структура звуку, яку можна почути під час прослухування музики. Такт – це удари, що рівномірно йдуть один за одним і характеризуються регулярним акцентом на першому ударі або низькоударною метричною долею кожної групи ударів.

Для ефективності побудови рухів потрібно, щоб ви знали свою музику. Найголовніше – визначити музичний темп. Темп, або швидкість музики, визначає часові параметри рухів, а також інтенсивність усього заняття. Музичне фразування є ідеальним при групуванні музичних пропозицій, що включають 32 рахунки. В деяких випадках музичний супровід використовують для створення відповідного настрою.

Хореографія. Вибрані рухи повинні відображати цілі й завдання заняття. Загальні рекомендації, що стосуються хореографії:

- 1) уникайте рухів, які призводять до надмірного розгинання в суглобах;
- 2) уникайте повторень вправ на одній нозі (опорній). Частіше змінюйте опорну ногу;
- 3) уникайте занадто різких рухів;
- 4) контролюйте рухи в сторони, щоб не спіткнутися і не впасти (особливо на килимі);
- 5) уникайте протипоказаних положень тіла;
- 6) уникайте балістичних розтягань м’язів при виконанні рухів;
- 7) уникайте різкої зміни напрямку, робіть переходи між виконання ряду рухів на місці;
- 8) уникайте тривалого утримання рук на рівні (або вище) плечей. Частіше змінюйте амплітуду рухів;
- 9) досягайте збалансованості, тобто в рівній мірі виконуйте одні і ті ж рухи в інший бік.

Хореографічні методи. Для узгодження структур рухів і музики використовують два основних хореографічних методи – метод довільної хореографії (імпровізація) і метод структурованої хореографії.

Структурований метод передбачає використання впорядкованих хореографічних рухів, які повторюються відповідно до певного порядку, як правило, під одну і ту ж музику.

При довільному методі використовуються рухи, придумані і впорядковані інструктором під час занять. Темп виконання зазвичай визначається залежно від того, як ті, хто займається, опановують послідовність рухів і зв’язок.

Жести і вказівки. Жести і вказівки відіграють важливу роль у процесі навчання. Вони виконують роль своєрідної сигнальної системи, яка дозволяє тим, хто займається, легко й упевнено виконувати рухи. Те, наскі-

льки клієнти правильно виконують рухи, залежить від вашої здатності ефективно підказувати, як досягти змін у рухах.

Проводячи заняття, як можна частіше повертайтеся обличчям до тих, хто займається, використовуючи прийоми дзеркального відображення.

Переходи вимагають особливої уваги у вживанні жестів і вказівок. Якщо перехід простий – кількість інформації, що повідомляється, має бути мінімальною. Детальні підказки застосовуються тоді, коли перехід дуже складний і включає незв'язаний рух. Зміст підказки може включати і будь-яке уточнення, необхідне, щоб зрозуміти рух.

Деякі додаткові рекомендації для здійснення ефективних вказівок:

- уникайте вживання слів, що мають більш за одне значення;
- використовуйте орієнтири в залі, даючи вказівки, що стосуються напряму;

- рахуйте ритм (1-і-2, 3-і-4);
- проявляйте постійність, називаючи рухи і синхронізуючи використання вказівок;

- уникайте використання зайвих слів (а тепер, перейдемо до...)

У міру того, як клієнти опановують вправи, потреба в словесних вказівках істотно знижується, Вам доведеться лише давати вказівки з приводу здійснення переходів між рухами. Широко застосовуються і візуальні вказівки, тобто різні жести. Їх використання має ряд переваг, можливість передачі інформації в групі.

Оцінка виконання вправ. Під час проведення занять спортивний аніматор має безліч можливостей забезпечення зворотного зв'язку з тими, хто займається. Зворотний зв'язок має бути інформативним, конкретним і ґрунтуватися на зразках виконання. Такий зворотний зв'язок дозволить або підкріпить досягнення тих, хто займається, або здійснить необхідну корекцію, щоб поліпшити їх дії.

Під хореографією розуміється все те, що належить до мистецтва танцю: класичного, народного, історико-побутового (салонного), джазового, модерн тощо.

Упродовж 20 років історії розвитку аеробіки стався відбір і деяка модернізація основних засобів зі сфери танців і гімнастики, склалася досить струнка систем їх використання. Система вправ, що традиційно склалася, в цій сфері рухової активності отримала назву “Хореографія в аеробіці”.

Структурні компоненти хореографії в аеробіці. Можливо побудувати таку ієрархічну структуру, початковим у якій є елемент.

Елемент => Різновиди елементів => З'єднання => Комбінації.

Елемент – це найменша, але водночас закінчена рухова дія, що має певну структуру: початок, основна дія і закінчення. Елементи в аеробіці відрізняються доступністю і простотою рухових дій.

Методи створення з'єднань і комбінацій. Умовно можна виділити декілька методів створення з'єднань і комбінацій:

- Метод лінійної прогресії;
- Метод від “голови” до “хвоста”;

- Метод “зиг-заг”;
- Метод “складання”;
- Метод “блок-метод”.

При *лінійному методі* на початку багатократно повторюється той або інший елемент ногами, потім, продовжуючи виконувати його, додають рухи руками. Потім можна ускладнювати за рахунок зміни напрямів, темпу і тому подібне Далі переходять до іншого елемента. Таким чином вибудовується “ланцюжок” з елементів.

A – B – B – Г – E ...

Така побудова доступна тим, хто починає заняття і надає при певній тривалості гарний ефект на серцево-судинну і дихальну системи, тобто достатнє аеробне навантаження. Одночасно створюється координаційні заготовки для подальшого ускладнення рухових завдань.

Метод від “голови” до “хвоста”. Цей метод з’єднань складається завжди з двох вправ. Спочатку виконується і багато разів повторюється вправа “А”, потім “Б”, знов повертаємося до вправи “А” і сполучаємо її з вправою “Б”. Кожна вправа повторюється багато разів. Розучується нова вправа “В”. Потім слідує тренування з’єднання “Б-В” (вправа “А” не повторюється), далі слідує – “Г” і так далі.

Розучити вправу “А” → Розучити вправу “Б” → Багато разів повторити “ланцюжок”: А – Б – А – Б – А – Б → Розучити вправу “В” → Багато разів повторити “ланцюжок”: Б – В – Б – В – Б – В → Розучити вправу “Г” → → Багато разів повторити “ланцюжок”: В – Г – В – Г – В – В.

Метод “зиг-заг”. При цьому методі використовують комбінацію з різних елементів, тому цей метод застосовують у тих випадках, коли особи, які займаються, засвоїли окремі елементи і з’єднання. Вживання цього методу вимагає концентрації уваги тих, хто займається, і достатньої підготовленості в плані координації рухів.

Виконати вправу “А” → Виконати вправу “Б” → Багато разів повторити: А – Б – А – Б – А – Б → Виконати вправу “В” → Багато разів повторити: А – Б – В – А – Б – В – А – Б – В.

Методика “складання”. НаУ відміну від попередньої методики, в комбінації повторюються не окремі вправи, а з’єднання їх.

Виконати вправу “А” → Виконати вправу “Б” → З’єднати вправи “А” і “Б” і багато разів повторити з’єднання А+Б → Виконати вправу “В” → → Додати елемент до попереднього з’єднання і багато разів повторити А+Б+В → Виконати вправу “Г” → Додати елемент до попереднього з’єднання і багато разів повторити А+Б+В+Г.

Можливе складання комбінації з декількох, зазвичай 4–8 елементів.

“Блок-метод” є найбільш складною організацією різних елементів хореографії в аеробіці.

Виконати вправу “А” → Виконати вправу “Б” → Багато разів повторити з’єднання А+Б → Виконати вправу “В” → Виконати вправу “Г” →

Багато разів повторити з'єднання В+Г → Багато разів повторити з'єднання А+Б+В+Г.

Таким чином комбінація складатиметься з 4 елементів (на 32 рахунки або більш). Можливо продовжити комбінацію, додавши елементи Е, Ж і так далі. Між окремими комбінаціями виключаються паузи, які заповнюються простими елементами.

Методика складання навчальних комбінацій. Можна виділити два напрями в створенні комбінацій:

- 1) регламентований варіант.
- 2) вільний стиль.

Регламентований варіант. Складання навчальних комбінацій можна умовно розділити на декілька етапів.

Перший етап – підбір елементів, які будуть включені в комбінацію. Вибір складових повинен відповідати рівню підготовленості групи, з одного боку, і відповідати поставленим завданням – з іншого.

Другий етап – вибір музичного супроводу. Це дуже важливий момент для успішної підготовки майбутньої хореографії. Від музики залежатиме темп виконання, характер, емоційна дія на тих, хто займається.

Третій етап – безпосереднього складання комбінації на певну кількість рахунків (на 32, 64 рахунки і т. п.) з урахуванням динамічних акцентів у музиці. Слід враховувати, що одні базові елементи класичної аеробіки, а також танцювальні кроки виконуються на 2 рахунки, а інші – на 4 рахунки. На цьому етапі спортивний аніматор запам'ятовує складену композицію і доводить її до виконання на гарному технічному й емоційно-виразному рівні.

Четвертий етап – вибір методики для вивчення комбінації та “розкладання” комбінації за навчальною методикою.

П'ятий етап – виконання повної програми з освоєння комбінації з контролем за частотою серцевих скорочень.

2.5. Історичні аспекти виникнення степ-аеробіки та техніка виконання вправ

Степ-аеробіка розроблена в 90-х рр. минулого століття відомим американським тренером з фітнесу Джін Міллер і є тренуванням в атлетичному стилі на спеціальних платформах заввишки від 10 до 30 см. Завдяки доступності, емоційності й високій оздоровчій ефективності степ-аеробіка широко використовується на заняттях з людьми різного віку і рівня фізичної підготовленості. Вправи на степ-платформі покращують діяльність серцево-судинної системи й опорно-рухового апарату, сприяють розвитку найважливіших рухових якостей і пропорційній статурі (особливо ніг і нижньої частини тулуба). Використання гантелей вагою 2 кг, а також вільні енергійні рухи руками забезпечують оптимальне навантаження м'язам верхнього плечового поясу.

Величина навантаження на заняттях зі степ-аеробіки змінюється залежно від вибраної висоти платформи, темпу і складності виконуваних ру-

хів, кількості стрибків (індекс імпульсивності) та використання різного роду гантелей, поясів накладок. Для осіб, які мають недостатню фізичну і танцювальну підготовку, застосовується ефект “комбінованої платформи”, що передбачає освоєння простих за координацією рухів безпосередньо на платформі, біля і довкола неї, без хореографії, стрибків і зіскоків.

Всього в степ-аеробіці використовується близько 250 способів піднімання на платформу, об'єднаних у різні варіанти і комбінації. Основною методичною умовою їх виконання є оптимальна висота рівня – при торканні її кут згинання ноги в колінному суглобі не має бути менше ніж 90. Простий варіант кроку на платформу виконується фронтально, поперемінно правою і лівою ногою. Поряд з цим, широко використовують кроки по діагоналі. Перехід з одного боку платформи на інший через “верх”, крок з підніманням ноги вперед, убік, згинання її назад, випади і так далі.

Найбільш відомими видами степ-аеробіки сьогодні є: базовий степ, степ-латіна, степ-ситі-джем, степ-джоггинг, дабл-степ. Специфіка кожного з них визначається характером рухів, що переважають на заняттях, і їх спрямованістю.

Техніка виконання вправ. При виконанні кроків на степ-платформу слід ставити всю стопу на платформу таким чином, що б п'ята або носок не звисали. Всі кроки виконуються з невеликою пружинкою в колінному суглобі і повністю нога не випрямляється.

Вважається, що фронтальна стіна – це стіна, біля якої знаходиться спортивний аніматор. По відношенню до неї визначаються бокова і задня стіна. Коли учасники стоять обличчям до аніматора, вони, насправді, знаходяться ззаду платформи (це положення відповідає команді “спереду”).

Положення учасника по відношенню до платформи. Спереду (From the Front): Ви стоїте за платформою лицем до спортивного аніматора (фронтальної стіни).

Збоку (From the Side): Ви стоїте боком до довгого краю платформи. У цьому випадку рухи починаються убік – ліворуч або праворуч залежно від того, біля якої сторони платформи ви стоїте.

Від кута (From the Corner): Положення учасника схоже на положення “збоку” з тією лише різницею, що ви стоїте поряд з кутом довгої сторони платформи. Рухи – по діагоналі до протилежного кута.

Зверху (From the Top): Учасник стоїть на платформі. Рухи вниз – з платформи на підлогу.

З кінця (From the End): Ви стоїте з короткого краю платформи. Рухи схожі на рухи при положенні “спереду” або “збоку” залежно від вихідної позиції, тобто Ви дивитесь на край платформи або повернені до неї боком.

Основні терміни. Існує велика кількість різних типів кроків.

Крок угору (Up Steps): рух з підлоги – крок угору, на платформу.

Крок униз (Down Steps): рух з поверхні платформи – крок униз, на підлогу.

Та сама нога (Single Lead): кожен цикл (виконувати на рахунок чотири) починається з однієї й тієї самої ноги.

Чергування ніг (Alternating Lead): кожен цикл на чотири треба починати з іншої ноги.

Варіанти: змінити рух або кут, внаслідок чого міняється базовий (попередній) блок.

Комбінації: декілька степ-блоків (степ-блоки різні, може мінятися напрям руху).

2.5.1. Технічні вимоги до степ-платформи і класифікація степ-кроків

Наводимо основні технічні вимоги до степ-платформи (табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Висота платформи і музичний темп, що рекомендуються для різних рівнів навчання

Рівень тих, що займаються	Висота платформи	Музичний темп
Крок 1: Новачки, тобто ті, хто не займався спортом протягом довгого часу	10 см	118–122 долі за хвилину
Крок 2: Початківці, тобто ті, хто займається та займався спортом, але ніколи не займався степом	До 15 см	124 долі за хвилину
Крок 3: Середній рівень, тобто заняття для тих, хто регулярно займається	До 20 см	128 долі за хвилину
Крок 4: Просунута група – заняття для тих, хто регулярно займається і має гарні технічні навички	До 30 см	132 долі за хвилину

Основні кроки в степ-аеробіці. Існує двадцять один базовий степ-крок. Для кожного є традиційна назва, яку слід використовувати при веденні уроку.

Базовий стем (Basic Step). Рух на платформу на рахунок 4 – “вверх-вверх – вниз-вниз”. Кроком можна починати з правої або лівої ноги – залежно від цього вправа називається “базовий степ з правої ноги” (Right Basic) або “базовий степ з лівої ноги” (Left Basic).

Vi-Стем (V-Step). Рухи схожі на базовий степ. На “вверх-вверх” той, хто займається, ставить ноги на ширині плечей на край платформи. Відстань між ступнями дорівнює довжині лави (ступні – біля країв платформи). На рахунок “вниз-вниз” ноги спускаються на підлогу – ступні разом. Рух можна почати з правої або лівої ноги (назви будуть відповідними: “Степ V з лівої ноги”).

Теп вниз (Tap Down). Цей термін використовується найрідше. Він означає приставляння стопи з платформи на підлогу. Нога злегка, торкається підлоги, переносити на неї вагу тіла не варто. Ступня підводиться на носок, готуючись зробити наступний крок на платформу.

Теп вгору (Tap Up). Нагадує рух “теп вниз” з тією лише різницею, що крок робиться з підлоги на платформу. Нога також злегка торкається плат-

форми, вагу тіла переносити на неї не слід. Ступня піднімається – це початок нового руху вниз. Цикл такий: “вгору – теп-вниз – вниз”.

Чергування ніг (Alternate Lead). Мається на увазі чергування ніг у блоках. Прийом використовується в базовому і “V” кроках із застосуванням техніки “теп вниз”. Спортивний аніматор інколи говорить простіше: “базовий степ з чергуванням” або “V-степ з чергуванням”, що означає рух з використанням блоку на 4-рахунки “вгору – вгору – вниз – теп” з чергуванням то правої, то лівої ноги на початку кожного циклу. При використанні техніки “теп вгору” нога змінюється в “тепі” на платформі (тобто права вгору – ліва вгору з приставлянням – ліва вниз – права вниз, далі ліва вгору і так далі).

Теп вгору / Теп вниз (Up Tap / Down Tap). Послідовне чергування “тепа вгору” і “тепа вниз” у блоці на 4 рахунки, рух починається весь час з однієї і тієї ж ноги. Цей цикл часто використовується в розминках, оскільки він технічно дуже легкий, не вимагає чергування ніг і великих навиків виконання.

Через лаву (Over the Top). Рух через лаву із застосуванням техніки “теп вниз”. Той, хто займається, стоїть “збоку”. Впродовж циклу напрям не змінюють. На рахунок “раз” ліва нога стає на платформу; на рахунок “два” – права нога стає на платформу. На рахунок “три” ліва нога опускається на підлогу з другого боку лави, на рахунок “чотири” опускається права нога, при цьому виконується “теп вниз” – ступня правої ноги підводиться, готуючись до нового кроку. Цей крок схожий на “степ-тач” у традиційній аеробіці.

A-Step (A-Step): Крок виконується або “спереду”, або “збоку” з чергуванням або без чергування ніг. Якщо рух виконується “спереду” з правої ноги, учасник стоїть з лівого краю платформи, то на рахунок “раз” ставить на платформу праву ногу – ближче до центру, на рахунок “два” – ліву, на рахунок “три” спускає на підлогу праву ногу – з протилежного краю платформи з того ж боку, звідки починався рух, на рахунок “чотири” – ліву ногу, роблячи “теп вниз”. По суті, в основі степа “А” – “базовий степ”. Якщо рух починається “збоку”, на рахунок “раз – два” ноги ставляться на платформу – не в центр, а трохи вперед; на рахунок “три – чотири” – ноги спускаються на – з другого боку платформи – рухи назад. В основі цього варіанта лежить крок “через лаву”.

З кута в кут (Corner to Corner). Рух від одного кута платформи – до іншого по діагоналі.

“Кроки з підйомом з чергуванням ніг” (Alternating lift Steps). Послідовно виконуються два і більше з підйомом коліна, підйомом ноги убік або вперед, згинанням ноги назад, при цьому ноги слід чергувати. Рухи можуть виконуватися “спереду”, “з кінця”, “зверху вниз”, “знизу вгору”. Наприклад, при положенні “спереду” рухи здійснюються “вгору – під’їм коліна – вниз – вниз”. Якщо цикл починається “зверху”, рахунок змінюється на “вниз – вниз – вгору – підняти коліно”.

Повтори (Repeater). Цей цикл на 8 рахунків високої інтенсивності. Одна нога, опорна, стоїть на платформі, на ній зосереджена вага тіла; в цей час інша нога кілька разів підряд виконує один і той же рух (наприклад, під'їм коліна – “повтори підйому коліна”, відведення ноги убік, згинання ноги назад). Розглянемо детальніше повтори підйому коліна з правої ноги: на рахунок “раз” права нога стає на платформу, на рахунок “два” ліва нога згинається в коліні, на рахунок “три” ліва нога злегка торкається підлоги, на рахунок “чотири” – ліва нога знову згинається в коліні, на рахунок “п'ять” – торкається підлоги, на рахунок “шість” – ліва нога згинається третій раз, на рахунок – ліва нога ставиться на підлогу, на рахунок “вісім” права нога виконує “теп вниз” або опускається звичайним способом – в цьому випадку наступний цикл починається з іншої ноги. Кількість повторів може бути різною, наприклад, два або чотири, але не більше п'яти; зазвичай робиться три повтори.

Поворот (Turn Step). Цикл на 4 рахунки. В основному – “базовий степ”. Стопа ноги розвертається назовні, унаслідок чого відбувається зміна напрямку. Рух починається “збоку” (той, хто займається, стоїть боком до довгого краю платформи і дивиться в кут кімнати). Починає рух з лівої ноги. При підйомі ліва нога розвертається, так що ви дивитеся вже не на бокову стіну (у кут), а на фронтальну стіну. Нога злегка зігнута. Далі піднімається права нога і теж розвертається, ви відставляєте її до іншого краю платформи по довжині, переносячи на неї вагу. Той, хто займається, дивиться на фронтальну стіну. Ліва нога знову розвертається і опускається на підлогу – з того самого боку платформи, звідки починався цикл, але з іншого боку. Далі розвертається і спускається права нога з “тепом вниз”. Той, хто займається, дивиться на протилежну бокову стіну (або на протилежний кут). Наступний цикл починається у зворотному напрямі з правої ноги. Врахуйте, хоча тіло обертається, той, хто займається, постійно знаходиться з одного боку платформи. Залежно від того, з якої ноги починається вправа, спортивний аніматор говорить “поворот з правої ноги” або “поворот з лівої ноги”.

“Страддл вниз” (Straddle Down). Той, хто займається, стоїть на платформі обличчям до будь-якого її краю. На рахунок “одні – два” опускається на підлогу, так аби платформа виявилася між ногами. На “три – чотири” підніміться на платформу, рухи весь час починаються з однієї і тієї ж ноги. Рахуйте “вниз – вниз – вгору – вгору”. На рахунок “чотири” можна зробити “теп вгору”, таким чином наступний цикл ви почнете з іншої ноги. Такий варіант називається “страддл вниз з чергуванням”. Інколи спортивний аніматор говорять “страддл вниз з правої ноги” або “страддл вниз з лівої ноги”, маючи на увазі ногу, з якої починається рух.

“Страддл вгору” (Straddle Up). Крок, протилежний до кроку “страддл вниз”. Вихідна позиція – платформа між ногами. Рахунок: “вгору – вгору – вниз – вниз”. Вправу можна закінчити звичайним способом або “тепом вниз” (варіант з чергуванням – нагадує “базовий степ з чергуванням”).

“По лаві” (Across the Top). Дуже інтенсивний рух, нагадує степ “через лаву”. Рух починається “з кінця” платформи, той, хто займається, дивиться на фронтальну стіну. Лівою ногою робить широкий крок, при цьому необхідно злегка відштовхнутися. Закінчується рух з другого боку платформи у вихідній позиції. Оскільки це боковий рух, його інколи називають “боковим поперечним”. Перший крок має бути чималим, аби вправа вийшла.

“Ель степ” (L-step). Це цикл на 8 рахунків. Зазвичай його пояснюють як “теп вгору / вниз”, а виконують, використовуючи техніку “кроків з підйомом”. Вихідна позиція – “спереду”, ближче до краю. Хай рух починається з правої ноги. На рахунок “раз” права нога піднімається на платформу. На рахунок “два” ліва нога також піднімається, виконуючи “теп вгору”. На рахунок “три” ліва нога опускається на підлогу з “тепом вниз” – збоку платформи. На рахунок “чотири” права нога опускається поряд з лівою з “тепом вниз”. Ті, хто займається, знаходяться в положенні “з кінця” і дивиться на фронтальну стінку приміщення. Наступні чотири кроки – повторення перших чотирьох у зворотному порядку. На рахунок “п’ять” права нога (ближче до платформи) виконує “теп вгору”, на рахунок “шість” ліва нога – також “теп вгору”. На рахунок “сім” ліва нога виконує “теп вниз” – рух назад – вниз. На рахунок “вісім” на підлогу опускається права нога (з тепом або без тепа). Таким чином, ви повертаєтеся у вихідну позицію (положення “спереду”). Якщо повторити “L-степ”, але вже з лівої ноги, то утворюється цикл на 16 рахунків, який інколи називають “W-степ”. Аби збільшити інтенсивність, замість “Трепів” можна виконувати підйом коліна.

“Ti-sten” (T-step). Це цикл на 8 рахунків. Учасник стоїть обличчям до того або іншого короткого кінця платформи. Хай рух починається з правої ноги. На рахунок “раз” права нога піднімається на платформу. На рахунок “два” ліва нога піднімається на платформу. На рахунок “два” ліва нога піднімається на платформу. На рахунок “три” права нога спускається з платформи убік, на рахунок “чотири” ліва нога спускається убік так, щоб платформа опинилася між ногами. На рахунок “п’ять” права нога піднімається назад на платформу. На рахунок “сім” права нога спускається на підлогу – назад. На рахунок “вісім” ліва нога спускається на підлогу. Таким чином, ви повертаєтеся у вихідну позицію. Команда може бути такою: “вгору – вгору – убік – убік – вгору – назад вниз”.

“Поворот Ю” (U-Turn). Використовується для зміни напрямку і виконується на половині платформи. На рахунок “чотири” робиться “теп вниз”, аби поміняти ногу для наступного циклу. Це степ рекомендується при переході з позиції “з кінця” у позицію “збоку” або навпаки.

Випади (Lunges). Цей крок відрізняється високою інтенсивністю. Вихідна позиція – на лаві “спереду” (випади назад) або “збоку” (випади убік). Крок виконується на рахунок “два”. Одна нога непорушно стоїть на платформі, іншою ногою робиться випад з легким “тепом вниз” об підлогу, потім нога повертається на платформу. Зазвичай робиться по одному випаду кожною ногою. При виконанні цього кроку вага тіла зосереджена на неру-

хомій нозі, на ногу, що виконує рух, не переноситься. Випади слід пропонувати лише досвідченим учасникам, при цьому виконувати їх потрібно з великою обережністю. Ще інтенсивніші паралельні присідання, що є випадками, що виконуються в “півтемпу”. Вихідна позиція – на платформі, обличчям до того або іншого короткого кінця. Одна нога ставиться на підлогу “збоку”, вага тіла розподілена рівномірно.

Повороти стрибком (Hop Turns). Цей крок передбачає поворот тіла стрибком. Цикл на 4 рахунки. Хай рух починається з правої ноги. На рахунок “раз” права нога ставиться на платформу, робиться стрибок з поворотом. На рахунок “два” учасник приземляється (напряма помінявся). На рахунок “три” ліва нога (при стрибку була піднята) опускається на підлогу. І на підлогу опускається права нога. Повороти із стрибком можна робити на розі платформи з поворотом на 90 градусів або в центрі платформи з поворотом на 180 градусів (напряма міняється на протилежний). Стрибки на 90 градусів легші, оскільки кут повороту менше і, отже, менше інтенсивність.

2.6. Класифікація вправ у фітбол-аеробіці

У фітбол-аеробіці застосовують як устаткування різні види м'ячів: фітболи, фізіороли, медболи, масажні й дихальні м'ячі. Кожен вид має спеціальне призначення.

Фізіороли й фітболи – м'ячі великих розмірів бобоподібної та кулястої форм, що використовуються переважно у вправах під час занять лікувальною гімнастикою і фітнесом. Вони поєднують у собі можливості устаткування для лікування, вибіркового зміцнення або розслаблення м'язів, що в сукупності дає змогу коригувати поставу (рис. 2.44).



Рис. 2.44. Фізіороли й фітболи

Медболи – м'ячі з наповнювачем. Є альтернативою гантелям і стрічковим обтяжувачам. Масажні м'ячі за рахунок своєї рельєфної поверхні додатково роблять дію, що масажує (рис. 2.45).

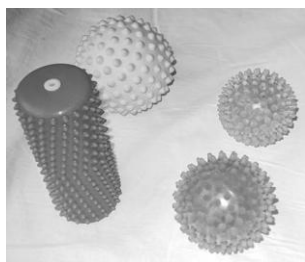


Рис. 2.45. Масажні м'ячі

Вправи, пов'язані з процесом надування дихальних фітболів, сприяють тренуванню дихальної мускулатури, поліпшенню легеневої вентиляції (рис. 2.46).



Рис. 2.46. Дихальні м'ячі

Таким чином, різні модифікації фітболів складають комплект устаткування для проведення лікувально-оздоровчих і реабілітаційних вправ та заходів при корекції постави.

М'яч за своїми властивостями багатофункціональний і тому може використовуватися в комплексах вправ фітбол-аеробіки як предмет, прилад або опора. Комплекси вправ на м'ячах залежно від поставлених окремих завдань і підбору засобів можуть мати різну спрямованість: для зміцнення м'язів рук і плечового пояса; для зміцнення м'язів черевного преса; для зміцнення м'язів спини і таза; для зміцнення м'язів ніг і зводу стопи; для збільшення гнучкості й рухливості в суглобах; для розвитку функції рівноваги та вестибулярного апарату; для формування постави; для розвитку спритності й координації рухів; для розвитку танцювальності та музичальності; для розслаблення й релаксації, як засіб профілактики різних захворювань (опорно-рухового апарату, внутрішніх органів).

Велика кількість і розмаїтість вправ на фітболах вимагає їхнього упорядкування і, отже, класифікації, що, у свою чергу, дає змогу розробити найбільш доцільну послідовність їхнього освоєння й застосування в програмах.

Засоби фітбол-аеробіки: гімнастичні вправи різновиду ходьби, бігу, стрибків; загальнорозвивальних вправ; основні (базові) рухи аеробіки, з'єднані в блоки й комбінації; танцювальні вправи й елементи ритміки, хореографії та сучасних танців; вправи лікувальної фізичної культури, спрямовані на профілактику й корекцію різних захворювань; рухливі та музичні ігри й естафети; вправи з інших оздоровчих і спортивних видів фізичної культури.

Сучасна спрямованість гімнастики, аеробіки, а також аналіз змісту науково-методичної літератури, фітнес-конвенцій, відеокасет, педагогічних спостережень на заняттях з фітбол-аеробіки і власний педагогічний досвід (більш ніж 20 років) у сфері оздоровчої аеробіки дав змогу представити всі вправи фітбол-аеробіки в ряді класифікацій, що характеризуються деякою умовністю, проте відповідають запитам практики.

Класифікація вправ передбачає логічне подання як деякої упорядкованої сукупності з поділом на групи й підгрупи відповідно до визначених ознак, тому що в будь-якій класифікації передбачається, що кожна з фізичних вправ впливає на людину, що залежить від особливостей її змісту, форми й умов виконання.

Науково-практичне значення класифікацій фізичних вправ визначається тим, яка саме ознака покладена в їхню основу. Якщо в основу класифікації покладено педагогічну ознаку, то при цьому класифікація фізичних вправ допомагає орієнтуватися в їхньому різноманітті й раціонально використовувати з метою фізичного виховання.

Насамперед, усі програми з фітбол-аеробіки можна класифікувати за метою занять: основними засобами фітбол-аеробіки є фізичні вправи, які можна класифікувати за педагогічною ознакою; класифікація гімнастичних вправ у фітбол-аеробіці; класифікація без предметів, сидячи на м'ячі, за анатомічною ознакою.

Наведена класифікація засобів фітбол-аеробіки дає можливість підібрати і скласти визначені комплекси вправ, виконувані з музичним супроводом залежно від напряму педагогічних завдань: для розвитку м'язової сили, гнучкості, швидкості рухів, витривалості, координаційних здібностей. При цьому створюються умови для анатомічного впливу на визначені м'язові групи, суглоби. Першу групу представляють "гімнастичні вправи". До неї входять різновиди ходьби, бігу і стрибків, а також загальнорозвивальні вправи (ЗРВ), виконувані з метою оздоровлення й розвитку рухових здібностей.

Другу групу вправ на фітболах становлять "основні (базові) рухи аеробіки".

При записі та проведенні оздоровчих програм фахівці використовують визначені назви (терміни) для кожного конкретного руху. Оскільки терміни запозичені із зарубіжних джерел, використовуються назви англійською мовою.

Для простоти навчання тих, хто займається, фахівцями була виділена невелика група базових кроків, на основі яких і будуються блоки та комбінації вправ аеробіки.

У фітбол-аеробіці можна використовувати такі базові кроки, що добре адаптуються до специфіки проведення вправ на м'ячі:

- march – марш (кроки на місці);
- step-touch – приставний крок;
- knee-up – коліно нагору;
- lunge – випад;

- kick – викид ноги вперед;
- jack (jumping jack) – стрибки ноги разом;
- v-step – шага трикутником.

Основні кроки можна модифікувати й одержувати складні за координацією пов'язані рухи, що з'єднуються в цікаві комбінації.

До групи “танцювальні вправи” входять елементи ритміки, хореографії й сучасних танців: джаз, рок-н-рол, диско, фанк, латиноамериканські тощо.

Групу “вправи лікувальної фізичної культури” складають засоби, спрямовані на профілактику й корекцію різних захворювань внутрішніх органів, опорно-рухового апарату, серцево-судинної, нервової та дихальної систем організму, органів зору.

Група “рухливі, музичні ігри й естафети” включає велику кількість ігор як з м'ячем, так і сидячи на м'ячі (“музичні стільці”, ігри на увагу тощо) для занять фітбол-аеробікою з дітьми дошкільного та шкільного віку. Ця група вправ включає і вправи креативної гімнастики, що сприяє розвитку творчості, ініціативи й самовираження.

До групи “вправи з інших оздоровчих і спортивних видів фізичної культури” входять елементи з різних видів спорту. Зі спортивних ігор можуть бути взяті елементи волейболу, баскетболу, футболу тощо. Спортивна гімнастика представлена акробатичними вправами: перекатами, стійками на лопатках з м'ячем, містком тощо. Елементи художньої й атлетичної гімнастики також вносять розмаїтість у заняття фітбол-аеробікою.

Представлений матеріал подає інформацію про різноманіття засобів нового сучасного виду фітбол-аеробіки, оволодіння вправами якої дасть змогу зміцнити здоров'я та фізичну підготовленість тих, хто займається, підвищити професіоналізм інструкторів з фітнесу й оздоровчих видів фізичної культури.

2.6.1. Основні положення, які застосовуються у фітболі

Унікальна можливість проведення аеробної частини заняття в положенні сидячи на поверхні м'яча впливає на м'язи спини, тазового дна, нижніх і верхніх кінцівок, хребта, основні м'язові групи і вестибулярний апарат, надаючи змогу значно розширити контингент тих, хто займається аеробними вправами.

На заняттях фітболом застосовується спеціальний музичний супровід, темп у якому визначає характер рухів і ступінь амортизації м'яча з урахуванням індивідуального рівня фізичної підготовленості.

До основних вихідних позицій фітбол-тренування входять: основне (базове) положення сидячи; положення лежачи на м'ячі обличчям вниз; положення лежачи на м'ячі з опорою об руки; положення лежачи на м'ячі обличчям угору; бокове положення на м'ячі; положення “ноги на м'ячі”; положення лежачи на животі, м'яч притиснутий п'ятами до сідниць.

У цих позиціях виконуються:

1. Вузько-направлені вправи для косих м'язів живота, м'язів плечового пояса, спини, бокових м'язів тулуба й бокової поверхні стегна, а

також стато-динамічні вправи, що використовують м'яч як пружний опір.

2. Комплексні вправи на координацію рухів і розвиток сили великих м'язових груп.

3. Стретчинг для м'язів, що виконували навантаження в основній частині заняття.

Основне положення, використовуване при виконанні вправ на м'ячі (рис. 2.47) гомілковостопні, колінні, тазостегнові суглоби зігнуті під кутом 90°; хребет прямий; руки опущені, долоні стосуються бічних поверхонь м'яча (варіанти: руки на поясі або опущені на стегна).



Рис. 2.47

Підскоки

Підскоки дають змогу вирівняти хребет і збільшити силу глибоких і зовнішніх м'язів спини. Інтенсивність підскоків залежить від координації й уміння утримувати баланс. Під час виконання вправи не можна нагинатися, сутулитися. Намагайтеся не відривати стопи від полу. Амплітуда підскоків повинна бути невеликою.

Підскакування на м'ячі

1. В. п. – сидячи на м'ячі. Руки опущені, долоні притиснуті до м'яча. Відштовхуючи ногами, робити пружні стрибки нагору разом з м'ячем. Рух виконується за рахунок напруження сідниць, стегон і товчкового упору стіп (рис. 2.48).



Рис. 2.48

2. Підскок з роботою плечей. В. п. – те саме. Рух за рахунок підведення й опускання плечей.

3. Підскок з роботою стіп. В. п. – те саме. Відриваються від полу тільки п'яти. Як варіант: відриваються від полу тільки носки – нагору, униз, у сторони, разом.

Підскоки з роботою рук

Додайте до підскоків рухи рук і ніг, це збільшить координацію рухів і зажадає від вас додаткових зусиль для збереження балансу.

1. Підскакування з підніманням плечей. В. п. – нейтральна позиція. Підскоки на м'ячі з одночасним підніманням плечей (рис. 2.49).



Рис. 2.49

2. Обертання пліч. В. п. – нейтральна позиція. Симетричне обертання пліч уперед, потім назад. Вправу повторити 10–12 разів (рис. 2.50).



Рис. 2.50

3. Обертання рук. В. п. – нейтральна позиція. Розвести руки в сторони. Кругові рухи рук уперед, потім назад. Вправу повторити 10–12 разів (рис. 2.51).



Рис. 2.51

4. Здавлювання м'яча. В. п. – сидячи на м'ячі. Інший м'яч пригорнути обома руками до грудей на видиху. Вправу повторити 6–8 разів (рис. 2.52).



Рис. 2.52

5. Піднімання рук. В. п. – нейтральна позиція. Через сторони підняти руки нагору, потягнутися – вдих, опустити – видих. Вправу повторити 6–8 разів (рис. 2.53).



Рис. 2.53

Б. Та сама вправа з одночасним підскакуванням на м'ячі (рис. 2.54).



Рис. 2.54

6. Махи руками. В. п. – нейтральна позиція. Чергувати махи руками вниз. При виконанні руху зберігати пряме положення спини (рис. 2.55).



Рис. 2.55

7. Одночасне піднімання руки й ноги з різних сторін. В. п. – нейтральна позиція. Зберігаючи рівновагу, підняти ліву руку і праву ногу. Повернутися у В. п. Те саме повторити для іншої пари кінцівок (рис. 2.56).



Рис. 2.56

8. Одночасне піднімання руки й ноги з однієї сторони. В. п. – нейтральна позиція. Зберігаючи рівновагу, підняти ліву руку та ліву ногу. Повернутися у В. п. Те саме повторити для іншої пари кінцівок (рис. 2.57).



Рис. 2.57

9. “Марширування”. В. п. – нейтральна позиція. Імітація ходьби, сидячи на м’ячі (рис. 2.58).



Рис. 2.58

Існує багато інших вправ за участю рук: підніміть руки вгору, уперед, у сторони, схрестіть перед собою. Ви можете придумати нові вправи самі.

Підскоки з роботою ніг

Рухи ніг збільшують балансування на м’ячі. Спочатку спробуйте зробити рух ніг без підскакування. Потім поєднаєте рухи ногами з підскоками. Перший підскік – нога на п’яту вперед. Другий підскік – нога у вихідне положення. Те саме іншою ногою. Те саме, але нога убік на носок.

1. Марш на місці з високим підніманням стегон.

2. Почергове розгинання ніг.

Ускладнений варіант

Для ускладнення наведених вправ поєднайте підскоки з рухами рук і ніг. Виконуйте різні комбінації рухів рук і ніг, видозмінюйте положення ніг або рук при кожному підскоку.

1. Вправа “слалом”. Під час підскоку виконайте рух ногами, що імітує слалом, руки спрямовані в протилежну сторону.

Методичні вказівки. При виконанні вправи тримайте спину рівно, уникайте скручування хребта.

2. Стрибки навколо м'яча. Права нога убік – навколо м'яча, ліву приставити. Руки в сторони, разом. Можна виконувати вправу як в одну, так і в другу сторону.

Повороти тулуба використовувані на заняттях фітболом

1. В. П. – нейтральна позиція. Розвести руки в сторони. Чергувати повільні повороти тулуба ліворуч і праворуч. Вправу повторити 3–4 рази в кожную сторону (рис. 2.59).



Рис. 2.59

2. ***Повороти тулуба з м'ячем.*** В. п. – нейтральна позиція. Підняти в руках інший м'яч до горизонтального рівня. Чергувати повільні повороти тулуба ліворуч і праворуч. Вправу повторити 3–4 рази в кожную сторону (рис. 2.60).



Рис. 2.60

3. ***Повороти з обтяжувачем.*** В. п. – нейтральна позиція. Підняти інший м'яч з нижнього лівого положення в праве верхнє і навпаки. Повторити 3–4 рази в кожную сторону (рис. 2.61).



Рис. 2.61

4. М'яч над головою. В. п. – сидячи на м'ячі, інший м'яч покласти на коліна. Випрямляючи руки, підняти м'яч над головою, потягнутися (рис. 2.62).



Рис. 2.62

5. Нахили вперед. В. п. – те саме. Перекочуючи на м'ячі, нахилити тулуб, потягнутися до стіп (рис. 2.63).



Рис. 2.63

6. Нахили назад. А. В. п. – нейтральна позиція, руки на поясі. Відхилити тулуб назад, потім повернутися у В. п. Вправу повторити 6–8 разів (рис. 2.64).



Рис. 2.64

Б. В. п. – нейтральна позиція. Підняти руки перед собою до горизонтального рівня, відхилити тулуб назад. У цьому положенні виконувати скресні рухи руками (рис. 2.65).



Рис. 2.65

7. Нахили по діагоналі. В. п. – нейтральна позиція. Відхилити тулуб назад і убік (по діагоналі). За допомогою піднятих рук підтримувати рівновагу. Вправу повторити по 3–4 рази в кожную сторону (рис. 2.66).



Рис. 2.66

8. Нахил назад з перекатом на спину. В. п. – нейтральна позиція (руки на стегнах або на м'ячі). Повільно відхиляти тулуб назад до горизонтального рівня з перекатом на спину. Повернутися у В. п. Вправу повторити 5–6 разів (рис. 2.67).



Рис. 2.67

9. Нахили таза вперед. В. п. – нейтральна позиція. Повільно перекочуючи на м'ячі вперед, прогнутися в поперековому відділі хребта – повернутися в нейтральну позицію. Повторити 6–8 разів (рис. 2.68).



Рис. 2.68

10. Нахили таза назад. В. п. – нейтральна позиція. Повільно перекочуючись на м'ячі назад, вигнути поперековий відділ хребта – повернутися в нейтральну позицію. Вправу повторити 6–8 разів (рис. 2.69).



Рис. 2.69

11. Бокові нахили таза. В. п. – нейтральна позиція. Перекочуватися на м'ячі в сторони, повертатись у нейтральну позицію. Вправу повторити 6–8 разів (рис. 2.70).



Рис. 2.70

12. Кругові або вісімкоподібні обертання таза. В. п. – нейтральна позиція. Кругові або вісімкоподібні обертання таза в положенні сидячи на м'ячі, зберігаючи пряме положення тулуба. Вправу повторити 6–8 разів у кожену сторону (рис. 2.71).



Рис. 2.71

2.6.2. Основні положення для виконання вправ лежачи

1. Нейтральна позиція. В. п. – лежачи на спині, ноги зігнуті в колінних і тазостегнових суглобах, гомілки лежать на фітболі, руки на полу, уздовж тулуба (рис. 2.72).



Рис. 2.72

2. Перекати в сторони. В. п. – нейтральна позиція. Перекочувати фітбол у сторони притиснутими одна до одної ногами (рис. 2.73).



Рис. 2.73

3. Різnobічна ротація. В. п. – лежачи на спині, ноги зігнуті, стопи на підлозі, невеликий м'яч у вертикально піднятих руках. На видиху руки з м'ячем повільно опустити праворуч, ноги – ліворуч. Чергуючи сторони нахилу, вправо повторити 8–10 разів (рис. 2.74).



Рис. 2.74

4. Обертання руками піднятого м'яча. В. п. – те саме. Утримуючи м'яч у витягнутих угору руках, повільно обертати його праворуч – ліворуч. Вправо повторити 8–10 разів (рис. 2.75).



Рис. 2.75

5. Підйом таза. В. п. – нейтральна позиція. На вдиху підняти таз над підлогою (стегна і спина на одній прямій лінії), на видиху повернутися у В. п. Вправу повторити 6–8 разів (рис. 2.76).



Рис. 2.76

6. Однобічна підтримка. В. п. – лежачи на спині, ноги прямі, стопи на фітболі. Підняти таз з опорою на одну ногу. Вправу повторити 6–8 разів (рис. 2.77).



Рис. 2.77

7. Двостороння підтримка. В. п. – те саме. Вправа аналогічна попередній. Відмінність: опора на обидві ноги (рис. 2.78).



Рис. 2.78

8. Здавлення м'яча ногами. В. п. – лежачи на спині, м'яч затиснутий між колінами. На вдиху стиснути м'яч ногами, на видиху – розслабитися. Вправу повторити 6–8 разів (рис. 2.79).



Рис. 2.79

9. Піднімання м'яча ногами. В. п. – лежачи на спині, ноги зігнуті в колінних і тазостегнових суглобах. М'яч затиснутий між стопами. Випрямляючи ноги в колінних суглобах, підняти м'яч вертикально угору. Повернутися у В. п. Вправу повторити 6–8 разів (рис. 2.80).



Рис. 2.80

Завдання для самостійної роботи

1. Опишіть п'ять рухливих з відмінностями в рухових діях та запишіть відповідно до вимог запису ігор: назва гри; місце проведення; опис гри; зміст; правила; підбиття підсумків та провести разом з групою.

2. До запропонованих рухливих ігор надайте тенденцію щодо ускладнення техніки ігор та провести разом з групою.

3. Скласти самостійно п'ять вправ (на 32 рахунки), використовуючи різновиди кроків та стрибків, і розучити разом з групою, використовуючи метод лінійної прогресії.

4. Скласти самостійно п'ять вправ (на 32 рахунки), використовуючи різновиди кроків та стрибків, і розучити разом з групою використовуючи метод від "голови" до "хвоста".

5. Скласти самостійно п'ять вправ (на 32 рахунки), використовуючи різновиди кроків та стрибків, і розучити разом з групою використовуючи метод від "зиг-заг".

6. Скласти самостійно п'ять вправ (на 32 рахунки), використовуючи різновиди кроків та стрибків, і розучити разом з групою використовуючи метод "складання".

7. Скласти самостійно п'ять вправ (на 32 рахунки), використовуючи різновиди кроків і стрибків, та розучити разом з групою використовуючи метод "блок-метод".

8. Скласти самостійно п'ять вправ (на 32 рахунки), використовуючи різновиди степ-кроків, та розучити разом з групою.

9. Скласти самостійно п'ять вправ (на 32 рахунки), використовуючи різновиди степ-кроків та рухів руками, потім розучити разом з групою.

10. Дозувати фізичне навантаження відповідно до рівня свого фізичного стану та функціональних можливостей.

Питання для самоперевірки

1. Надайте класифікацію колективних рухливих ігор.
2. Які особливості мають рухливі ігри в організації та методиці?
3. Як необхідно організовувати ігри для дітей у зимній період?
4. Охарактеризуйте ігри, які рекомендовані на свіжому повітрі.
5. Які стрибкові вправи можна проводити з дітьми різного віку?
6. Охарактеризуйте ігри з ведучими та без них.
7. Як потрібно дозувати навантаження та враховувати вікові та індивідуальні особливості дітей?
8. Як необхідно ускладнювати сюжетні ігри?
9. Які ігри проводять з м'ячем з дітьми різного віку?
10. Які основні види шиккування групи при проведенні занять зі спортивної анімації Ви знаєте?
11. Охарактеризуйте стилі викладання та фази занять при проведенні занять зі спортивної анімації.
12. Які найбільш типові рухи використовують на заняттях з аеробіки?
13. Охарактеризуйте загальні принципи побудови хореографії в спортивній анімації.
14. Яка тривалість основної та заключної частини на заняттях з аеробіки?
15. Які вправи необхідно включати в основну частину заняття з аеробіки?
16. Охарактеризуйте історичні аспекти виникнення степ-аеробіки.
17. Охарактеризуйте особливості техніки виконання вправ зі степ-аеробіки.

18. Назвіть технічні вимоги до степ-платформи.
19. Надайте класифікацію степ-кроків.
20. Яка тривалість основної та заключної частини на заняттях зі степ-аеробіки?
21. Які вправи необхідно включати в заключну частину заняття зі степ-аеробіки?
22. Надайте класифікацію вправ у фітбол-аеробіці.
23. Які основні положення застосовуються у футбол-аеробіці.
24. Охарактеризуйте основні положення для виконання вправ лежачи у фітбол-аеробіці.

Література: [1; 3; 11; 19; 22; 24–26; 31; 33].

РОЗДІЛ 3

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ

СПОРТИВНОЇ АНІМАЦІЇ У ВОДІ

Вправи у воді значно відрізняються впливом на сухожилля, зв'язки, м'язи порівняно з виконанням їх на суші. Це зумовлено специфічними особливостями води. Нагадаємо, що щільність води в 1000 разів більше порівняно з повітрям.

Фізичні властивості води впливають на тіло людини. Коли тіло занурюється у воду, здається, що воно втрачає вагу. Принцип Архімеда говорить: “При зануренні в рідину тіло втрачає стільки ваги, скільки “ваги” рідини воно витісняє”. Сила виштовхування (піднімальна сила) дозволяє виконувати у воді, такі рухи, які нездійсненні на суші.

Сила води, що виштовхує, залежить від жирового компонента тіла й об'єму легенів. Наприклад, людина важить 65 кг, об'єм легенів – 5 л. При повному зануренні у воду сила виштовхування становитиме близько 65 кг. У цьому випадку людина ніби повністю втрачає вагу. Сила виштовхування створює “розвантажувальний” ефект, що позитивно впливає на сухожилля, зв'язки, суглоби, хребет у цілому.

При цьому опір води в результаті сили тертя при русі у воді дозволяє успішно розвивати силу м'язів і силову витривалість. Завдяки опору води рухи стають уповільненими, що полегшує їхню координацію.

Опір є позитивним фактором при плаванні, тому що дозволяє “відштовхуватися” від води. Його сила буде залежати від площі зіткнення. Гідростатичний тиск води відчувається людиною при зануренні на глибину.

Температура води має важливе значення при проведенні занять. Вона по-різному впливає на організм людини: змінюється капілярний кровообіг, обмін речовин, м'язовий тонус. Нижче подано температуру води (табл. 3.1), яка рекомендується для різних занять і значно відрізняється від гігієнічних вимог у звичайних приміщеннях. При 23°C на суші ми відчуваємо комфорт і тепло, у воді – холод.

Таблиця 3.1

Температура води для різних занять

Температура	Види занять
21–25 С ⁰	Оптимальна температура води, для спортсменів, що займаються плаванням, для інтенсивних тренувань спортсменів інших видів спорту, на заняттях джогінгом
26–30С ⁰	Ідеальна температура води для оздоровчого плавання, інтенсивність тренування може бути середньою
28–30С ⁰	Найкращі умови для занять з аквааеробіки
32С ⁰	Використовується на заняттях з дітьми й літніми, реабілітації після різних травм і захворювань. Можливе виконання вправ у спокійному темпі, на розтягування, розслаблення, “фан-данс-аеробікс” і т. п.

Виконання інтенсивних вправ у теплій воді впливає на серцево-судинну систему через відсутність тепловіддачі (потіння), тому потрібно бути обережними й контролювати стан тих, хто займається.

На заняттях з аквааеробіки, треба стежити за самопочуттям, настроєм, а також частотою серцевих скорочень тих, хто займається. Не можна ігнорувати запаморочення, нудоту, виникнення задишки, відчуття болю в ділянці шлунка, серця, у суглобах.

3.1. Використання властивостей води під час занять спортивною анімацією

Розробляючи комплекси вправ для аквааеробіки, необхідно враховувати властивості водного середовища. Не можна механічно переносити вправи, виконувані на суші, на заняттях з аквааеробіки і розраховувати на однаковий ефект. При підборі вправ слід пам'ятати про особливості впливу води на організм людини. Так, наприклад, можна змінювати інтенсивність виконання вправ. Вправи, виконувані на місці, менш інтенсивні, ніж вправи з просуванням. Швидкість просування у воді знаходиться в прямій залежності від сили рухів. Різні форми опору, площа працюючої поверхні тіла і довжина важеля будуть теж впливати на інтенсивність виконуваних вправ.

На занурене у воду тіло діє гідростатичний тиск, і тому, хто займається, при подиху доводиться переборювати тиск води. Це створює додаткові труднощі при виконанні вправ, які необхідно враховувати при визначенні величини навантаження. Під час занять необхідно приділяти особливу увагу подихові. При підйомі грудної клітки виконується вдих, а при опусканні – видих. Підрахунок і команди потрібно давати з урахуванням цих особливостей.

Для правильного вибору глибини занять необхідно дотримувати баланс між гравітаційною компресією, що зменшилася, і необхідним навантаженням. Глибина води в аквааеробіці – це рівень лінії води відносно тіла. Вправи, виконувані на глибині вище мечовидного відростка груднини, повинні розглядатися як заняття в глибокій воді, оскільки легені занурені у воду, сила виштовхування зростає, що призводить до зміни реакції серцево-судинної системи. При зануренні тіла у воду до рівня шиї сили гравітації зменшуються на 90%. Таким чином, чим глибша вода, тим складніше контролювати ефект впливу сили виштовхування. Отже, неглибока вода – це рівень води від пояса до середини грудей, глибока вода – рівень води вище мечовидного відростка, коли більша частина легенів занурена у воду. Оптимальна робоча глибина залежить від композиції тіла. Люди з різною статурою будуть по-різному реагувати на глибину. Залежно від індивідуальної плавучості на кожне тіло діє різна сила виштовхування (табл. 3.2).

Розуміння різниці між рухами на суші й у воді дуже важливе для досягнення максимального результату. На суші основною силою, що діє на того, хто займається, є сила ваги. У воді ж головна – сила, що виштовхує при зануренні. Сила ваги спрямована завжди вниз, а сила, що виштовхує –

нагору. Їх взаємодія визначає принципову відмінність занять у воді від занять на суші, що виражається в підборі вправ для занять з аквааеробіки.

У воді навантаження виникає при зміні робочого положення і глибини занурення. Зміна глибини впливає і на динаміку рухів. В аквааеробіці використовують три основних вихідних положення: опорне, нейтральне і підвішене.

Таблиця 3.2

Порівняльний аналіз занять у неглибокій і глибокій воді

Вправи в глибокому басейні	Вправи в неглибокому басейні
Сили ваги і тертя практично відсутні	Наявна деяка сила ваги
Для підтримки на воді використовуються спеціальні пристосування	Факультативне використання пристосувань
Вихідне робоче положення без опори на дно	Вихідне робоче положення з опорою на дно
Відсутність опори створює додаткові труднощі при пересуванні	Навантаження створює деяку силу ваги
Важко контролювати стабільне положення тіла у воді, необхідні спеціальні навички або якийсь час для адаптації	Стабільне положення тіла у воді контролювати легше, коли відчуваєш дно
Виштовхування корпусу з води відбувається з опорою на воду з наступною точкою зависання, що запобігає зануренню під воду	Виштовхування корпусу з води відбувається з опорою на дно
Виштовхування підвищують інтенсивність вправи	Зміна інтенсивності може бути досягнута за допомогою зміни робочого положення чи переходу на більш глибоку воду
Приклади вправ	
Ходьба, біг, махи, ножиці, виштовхування з води, перекати в підвішеному положенні у воді	Ходьба, біг, махи, ножиці, виштовхування з води, перекати, стрибки в положенні з опорою на дно

Опорне положення – дозволяє виконувати сильні відштовхування від дна басейну, аналогічні стрибкам на суші. Сила, що виштовхує, і опір води знижують навантаження на суглоби в момент приземлення. Чим нижче присідання при відштовхуванні, тим вища амплітуда рухів. Чим більша сила відштовхування, тим вища швидкість і сильніший опір води.

Нейтральне положення – тіло занурене у воду до рівня плечей. Основні робочі рухи виконуються в горизонтальній площині з використанням бічного опору води.

Підвішене положення – тіло утримується на плаву без опори на дно. Рівновага і зависання без опори підтримується за рахунок енергійних рухів рук і ніг. Люди, що мають меншу плавучість, повинні працювати з більшою потужністю й інтенсивністю, ніж ті, які легше утримуються на воді.

Структура заняття зі спортивної анімації залишається класичною (підготовча частина – розминка, основна і заключна частини). Однак, водне середовище додає свою специфіку, на якій ми більш докладно зупинимося.

Підготовча частина заняття зі спортивної анімації. Завдання – розігрів й акліматизація до води. Можна виділити три фази: Перша – пасивний розігрів під теплим душем, що важливо і з погляду гігієни. Друга – активний розігрів на суші. Третя – активна розминка у воді. Тривалість підготовчої частини до 10–12% від усього часу занять.

Варто пам'ятати, що набір вправ впливає з мети заняття. Основний зміст розминки складають такі вправи: піднімання на носки з різними рухами рук; полуприсіди; ходьба; випади; нахили; біг, підскоки; елементи базової аеробіки. Можливий варіант більш поступового переходу від суші до води й виконання декількох вправ на бортику басейну з зануренням у воду ніг, тобто в положенні сидячи (див. нижче “Каталог вправ”).

Основна частина займає близько 80% від часу всього заняття зі спортивної анімації. Варіанти основної частини розрізняються підбором засобів, дозуванням окремих вправ, темпом їхнього виконання, амплітудою рухів. Однак, різні варіанти підкоряються загальним законам структури заняття аеробіки, а саме: організація вправ під музику у “ланцюжки”, блоки, серії. Наприклад, серія вправ з використанням степ-платформи, бігових, стрибкових серій у воді, вправ у парах і т. п. *Силова робота – 10–15 хв.* Виконання вправ на основні м'язові групи. Навантаження варіюється залежно від рівня підготовленості людей, які тренуються. Рекомендується виконувати:

1) для початкового рівня: 1 сет з 10 повторів для м'язів рук і 20 – для м'язів ніг;

2) для середнього рівня: 2 сети з 10 повторів для рук і 20 – для ніг;

3) для підготовлених: 3 сети з 10 повторів для рук і 20 – для ніг. Музика: невисокий темп для виконання силової роботи (110–124 уд./хв) з короткими паузами для відпочинку.

Заключна частина + стретчинг – 5–10 хв. Зниження темпу і зменшення амплітуди рухів для відновлення пульсу і подиху. Глибоке розтягування для основних груп м'язів. Музика: 110–120 уд./хв, що заспокоює і розслаблює, зниження ЧСС; розтягування і релаксація.

Рух із широкою амплітудою, дія основної групи м'язів є ідеальними для водних програм. Вправи повинні виконуватися безупинно в аеробному режимі. Якщо в тренуванні використовується яке-небудь устаткування, варто не допускати перерозгинання суглобів. У воді неможливо виконувати вправи на ізольовану групу м'язів. М'язи торса стабілізують тулуб, зберігаючи вертикальне положення, а також працюють, долаючи сили опору при русі в прямому і зворотному напрямках. Таким чином, вправи у воді, у тому числі на розтягування і баланс, мають комплексний характер.

Було б помилкою переносити у воду вправи класичної аеробіки. Вода дає можливість використовувати ряд специфічних рухів, що наведені в розділі “Каталог вправ”.

Неодмінною умовою методично правильної побудови заняття є наявність заключної частини, де можливе застосування різного роду ігор (особливо для дітей і підлітків), вправ на розслаблення, вільного спокійного

плавання. Заняття з аквааеробіки проводиться під музику, характер і темп якої повинні збігатися і відповідати рухам.

Організація занять. Важливим моментом проведення занять з аквааеробіки є дотримання техніки безпеки, особливо в глибокій воді. При цьому великого значення набуває гарна організація групи. Це дає змогу тримати в полі зору всіх, хто займається, стежити за правильністю виконання рухів, вчасно вносити корекцію. Нижче наводяться основні види розташування групи, використовувани у воді.

Основні види шикування групи:

1. У колонах: у шаховому порядку, вільне шикування.
2. Обличчям у коло, спиною до центра кола, один за одним.
3. У шеренгах: один ряд обличчям до інструктора, одна ряд боком до інструктора, два ряди лицем один до одного, у парах.
4. Поруч, у потилицю, обличчям один до одного, спиною один до одного

3.2. Основна стійка й вихідні положення у вправах у воді

В основній стійці тіло має знаходитися в нейтральному положенні – вертикальна вісь проходить через середину вуха, плечовий суглоб, тазостегновий, за колінним і через середину гомілковостопного. Напруження шиї може згодом призвести до напруження в поперековому відділі. Щоб уникнути прогинання в попереку, трохи опустіть підборіддя вниз і активно використовуйте руки. Тримайте суглоби в нейтральному положенні, не до кінця розгинаючи, суглоб що працює. Стежте за приземленням, амортизуйте. Завжди опускайте п'яти на підлогу в неглибокій воді під час бігу, кроків, стрибків.

Правильна постава (рис. 3.1) є основою безпечного тренування. Неправильна (рис. 3.2) – може додатково збільшити вагу тіла на 10%.



Рис. 3.1 Неправильна постава



Рис. 3.2 Правильна постава

У неглибокій воді:

- Зберігати вертикальне положення. Підборіддя трохи підняте, шию не напружувати.

- Плечі злегка відведені назад, живіт і сідниці підтягнуті.

- Уникати прогинання в попереку.

- У глибокій воді:

- Зберігати вертикальне положення. Спочатку допускається невеликий нахил тулуба вперед, поки відбувається звикання до нового середовища і плавучості.

- Поступово випрямляти корпус, допомагаючи рухами рук і ніг для утримання правильної позиції корпусу.

- Важливо попрактикуватися як на суші, так і у воді.

Як ми уже зазначали вище, утримання рівноваги у воді ускладнене і залежить від індивідуальних особливостей тих, хто займається. У зв'язку з цим дуже важливо навчити їх основних навичок прийняття безпечної вихідної позиції.

Вертикальне положення тіла в неглибокій воді найбільш зручне і безпечне. Саме в цьому положенні можна відчути опору на дно й уникнути паніки. Горизонтальне положення тіла, навпаки, є найбільш небезпечним, особливо для невпевнених у своїх силах. Ця вправа дозволяє тренеру перевірити рівень упевненості на воді кожного з учнів групи. Щоб опанувати цією навичкою, треба рухатися з горизонтального положення у вертикальне. Якщо хтось боїться лежати на спині чи животі, це є сигналом того, що спортсмен не упевнений в собі і може розгубитися у випадку втрати рівноваги.

Вправа 1. Розвиток навички стабілізації і відчуття води

Мета: визначити основні м'язи, що задіяні в прийнятті правильної вихідної позиції, і набути необхідні навички.

Час – 5 хвилин (зі зміною партнерів місцями).

Розташування – ті, хто займається, стають парами.

Стабілізувати корпус. Поставити великі пальці обох рук під мишки, інші направити вперед. Напружити м'язи черевного преса для збереження рівноваги. У цей час партнер рухається навколо, змінюючи напрямки ру-

хів, створюючи різні інерційні плинні. Необхідно утримувати напруження м'язів спини і черевного преса для створення достатньої стійкості.

Примітка. Якщо партнер, що стоїть у центрі, розгойдується з боку у бік і не може утримати рівновагу, він мусить перейти на меншу глибину, щоб подолати нестабільність, чи сильніше напружити м'язи черевного преса для досягнення стійкого положення.

Час 2 хвилини – (утримання рівноваги в нестабільному середовищі.) Просуватися у воді, зберігаючи вертикальне положення, м'язи спини і прес напружені.

Примітка. Для зняття напруження в попереку необхідно виконувати сильні відштовхування ногами під час просувань.

Програма початкового рівня повинна бути направлена на зміцнення м'язів, що підтримують поставу. Потрібна гарна підготовка м'язів черевного преса і спини, щоб зберегти основну позицію під час виконання деяких вправ. Якщо той, хто займається, не може прийняти правильну вихідну позицію і контролювати свої рухи, йому необхідно перейти в більш мілку воду (тим самим знизиться ефект плавучості, що дозволить поліпшити контроль над своїм корпусом). Тренер має дати команду рухатися повільніше чи зменшити інтенсивність вправи. Для того щоб розвинути необхідну силу м'язів черевного преса і спини, може знадобитися якийсь час. Протипоказано виконувати вправи, що починаються з неправильної вихідної позиції. Завдання тренера полягає в тому, щоб виправити помилки в техніці виконання рухів і дати потрібні методичні вказівки.

Вправа 2. Прийняття безпечного положення

Мета: навчитися приймати безпечну вихідну позицію з положень лежачи на спині й лежачи на грудях у неглибокій воді.

Час – 3 хвилини.

Розташування – стають парами.

Перехід з горизонтального положення у вертикальне: один з партнерів приймає горизонтальне положення лежачи на спині. Для повернення у вертикальну позицію, опускаючи таз і активно працюючи руками, він має підтягнути одне чи два коліна до грудей, опустити ноги вниз і стати на дно. Інший партнер контролює виконання вправи, потім міняються місцями. З положення стоячи, лягти на груди. Щоб повернутися у вертикальну позицію з положення лежачи на грудях, необхідно почати з повороту голови і перевернутися на спину. Далі, підтягнути коліно до грудей, опустити ноги на дно, прийнявши вертикальне положення і помінятися місцями; повторити обидві вправи у глибокій воді, одягнувши підтримуючий пояс для занять з аквааеробіки.

Примітка. Стежте, щоб ті, хто займається, були спокійними могли виконати вправи без особливих зусиль. Дуже важливо звикнути до заняття у спокійній воді, тому що під час заняття інерційні плинні будуть ускладнювати утримання стабільного положення корпусу.

Показ вправ при заняттях спортивною анімацією у воді.

Дуже високі теплопровідні властивості води створюють для тренерів з аквааеробіки нелегке завдання: допомогти тим, хто займається, зберегти необхідну температуру тіла протягом усього заняття, іншими словами, тримати їх у “комфортній зоні”. Отже, складати програму занять треба, дотримуючи наступні рекомендації:

- знання про взаємозв'язок тепла і холоду показують, що людина в три рази більш чутлива до холоду, коли його шкіра охолоджена, тому починати заняття слід з розігріву і підтримання постійного темпу, не допускаючи охолодження організму;
- чергувати роботу малої інтенсивності, що залучає малі м'язові групи (біцепс, трицепс) з роботою великої інтенсивності, коли задіяні великі м'язові групи (передня і задня поверхня стегна);
- використовувати одночасно роботу рук і ніг, щоб бути впевненим, що ті, хто займається, постійно знаходяться в русі;
- підвищувати швидкість, силу, амплітуду руху для підтримки високого навантаження, що дозволить виділити більше тепла;
- уникати пауз і зупинок на заняттях; без зволікання починати та закінчувати заняття, не затримувати групу у воді;
- по можливості займатися на сонячній стороні басейну, закрити вікна і двері, щоб уникнути протягів і не допускати охолодження повітря;
- не вживати слово “холод”, краще запитувати тих, хто займається: “Вам тепло?”;
- носіння спеціального взуття для занять забезпечує краще зчеплення з дном і дозволить рухатися швидше, що збільшує вироблення тепла;
- при звиканні до холодної води, треба занурити грудну клітку і пахву у воду, це знизить скутість верхнього плечового пояса і дозволить вільніше рухатися;
- у вправах на розтягування верхнього плечового пояса постійно підтримувати ходьбу, а розтягуючи м'язи ніг, додавати рухи руками; використання “ізолятора” додаткового одягу під час занять допоможе зберегти тепловий баланс навіть у прохолодній воді.

Одним з найбільш важливих і складних моментів у проведенні занять з аквааеробіки є показ. Вправи, виконувані у воді, найчастіше неможливо продемонструвати на суші. Але якщо тренер спуститься у воду, не буде видно його рухів. Крім того, це суперечить правилам безпеки басейну. Вправи з використанням плавучості потрібно показувати на стільці. Викладання аквааеробіки є досить складним ще й тому, що в момент показу тренер відчуває інше навантаження порівняно з тими, хто займається у воді. Тому тренер повинен розуміти рівень складності вправ і вміти модифікувати навантаження залежно від підготовленості групи. Пропоновані вправи мають бути випробувані заздалегідь у воді і тільки потім їх можна “винести з води на сушу”. В іншому разі нерозуміння динаміки води може призвести до демонстрації нездійснених рухів, зниження ефекту заняття, і рівень запланованого навантаження не буде досягнутий.

Управління групою. Розрізняють словесне управління групою і візуальне. Умовна “мова” управління групою прийшла з традиційної базової аеробіки (рис. 3.3):

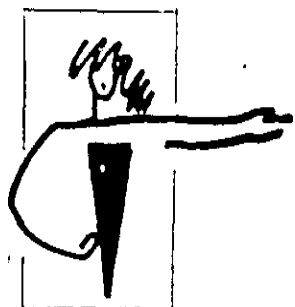


Рис. 3.3. Напрямок



Рис. 3.4. Продовжувати виконання вправи

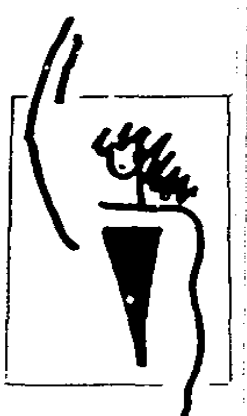


Рис. 3.5. Стоп. Увага. Нова вправа



Рис. 3.6. Повільніше



Рис. 3.7. Швидше, сильніше



Рис. 3.8. Розслабитися



Рис. 3.9. Підійти один до одного



Рис. 3.10. Розійтися ширше



Рис. 3.11. Утворити коло



Рис. 3.12. Вправи в парах

Рис. 3.13. Уся комбінація спочатку

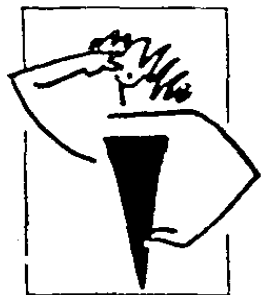
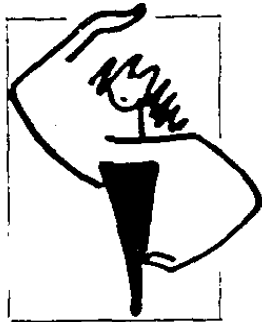


Рис.3.14. Увага! Дивіться на мене

Рис. 3.15. Рахунок

Музичний супровід занять. Музичний супровід підвищує енергійність заняття, додає активності рухам і створює гарний настрій. Вибрана музика повинна відповідати вправам, бути приємною, мотивувати до підтримування потрібної інтенсивності.

Швидкість виконання вправ у воді не залежить від музичного такту. Вона буде індивідуальна для кожного. Усі рухи у воді значно уповільнюються. На заняттях з аквааеробіки можна використовувати будь-яку ритмічну музику в межах 110–160 уд/хв. Якщо музика має ударність 110–120 уд/хв, вона може звучати протягом усього заняття, якщо вище 120 уд/хв, повинна звучати половину загального часу. Необов'язково вести всю групу від початку

до кінця в тому самому ритмі. Темп і енергійність музики можна використовувати для створення мотивації певних рухів.

Крім вибору темпу музики, для правильної організації тренувального процесу потрібно враховувати й інші фактори: температуру води, місце заняття, вікову різницю тих, хто займається. Розмаїтість стилів і темпу музики допоможе вирішити ці проблеми. Сторонні шуми, погана акустика, висока вологість створюють труднощі при подачі команд для тренерів з аквааеробіки, тому правильно підібрана музика повинна допомагати в проведенні заняття. Для зміни рухів використовують паузи. Варто заздалегідь підготуватися до заняття як з музикою, так і без неї; записати музику для перехідної частини чи проміжних інтервалів заняття. Наприклад, на уроках можна використовувати звуки й музику, що сигналізують про зміну сету, вправи, станції, групи м'язів, що працюють і т. д. Ці звуки допомагають учасникам бути готовими до несподіваних змін, не зупинятися і зберігати увагу.

3.3. Класифікація й термінологія вправ. Вправи для розминки

Основні рухи, на базі яких можна виконувати всі вправи з аквааеробіки. Вони виконуються в мілкій і глибокій воді, з опорою і без, їх можна доповнювати і видозмінювати, складаючи програму занять.

1. Ходьба, біг.
2. Удари ногами, махи.
3. Ножиці.
4. Велосипед.
5. Стрибки, виштовхування.
6. Перекати, розгойдування.
7. Елементи плавання.

Вправа 1. “Вісімки”

Ця вправа приведе в робочий стан плече, лікоть і кисть. Поступове збільшення амплітуди рухів буде сприяти розігріванню м'язів. Виконання цієї вправи з більшою інтенсивністю можна використати в основному тренувальному процесі для зміцнення серцево-судинної системи.

Рекомендації щодо виконання вправи

Вихідне положення – ноги нарізно. Кругові рухи руками в напрямку до тулуба і від нього, окреслюючи вісімки. Повторити рух необхідну кількість разів.

Методичні вказівки

Ноги трохи зігнуті в колінах. Руки трохи зігнуті в ліктях. Коли м'язи розігріються, почніть використовувати рухи верхньої частини тулуба, додаючи нахили вперед та назад. Зведіть до мінімуму рухи нижньої частини тулуба.

Додаткові рекомендації

Почніть рухи, тримаючи долоні відкритими, поступово згинаючи кисті рук “совком”. Виконуйте рухи зі зростаючою інтенсивністю, поступово збільшуючи амплітуду.

Вправа 2. “Двірки”

Ця вправа приведе в робочий стан грудний відділ хребта, плечовий пояс. Поступове збільшення амплітуди рухів. Також буде сприяти розігріванню м'язів. Виконання цієї вправи з більшою інтенсивністю можна використовувати для зміцнення серцево-судинної системи.

Рекомендації щодо виконання

Вихідне положення – ноги нарізно. Використовуючи обидві руки, відштовхуйте воду спочатку в одну сторону, а потім в іншу, склавши кисті рук “совком”.

Методичні вказівки

Коліна направлені вперед. Не допускайте, щоб коліна розверталися всередину. Руки трохи зігнуті в ліктях. Під час виконання вправи нижня частина тулуба нерухома, руки під водою.

Додаткові рекомендації

Почніть виконувати вправу, тримаючи долоні рук відкритими або розшаровуючи воду ребром руки. Потім поступово складіть руки “совком”. Виконуйте рухи спочатку повільно, потім поступово збільшуйте темп. Поступово збільшуючи амплітуду руху, не забувайте при цьому зберігати фіксоване положення хребта.

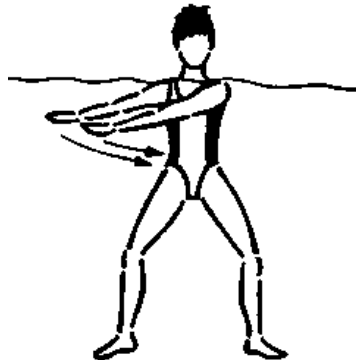


Рис. 3.16

Вправа 3. Біг на місці з високим підняттям п'ят

Ця вправа приведе в робочий стан колінний суглоб і, меншою мірою, гомілковостопний. Поступове збільшення амплітуди буде сприяти розігріванню м'язів. Вправу можна виконувати з більшою інтенсивністю і використовувати для зміцнення серцево-судинної системи.

Рекомендації щодо виконання

Вихідне положення – ноги нарізно на ширині плечей. Біг на місці.

Методичні вказівки

Намагайтеся, щоб п'яти під час бігу торкалися дна басейну – це максимально збільшить робочу поверхню м'язів ніг.

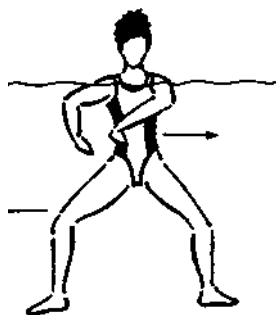


Рис. 3.17

Примітка. Виконуючи цю вправу, можна пересуватися у воді вперед, оскільки ноги відштовхують воду назад. Для того щоб пересуватися назад, бажано вибрати іншу вправу, у якій ноги відштовхують воду вперед, тобто – “кенгуру”. Намагайтеся доторкнутися п’ятою до сідниць. Намагайтеся, щоб коліна були направлені вперед і п’яти не вдарили по сідницях занадто сильно, бо можна перенапружити зв’язки на внутрішній поверхні колінного суглоба. Опорна нога повинна бути напівзігнута. Якщо працюють руки, лікті мають бути трохи зігнутими.

Додаткові рекомендації

Почніть з невеликої амплітуди рухів, піднімаючи ногу тільки на половину висоти до сідниць. Поступово збільшить амплітуду до максимальної, щоб п’яти вільно торкалися сідниць. Збільшить швидкість виконання руху. Виконуйте рухи опорної ноги зі зростаючою інтенсивністю. Використовуйте руки, щоб збільшити кількість робочих груп м’язів. Для збільшення інтенсивності пересувайтесь у воді вперед під час виконання вправи.

Вправа 4. “Лижна гонка”

Ця вправа сприяє, головним чином, підвищенню пульсу й розігріванню м’язів. Однак, якщо рухи ніг виконуються зі зростаючою амплітудою, це здійснює мобілізуючий вплив на тазостегновий суглоб. При виконанні з більшою інтенсивністю вправу можна використовувати для зміцнення серцево-судинної системи.

Рекомендації щодо виконання

Вихідне положення – ноги нарізно на ширині плечей. Робіть по черзі рух ногами назад і вперед. Рухи рук треба виконувати в напрямку, протилежному напрямкові руху ніг.

Методичні вказівки

Намагайтеся, щоб п’яти наприкінці кожного руху торкалися дна басейну, це максимально збільшить робоче навантаження на гомілковостопний суглоб і допоможе уникнути судороги в м’язах гомілки. Намагайтеся не упиратися в дно п’ятою ноги, що йде назад, це може спричинити розтягання гомілкового м’яза. Поступово збільшуйте амплітуду руху, але в міру. Стежте за тим, щоб коліна були направлені вперед і намагайтеся не прогинатися під час виконання руху, напружуючи м’язи живота. Коліна повинні бути в напівзігнутому положенні. Тим самим ви не будете напружувати хрестоподібні зв’язки, що відповідають за стійкість колінного суглоба.

Якщо працюють руки, лікті мають бути трохи зігнутими. Для досягнення максимальної ефективності виконуйте рухи рук під водою. Контролюйте рухи плечового суглоба.

Додаткові рекомендації



Рис. 3.18

Почніть з маленьких кроків, поступово збільшуйте амплітуду рухів. Поступово збільшуйте швидкість виконання рухів. З кожним рухом збільшуйте інтенсивність виконання вправи. Використовуйте рухи рук у напрямку, протилежному напрямкові руху ніг. Це допоможе підтримувати рівновагу і збільшить інтенсивність, включаючи в роботу додаткові групи м'язів.

Вправа 5. Випади вбік

Ця вправа сприяє, головним чином, підвищенню пульсу й розігріванню м'язів. Якщо рухи виконуються на напівзігнутих ногах з великою амплітудою, це може включити в роботу м'язи стегна. Крім того, згинання й розгинання колін під час виконання рухів сприяє приведенню в робочий стан колінного суглоба. Те саме відбувається з плечовим і ліктювим суглобами, що задіяні у виконанні вправи.

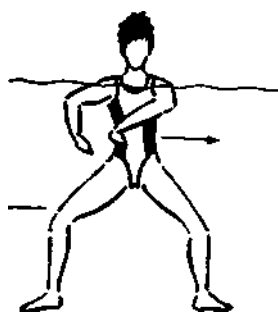


Рис. 3.19

Примітка. Буде легше підтримувати стійке положення, якщо виконавши рухи кілька разів в одному напрямку, перш ніж його змінити, виконати статичну вправу (наприклад, “лижну гонку”). Це дасть час заспокоїтися воді і допоможе виконанню: руху в іншому напрямку; рухів по відштовхуванню води в напрямку, протилежному пересуванню тіла у воді (поступальних рухів). Під час цих рухів руки згинаються і розгинаються, при-

водячи в дію ліктюві суглоби. При виконанні з більшою інтенсивністю вправу можна використовувати для зміцнення серцево-судинної системи.

Рекомендації щодо виконання

Вихідне положення – ноги нарізно на ширині плечей. Зробіть крок убік, згинаючи ноги в колінах і одночасно відштовхуючи воду руками в напрямку, протилежному тому, у якому ви хочете пересуватися.

Методичні вказівки

Поступово згинайте ноги в колінах усе більше, але не перестарайтеся. Стежте за тим, щоб коліна були направлені вперед, і намагайтеся не прогинатися під час виконання рухів, напружуючи м'язи живота. Під час рухів не випрямляйте ноги в колінах повністю. Для досягнення максимальної ефективності виконуйте рухи трохи зігнутими в ліктях руками і під водою. Контролюйте рухи плечового суглоба.

Додаткові рекомендації

Почніть з невеликих кроків, поступово збільшуючи їх і амплітуду рухів. Починайте повільно, поступово збільшуйте швидкість виконання рухів. Виконуйте рухи більш інтенсивно, щоб підсилити ефект пересування. Частіше змінюйте напрямок пересування. У неспокійній воді виконання вправи буде більш ефективним.

Вправа 6. “Водний екскаватор”

Вправа сприяє, головним чином, підвищенню пульсу і розігріванню м'язів. Виконання її з більшою інтенсивністю може ефективно використовуватися для зміцнення серцево-судинної системи.

Рекомендації щодо виконання

Вихідне положення – ноги нарізно на ширині плечей. Робіть кроки по діагоналі в напрямку правого кута басейну. Відштовхуйте воду в напрямку, протилежному тому, у якому ви хочете пересуватися. Потім повторіть вправу, пересуваючись по діагоналі в лівий кут басейну. Повторюйте так необхідну кількість разів.

Методичні вказівки

Намагайтеся пересуватися максимально великими кроками, але не старайтеся надмірно. Відштовхуючи воду, тримайте руки трохи зігнутими.



Рис. 3.20

Примітка. Буде легше підтримувати стійке положення, якщо після виконання вправи кілька разів в одному напрямку, перш ніж змінити на-

прямою, виконати статичну вправу (наприклад, стрибки з розведенням ніг у різні боки). Це дасть час заспокоїтися воді і допоможе виконанню руху в іншому напрямку. Стежте щоб коліна були направлені вперед і намагайтеся не прогинатися під час виконання рухів, напружуючи м'язи живота. Контролюйте рухи плечових суглобів.

Додаткові рекомендації

Почніть з невеликих кроків, поступово подовжуючи їх. Поступово збільшуйте швидкість виконання рухів. Збільшіть кількість повторів. Частіше змінюйте напрямку рухів. Виконання вправи в неспокійній воді буде більш ефективним.

Вправа 7. “Кенгуру”

Ця вправа сприяє, головним чином, підвищенню пульсу й розігріванню м'язів.

Рекомендації щодо виконання

Вихідне положення – ноги нарізно на ширині плечей. Підстрибнувши на правій нозі, відштовхніть воду лівою ногою; руками; ногами.



Рис. 3.21

Методичні вказівки

Під час виконання рухів лікті й коліна повинні бути трохи зігнутими. Для досягнення максимального ефекту від опору води виконуйте рухи рук під водою. Стежте за тим, щоб коліна були направлені вперед, і намагайтеся не прогинатися під час виконання вправи.

Додаткові рекомендації

Почніть з рухів невеликої інтенсивності. Поступово збільшуйте інтенсивність виконання рухів. Для посилення ефекту підвищення пульсу поступово збільшуйте швидкість руху (і зменшуйте, щоб покращити рухливість суглоба). Чергуйте швидкість виконання рухів – швидко, повільно, 2 рази швидко або 2 рази повільно, 4 рази швидко.

3.4. Вправи на розслаблення для груп з різним рівнем підготовки

Якщо ті, хто займається, бояться води, рекомендується використовувати такі вправи.

Вправа 1. Групова релаксація

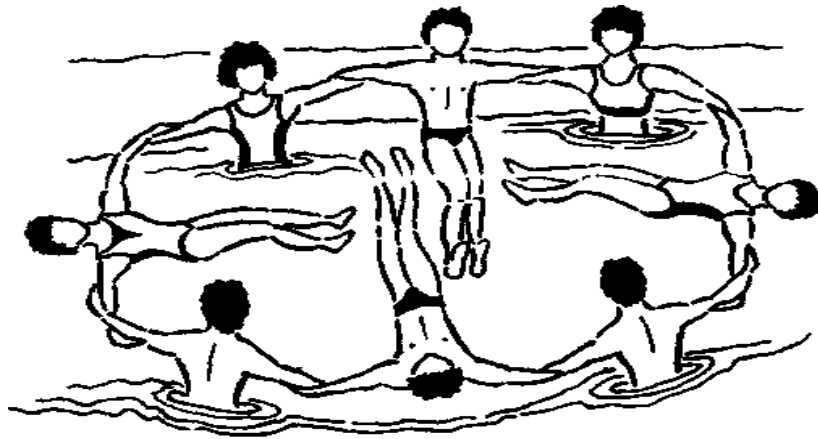


Рис. 3.22

Примітка. Для цього виду занять потрібна парна кількість учасників. Група повинна стати в коло, тримаючись за руки, а кожен другий має лягти на воду. Ті, хто стоїть, можуть повільно пересуватися по колу.

Вправи 2. Парна релаксація



Рис. 3.23

Примітка. Один з партнерів повинен підтримувати тіло іншого однією рукою під лопатками, а іншою під попереком. У такому положенні вони можуть пересуватися в басейні в будь-якому напрямку.

Вправа 3. Індивідуальна релаксація

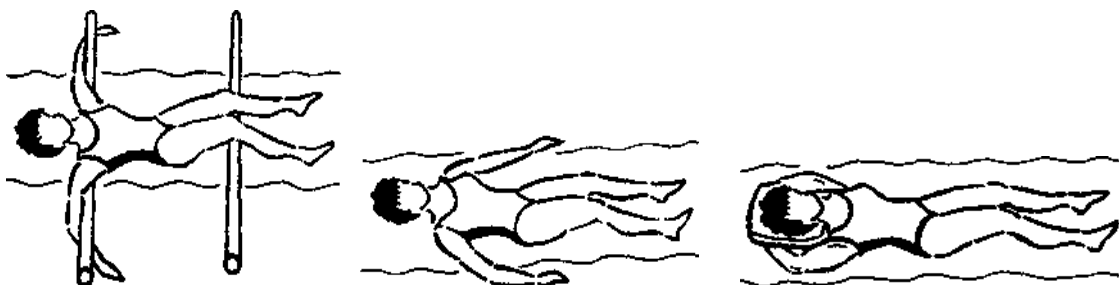


Рис. 3.24

Примітка. Ті, хто відчуває себе у воді впевнено, можуть розслаблятися, занурюючись на якийсь час під воду. Менш плавучим можуть знадобитися плавальні засоби. Використовуйте спорядження, щоб підвищити

плавучість, і ставте їх у пари з тими, хто вмiє добре плавати, щоб вони почували себе бiльш упевнено. У деяких басейнах є дуже мiлкі дiлянки, якi iдеально пiдходять для тих, хто не вмiє плавати чи боїться води. Вони можуть сидiти чи лежати там, легше досягаючи розслаблення.

Наведенi вправи можна виконувати пiд час розминки i на заключному етапi заняття.

Вправа 1. Розтягування задньої поверхнi стегна

Ця вправа подовжує i розтягує м'язи задньої поверхнi стегна, а також сiдничнi.

Рекомендацiї щодо виконання

Вихiдне положення – балансуйте на одній нозi. А iнша нехай вiльно пiднiмається до поверхнi води. Використовуйте руку для того, щоб пiдтримати ногу i досягти повної амплiтуди руху; не тягнiть ногу. Для динамiчного розтягування розслабте ногу i дозвольте їй пiднiматися вгору, поки не вiдчуєте легке больове напруження, тодi опустiть i повторiть усе спочатку. Для поступового збiльшення амплiтуди рухiв можна обережно стрибати то на одній нозi, то на iншiй, дозволяючи їм по черзi вiльно пiднiматися до поверхнi води.

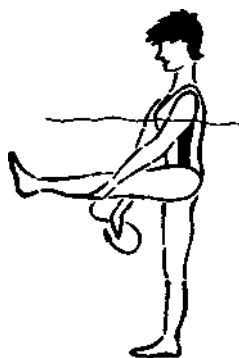


Рис. 3.25

Примiтка. Для утримання рiвноваги використовуйте поступальний рух або тримайтеся руками за бортик.

Методичнi вказiвки

Не випрямляйте опорну ногу в колiнi повнiстю. Пiднiмайте ногу, поки не вiдчуєте легке, больове напруження в заднiй частинi стегна. Виконуйте пiд водою гребковi рухи рукою, трохи зiгнутою у лiктi. Стежте за тим, щоб колiна були направленi вперед, намагайтеся не прогинатися. Не випрямляйте ногу в колiнi повнiстю.

Додатковi рекомендацiї

Почнiть з невеликої амплiтуди рухiв, намагаючись не пiднiмати ногу дуже високо. Поступово збiльшуйте амплiтуду, пiднiмаючи ногу щоразу вище i ближче до поверхнi води. Бiльш гнучкi учасники можуть пiднiмати ногу з води. Дуже гнучкi учасники можуть покласти ногу на бортик i нахилити тулуб до стопи для бiльш ефективного розтягування.

Вправа 2. Розтягування передньої поверхні стегна

Ця вправа подовжує і розтягує чотириголовий м'яз стегна. Якщо стегна злегка подати вперед, будуть розтягуватися згинальні м'язи стегна.

Рекомендації щодо виконання

Вихідне положення – балансуєте на одній нозі. Підніміть іншу ногу п'ятою до сідниць. Використовуйте руку, щоб підтримати ногу і домогтися повної амплітуди руху; піднімайте ногу обережно. Для динамічного розтягування треба по черзі піднімати ноги до сідниць, щоразу збільшуючи амплітуду руху.

Методичні вказівки

Не випрямляйте опорну ногу в коліні повністю. Піднімайте ногу, поки не відчуєте легке больове напруження; не перестарайтеся, згинаючи ногу в колінному суглобі. Виконуйте під водою гребкові рухи трохи зігнутими руками. Стежте за тим, щоб коліна були направлені вперед, і намагайтеся не прогинатися, напружуючи м'язи живота. Піднімайте п'ятку до середини сідниць. Не піднімайте п'ятку занадто високо, можна потягнути зв'язки колінного суглоба. Трохи подавайте стегна вперед. Коліна повинні бути на одній лінії.

Додаткові рекомендації

Почніть з невеликої амплітуди руху, намагаючись не піднімати ногу дуже високо. Тримайте коліно ноги, що розтягується, трохи попереду, коліно опорної ноги напівзігнутим, щоб зменшити розтягування.

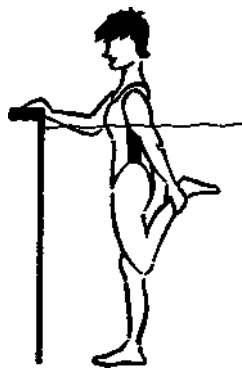


Рис. 3.26

Примітка. Для рівноваги використовуйте поступальний рух або рукою тримайтеся за бортик. Поступово піднімайте п'яту все ближче до сідниць, щоб досягти більшої амплітуди руху. Трохи подавайте стегна вперед для посилення розтягування. Трохи відведіть назад коліно ноги, що розтягується, так, щоб воно було за опорною ногою. Це підсилить розтягування.

Вправа 3. Розтягування м'язів гомілки

Ця вправа подовжує і розтягує м'язи задньої поверхні гомілки.

Рекомендації щодо виконання

Вихідне положення – двома руками тримайтеся за бортик. Одна нога впирається в дно басейну для збереження рівноваги, подушечки пальців

іншої ноги – в стінку басейну. За допомогою рук притягайте тулуб до стінки басейну, щоб домогтися більшого розтягування м'язів гомілки.

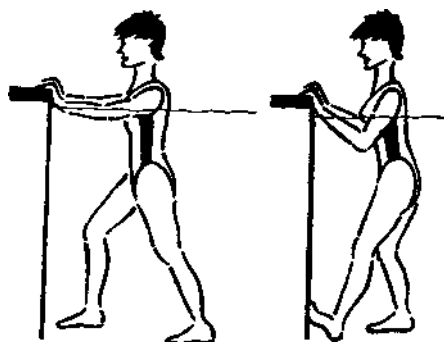


Рис. 3.27

Примітка. Упріться п'ятою ноги, що розтягується, в дно басейну і підніміть вгору пальці іншої ноги, упираючись їхніми подушечками в стінку басейну.

Це положення не повністю відповідає виконанню динамічного розтягування м'язів. Рухи до стінки басейну та від неї і зміна ніг будуть справляти на м'язи слабкий розігрівуючий ефект. У цьому положенні краще виконувати статичне розтягування. Альтернативою динамічному розтягуванню може бути виконання вправи “лижна гонка” з поступовим збільшенням амплітуди руху і перенесенням центра ваги на п'яту ноги, що опиняється позаду. Однак, не слід сильно упиратися ногою в дно. Вправу треба виконувати в досить глибокій воді, щоб максимально використовувати силу води, що виштовхує.

Методичні вказівки

Обидві ноги мають бути трохи зігнутими. Подушечками пальців треба упиратися, поки не відчуєте легке больове напруження в ікроножному м'язі. Стежте за тим, щоб коліна були направлені вперед, і намагайтеся не прогинатися.

Додаткові рекомендації

Для меншої амплітуди рухів слід розставити ноги на невелику ширину і не дуже сильно притягати тулуб до стінки басейну. Для збільшення амплітуди рухів підніміть пальці ніг вище. Використовуйте руки, притягаючи тулуб до стінки басейну, щоб домогтися більшої амплітуди руху.

Вправа 4. Розтягування внутрішньої поверхні стегна

Ця вправа подовжує й розтягує м'язи внутрішньої поверхні стегна.

Рекомендації щодо виконання

Вихідне положення – балансуйте на одній нозі. Інша нога вільно піднімається вгору до тулуба. Використовуйте руку, щоб ще більше розвернути коліно. Робіть це обережно. Для виконання динамічного розтягування обережно повторіть кілька разів рух ноги, але до тих пір, поки не відчуєте легке больове напруження. Як альтернатива можливе виконання вправи “ваги”.

Методичні вказівки

Не випрямляйте повністю опорну ногу. Нogu варто піднімати тільки до відчуття легкого больового напруження в м'язах внутрішньої поверхні стегна й у паху. Стежте за тим, щоб коліна були направлені вперед, і намагайтеся не прогинатися. Виконуйте під водою гребкові рухи трохи зігнутими руками.

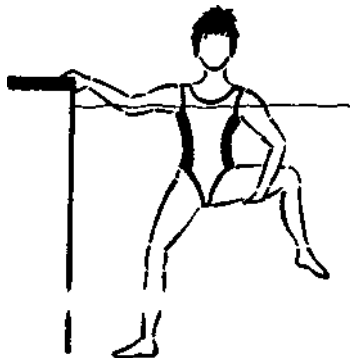


Рис. 3.28

Примітка. Для збереження рівноваги використовуйте поступальний рух або тримайтеся рукою за бортик басейну.

Додаткові рекомендації

Почніть з невеликої амплітуди руху, піднімаючи ногу невисоко і намагаючись не дуже сильно розвертати стегно. Для досягнення більшої амплітуди руху поступово піднімайте коліно вище, сильніше розвертайте стегно. Ті, хто має високу гнучкість, розтягування виконують у положенні: обличчя до бортика, нога у виїмці чи на стінці басейну, тулуб притягається до стінки, щоб підвищити ефективність розтягування.

Вправа 5. Бокове розтягування

Ця вправа подовжує і розтягує бічні м'язи тулуба і спини.

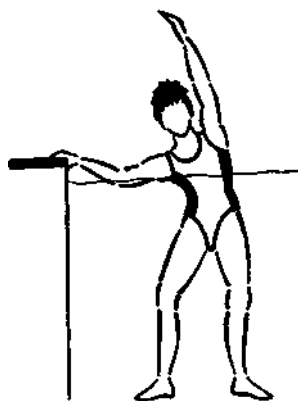


Рис. 3.29

Примітка. У зображеному положенні небезпечно виконувати динамічне розтягування, оскільки рука й робочі м'язи виступають з води, зазнаючи впливу сил гравітації. Крім того, рухи в цьому положенні не матимуть значного розігрівального ефекту на м'язи тіла. Безпечніше виконувати

ти в цьому положенні статичне розтягування. Єдине виключення можна зробити для тих, хто вміє дуже добре контролювати рухи тіла і не допустить різких рухів, що можуть заподіяти шкоду.

Рекомендації щодо виконання

Вихідне положення – станьте боком до бортика, широко розставивши ноги. Тримайтеся рукою за бортик. Іншу підніміть вгору і злегка нахиліть убік. Вправа виконується на напівзігнутих ногах. Потягніться слідом за рукою вгору, поки не відчуєте легке больове напруження бокових м'язів тулуба. Стежте за тим, щоб стегна були розвернуті прямо, і намагайтеся не прогинатися. Нахилиючись убік, намагайтеся тримати тулуб прямо, не відхиляючись вперед чи назад. Перед виконанням нахилу убік утягніть грудну клітку, намагаючись, щоб між тазом і ребрами утворилася западина.

Додаткові рекомендації

Спочатку просто тягніть руку вгору, не нахилиючись убік. Для досягнення більшої амплітуди руху поступово збільшуйте інтенсивність потягування руки й нахилу. Ті, хто має хорошу, високу гнучкість, можуть спробувати дотягнутися рукою до бортика, але повинні пам'ятати про те, що тулуб потрібно тримати прямо.

Вправа 6. Розтягування задньої поверхні передпліччя

Ця вправа подовжує і розтягує триголовий м'яз плеча.

Рекомендації щодо виконання

Вихідне положення – ноги нарізно. Заведіть одну руку назад і підтримуйте її іншою рукою, обережно допомагаючи розтягуванню.

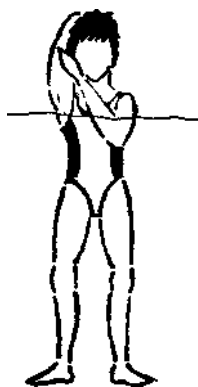


Рис. 3.30

Це положення менш ефективно при розігріванні м'язів. При виконанні динамічного розтягування для більшої ефективності повільно згинайте і розгинайте руки в ліктях, долонями в напрямку грудей і від них, тримаючи руки на рівні плечей. Максимально використовуйте силу води, що виштовхує.

Методичні вказівки

Вправа виконується на напівзігнутих ногах. Стежте за тим, щоб стегна і коліна були спрямовані вперед, і намагайтеся не прогинатися. Розтягуйте тільки до відчуття легкого больового напруження в м'язах.

Додаткові рекомендації

Почніть вправу, тримаючи руку на плечі. За допомогою іншої обережно відведіть руку назад. Поступово відводючи руку, постарайтеся покласти її собі на спину і за допомогою іншої руки обережно сковзайте долонею вниз. Відвівши іншу руку за спину з іншого боку, спробуйте привести в зіткнення пальці обох рук. Це забезпечить розтягування дельтоподібного м'яза плеча руки.

Вправа 7. Розтягування м'язів грудей і трапецієподібних м'язів спини

Ця вправа подовжує і розтягує м'язи грудей.

Рекомендації щодо виконання

Вихідне положення – ноги нарізно. Для виконання динамічного розтягування руки вільно підніміть, розводячи в боки, до поверхні води. Повільно витягніть їх, трохи округляючи плечі і нахилиючи ший, до відчуття легкого больового напруження в грудному і шийному відділі хребетного стовпа. Виконайте рух у зворотному порядку, опускаючи руки у воду і якнайвище піднімаючи грудну клітку, щоб розтягти м'язи грудей. Для виконання статичного розтягування робіть паузу наприкінці кожного руху.

Методичні вказівки

Коліна й лікті мають бути трохи зігнутими. Виконуйте рух повільно і спокійно, дозволяючи рукам ковзати по воді. Тримайте руки під водою. Стежте за тим, щоб коліна були направлені вперед, і намагайтеся не прогинатися під час виконання руху.

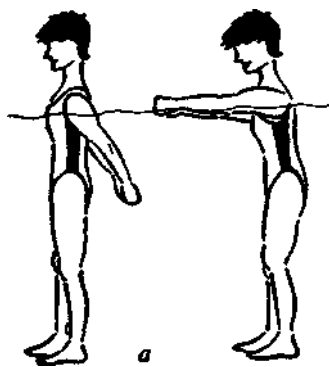


Рис. 3.31

Додаткові рекомендації

Почніть з невеликої амплітуди рухів рук поступово збільшуючи її. Для посилення ефекту розтягування трапецієподібних м'язів можна завести руки за спину з протилежних боків (обійняти себе). Для посилення ефекту розтягування м'язів грудей потрібно відвести руки ще далі назад, доторкнутися до сидниць і звести разом лопатки.

Більшість з поданих вправ можна використовувати для підвищення, підтримки чи зниження інтенсивності на певних етапах занять. Вони можуть видозмінюватися залежно від рівня підготовки. Зверніться до додаткових рекомендацій, щоб правильно вибрати інтенсивність вправи.

Вправа 1. “Конячка”

Ця вправа підвищить і збереже частоту серцевих скорочень. При виконанні з невеликою інтенсивністю її можна використовувати в розминці як вправу для підвищення частоти пульсу.

Рекомендації щодо виконання

Вихідне положення – ноги нарізно, одна нога піднята трохи вперед. Нахиліться, переносячи вагу тіла на ногу, що стоїть попереду, і піднімаючи іншу. Відштовхуємо воду ногами вперед.

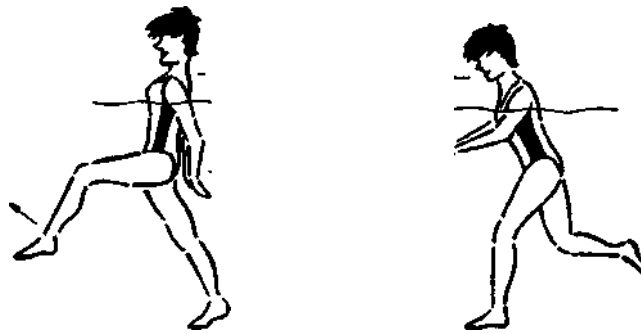


Рис. 3.32

Примітка. Якщо необхідне пересування у воді, то її варто відштовхувати в напрямку, протилежному тому, у якому ви хочете пересуватися. Щоб йти вперед, потрібно енергійно відштовхувати воду назад, і навпаки. Повторіть рух у зворотному порядку, переносячи вагу тіла на ногу, що стоїть позаду, випрямляючи її в колінному суглобі і відштовхуючи воду ногою, що стоїть попереду. Нахилиючи тулуб уперед, руками відштовхуйте воду назад; нахилиючи тіло назад, руками відштовхуйте воду вперед. Ці поступальні рухи дозволять уникнути небажаного пересування у воді.

Методичні вказівки

По завершенні руху переконайтеся, що нога торкається дна басейну, щоб уникнути судороги в ікроножних м'язах. Опорна нога повинна бути злегка зігнута в коліні. Стежте за тим, щоб коліна були направлені вперед, а м'язи живота напружені. Рухи руками повинні виконуватися під водою трохи зігнутими ліктями.

Додаткові рекомендації

Почніть з невеликої амплітуди руху на напівзігнутих ногах. Поступово збільшуйте амплітуду руху, випрямляючи ноги. Почніть з невеликих стрибків, поступово їх подовжуючи. Відштовхуючи воду, енергійніше працюйте руками. Додайте просування у воді.

Вправа 2. “Терези”

Ця вправа підвищить і збереже частоту серцевих скорочень. При виконанні зі зниженою інтенсивністю її можна використовувати в розминці як вправу для підвищення частоти пульсу.

Рекомендації щодо виконання

Вихідне положення – широка стійка ноги нарізно. Перенесіть вагу тіла на одну ногу і підніміть коліно іншої. Відштовхуємо воду ногою наверх, а руками вниз. Виконайте те саме у зворотному порядку. Руки повинні використовуватися за принципом насоса, відштовхуючи воду вниз щораз, як переноситься вага тіла.



Рис. 3.33

Методичні вказівки

Коліно опорної ноги має бути трохи зігнутим. Відводячи ногу вбік, не випрямляйте її в коліні повністю. Руки трохи зігнуті в ліктях. Виконуйте рух руками під водою, щоб максимально використовувати опір води. Стежте за тим, щоб коліна були направлені вперед.

Додаткові рекомендації

Почніть з піднімання коліна до поверхні води, поступово переходячи до того, щоб відштовхувати з води пальці ноги. Почніть з невеликих погойдувань з боку у бік, поступово збільшуючи їхню амплітуду. Енергійніше відштовхуйте воду руками і ногами. Сильніше напружуйте м'язи рук при відштовхуванні води в протилежному рухові ноги напрямку, це змінить характер руху.

Вправа 3. “Стрибуча жаба”

Це вправа підвищеної інтенсивності, що має використовуватися тільки в основному тренувальному процесі. Її варто поєднувати з іншими вправами середньої та підвищеної інтенсивності для зміцнення серцево-судинної системи.

Рекомендації щодо виконання

Вихідне положення – широка стійка ноги нарізно. Злегка зігніть коліна і, напружуючи м'язи стегон, відштовхніться від дна басейну, намагаючись підстрибнути вгору. Коліна повинні рухатися в напрямку до паху. Використовуйте руки для того, щоб відштовхувати воду вниз. Це допоможе збільшити висоту стрибка.

Методичні вказівки

Не випрямляйте ноги в колінах повністю. Після занурення у воду переконайтеся, що ноги торкаються дна басейну. Під час руху руки трохи зігнуті в ліктях. Виконуйте рух руками під водою, щоб максимально вико-

ристовувати опір води. Стежте за тим, щоб коліна були направлені вперед. Підстрибуйте і високо піднімайте коліна, відштовхуючись ногами від дна басейну.

Додаткові рекомендації

Почніть з невеликого стрибка, відштовхуючись спочатку несильно. Поступово збільшуйте силу стрибка. Працюйте більш енергійно руками, щоб збільшити висоту стрибка. Прискорюйте пересування у воді.

Вправа 4. Стрибки з високим підніманням колін

Це варіант вправи “стрибуча жаба”. Вона має підвищену інтенсивність, і повинна використовуватися тільки в основному тренувальному процесі. Варто поєднати з іншими, менш інтенсивними вправами для зміцнення серцево-судинної системи.

Рекомендації щодо виконання

Вихідне положення – ноги нарізно. Зігніть трохи коліна і, напружуючи м’язи стегон, відштовхніться від дна басейну, намагаючись підстрибнути. Коліна повинні рухатися в напрямку до грудей. Для збільшення висоти стрибка можна руками відштовхувати воду вниз.

Методичні вказівки

Не випрямляйте ноги в колінах повністю. Після занурення у воду переконайтеся, що ноги торкаються дна басейну. Під час руху руки повинні бути трохи зігнутими в ліктях. Виконуйте рух руками під водою, щоб максимально використовувати опір води. Стежте за тим, щоб коліна були направлені вперед.

Додаткові рекомендації

Почніть з невеликого стрибка, відштовхуючись спочатку несильно. Поступово збільшуйте висоту. Працюйте більш енергійно руками, щоб збільшити висоту стрибка й інтенсивність усього руху. Поєднайте виконання рухів з пересуванням у воді.

Вправа 5. “Стрибуча газель”

Ця вправа буде сприяти підвищенню й ефективності водного заняття. Вона середньої інтенсивності й у комбінації з іншими, більш інтенсивними вправами зміцнить серцево-судинну систему.

Рекомендації щодо виконання

Вихідне положення – ноги нарізно. Зігніть трохи коліна і, напружуючи м’язи стегон, відштовхніться від дна басейну, намагаючись підстрибнути вгору й убік. Використовуйте руки для просування наверх й у потрібному напрямку.

Методичні вказівки

Не випрямляйте ноги в колінах повністю. Після занурення у воду переконайтеся, що ноги торкаються дна басейну. Для просування у воді використовуйте руки. Під час руху руки повинні бути трохи зігнутими в ліктях. Стежте за тим, щоб коліна були направлені вперед. Виконуючи рух, сильно напружуйте м’язи стегон. Відштовхуємо воду руками, сильно напружуючи м’язи стегон. Відштовхуємо воду ногою.

Додаткові рекомендації

Почніть з невеликого стрибка, не напружуючи сильно м'язи стегон. Поступово збільшуйте силу стрибка. Енергійніше працюйте руками, щоб збільшити висоту стрибка й дальність просування у воді. Акцентуйте рух убік, щоб додатково зменшити навантаження на суглоби.

Вправа 6. Стрибки з розведенням ніг у різні боки

Ця вправа середньої інтенсивності і може використовуватися для підвищення частоти серцевих скорочень. При виконанні з меншою інтенсивністю використовується в розминці для підвищення частоти пульсу. Виконання руху повільніше і з максимально повною амплітудою може використовуватися в розминці для приведення в робочий стан плечових і тазостегнових суглобів, а також м'язів плечей і стегон.

Рекомендації щодо виконання

Вихідне положення – ноги нарізно. Зігніть злегка коліна і, напружуючи м'язи стегон, відштовхніться від дна басейну, одночасно розводячи ноги в різні боки. Використовуйте руки, щоб збільшити силу стрибка. Підстрибуємо і розводимо ноги в різні боки. Відштовхуємо воду руками в напрямку до тулуба.



Рис. 3.34

Методичні вказівки

Не випрямляйте ноги в колінах повністю. Після занурення у воду переконайтеся, що ноги торкаються дна басейну. Намагайтеся, щоб під час руху коліна знаходилися на одній лінії з пальцями ніг. Під час руху руки повинні бути злегка зігнутими в ліктях, а кисті рук складені “совком”. Стежте, щоб коліна були направлені вперед, а м'язи живота напружені.

Додаткові рекомендації

Почніть з невеликого вистрибування з води. Поступово збільшуйте висоту стрибка, сильніше напружуючи м'язи стегон і рук. Для просування вперед відштовхуйте воду руками назад, напружуючи м'язи грудей. Для просування назад відштовхуйте воду вперед.

Вправа 7. “Фонтан”

Ця вправа підвищить і збереже частоту серцевих скорочень. Залежно від висоти стрибка, чи включення у вправу поворотних рухів тулуба, вона може бути середньої чи підвищеної інтенсивності.

Рекомендації щодо виконання

Вихідне положення – ноги нарізно. Зігніть коліна і, напружуючи м'язи стегон, відштовхніться від дна басейну, намагаючись вистрибнути з води. Допомагайте собі руками, щоб збільшити силу стрибка. Коли тулуб буде над водою, високо підніміть руки над головою, розкидаючи бризки.

Методичні вказівки

Не випрямляйте ноги в колінах повністю. Після занурення у воду переконайтеся, що ноги торкаються дна басейну. Під час виконання рухів руки трохи зігнуті в ліктях, а кисті рук складені “совком”. Стежте за тим, щоб коліна були направлені вперед.

Додаткові рекомендації

Почніть з невеликого стрибка. Поступово збільшуйте висоту стрибка, сильніше напружуючи м'язи стегон при відштовхуванні й енергійніше працюючи руками. Для збільшення інтенсивності додайте поворот тулуба на 45, 90 чи 180⁰ у заключній фазі стрибка.



Рис. 3.35

Примітка. Тим, хто не хоче піднімати бризки над головою, можна дозволити піднімати руки перед собою і, якщо необхідно, тримати їх нижче, навіть під водою. Особливу увагу потрібно приділити правильному руху рук. Неправильні рухи можуть призвести до ушкодження плечового суглоба.

Вправа 8. “Топчемо воду”

Ця вправа збереже частоту серцевих скорочень. Виконується без опори і тому вимагає великих зусиль. Належить до вправ підвищеної інтенсивності.

Рекомендації щодо виконання

Вихідне положення – ноги не повинні торкатися дна басейну. Для того щоб утримуватися на плаву, використовуйте руки, відштовхуючи воду вниз з тією самою метою відштовхуйте воду вниз ногами.

Методичні вказівки

Не випрямляйте ноги в колінах повністю. Трохи зігніть у ліктях руки і тримайте їх під водою на рівні стегон. Стежте за тим, щоб коліна були направлені вперед.

Додаткові рекомендації

Почніть з невеликої амплітуди руху, поступово її збільшуючи. Поступово збільшуйте інтенсивність руху, сильніше напружуючи м'язи стегон

і рук. Використовуйте плавучі засоби для збільшення амплітуди руху ніг. Виконуйте вправу в глибокій воді і намагайтеся при кожному русі виштовхувати тулуб з води. Виконуйте гребкові рухи і відштовхуйте воду руками вниз.

Вправа 9. Біг на місці

Ця вправа, головним чином, сприяє підвищенню і збереженню частоти серцевих скорочень.

Рекомендації щодо виконання

Вихідне положення – ноги нарізно. Піднімайте ноги, як під час бігу.

Методичні вказівки

Не випрямляйте ноги в колінах повністю. Якщо під час руху використовуються руки, тримайте їх трохи зігнутими в ліктях. Стежте за тим, щоб коліна були направлені вперед. Намагайтеся, щоб п'яти наприкінці руху торкалися дна басейну.

Додаткові рекомендації

Почніть з легкого бігу. Поступово піднімайте коліна все вище і прямо перед собою. При кожному русі вистрибуйте з води. Виконуйте рух набагато швидше. Енергійніше відштовхуйтеся від дна басейну, сильніше напружуючи м'язи стегон. Для збільшення кількості робочих груп м'язів використовуйте руки.

Вправа 10. “Маятник”

Ця вправа, головним чином, сприяє підвищенню частоти серцевих скорочень.

Рекомендації щодо виконання

Вихідне положення – ноги нарізно. Підстрибнувши на одній нозі, іншу відведіть убік і підніміть до тулуба, опустивши руки і тримаючи їх перед собою збоку від опорної ноги. Повторіть рух, підстрибнувши на іншій нозі і працюючи руками в протилежному напрямку.

Методичні вказівки

Не випрямляйте махову ногу в коліні повністю. Трохи зігніть руки в ліктях, кисті рук складіть “совком.” Стежте за тим, щоб коліна були направлені вперед. Намагайтеся, щоб наприкінці руху п'яти торкалися дна басейну.



Рис. 3.36

Додаткові вказівки

Почніть з невеликого стрибка і несильного маху ногою. Поступово підстрибуйте все вище і відведіть ногу все далі. При кожному русі вистрибуйте з води. Виконуйте рухи набагато швидше. Більш енергійно відштовхуйте воду руками. Для збільшення кількості робочих груп м'язів використовуйте руки, щоб відштовхувати воду вниз під час руху. Додайте пересування у воді.

3.5. Проведення занять у воді зі спеціальним устаткуванням

Спеціальне устаткування, яке застосовують в аквааеробіці, поділяють на 2 групи: підтримуюче та обладнання, що збільшує опір.

- Аквапояс – підтримує тіло в глибокій воді.
- Нудл – підтримує тіло, використовується для виконання силових вправ.
- Лопатки – застосовують при силовій роботі, посилюють ефект опору.
- Аквагантелі – спеціальні гантелі, призначені для збільшення опору у воді, використовують для виконання силових вправ.

Акваобладнання може використовуватися спортсменами для тренування м'язів, специфічних для конкретного виду спорту, чи для загальної фізичної підготовки, як під час сезону, так і в міжсезоння, а також у масових оздоровчих програмах для збільшення інтенсивності вправ.

Початківці можуть використовувати прилади тільки в тому разі, якщо в них досить сильні м'язи верхньої частини тіла і вони здатні керувати обладнанням більшою мірою, ніж воно буде керувати ними.

Аквагантелі корисні для локального тренування м'язів верхньої частини тіла, вони також можуть використовуватися під час аеробної роботи для збільшення навантаження на м'язи верхньої частини тіла при роботі ногами. Прилади також можуть використовуватися як пристосування для плавання на глибокій воді. Їх застосування – ідеальний спосіб збільшити обсяг м'язів рук і ніг при виконанні вправ на подолання сили виштовхування, що діє на прилади, чи сили опору води (фронтальний опір). При тренуванні по колу прилади можуть бути використані при роботі із зупинками для зміцнення верхньої чи нижньої частини тіла; при інтервальному тренуванні – для збільшення аеробного навантаження під час інтервалів високої інтенсивності. Принцип дії цих приладів полягає в подоланні сили виштовхування чи сили опору води, що залежить від положення приладу під водою, площі фронтальної поверхні.

3.5.1. Проведення занять у воді з аквапоясом

Аквапояс – підтримуючий пояс для занять у глибокій воді.

1. “Біг” (рис. 3.37). Основний вплив – аеробна робота. Імітація бігу в підвішеному стані, зберігати вертикальне положення. Для варіацій: біг уперед, назад, боком. Використовуйте різні рухи рук під водою: “вісімку”, поперемінно вгору, вниз.



Рис. 3.37

2. “Крок” (рис. 3.38). Основний вплив – аеробна робота. Імітація ходьби в підвішеному стані у вертикальному положенні. Руки і ноги працюють поперемінно, як при ходьбі. Уникати нахилу тулуба вперед. Рівновага утримується за допомогою зменшення чи збільшення амплітуди руху. Комбінуйте крок і біг.

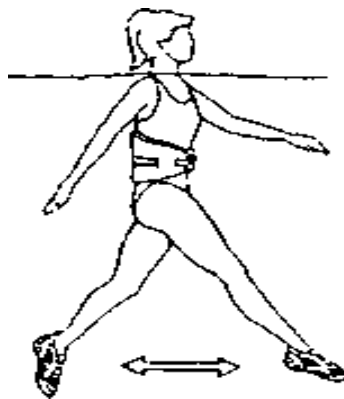


Рис. 3.38

3. “Захльостування гомілки в положенні сидячи” (рис. 3.39). У підвішеному вертикальному положенні виконувати розведення і зведення ніг. Руки різні. Видихи при схрещуванні.



Рис. 3.39

4. “Скручування тулуба вперед” (рис. 3.40). У положенні сидячи по черзі згинати ноги, тримаючи коліна разом.

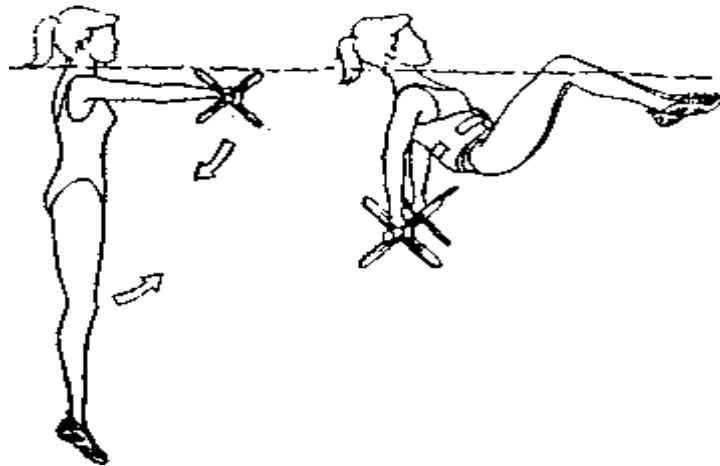


Рис. 3.40

5. “Дельфін”. Хвилеподібні рухи тулуба: імітація руху “дельфін” у підвішеному вертикальному положенні, руки працюють “вісімкою” під водою.

6. “Махи прямими ногами” (рис. 3.41). У підвішеному вертикальному положенні виконувати поперемінно махи ногами. Уникати нахилу тулуба вперед. Для варіації додати рухи руками. Поступово збільшуйте амплітуду руху.



Рис. 3.41

7. “Ножиці” (рис. 3.42). З вертикального положення підтягти коліна до грудей. Повернутися у вихідне положення. Для збільшення стабільності руки опускають вниз при підтягуванні ніг до грудей. Можливе використання плавучих гантелей як додаткового устаткування.

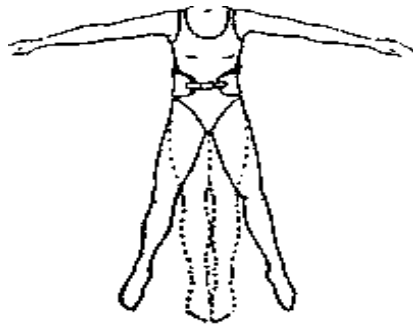


Рис. 3.42

8. “Скручування з боку в бік у положенні сидячи” (рис. 3.43). У положенні сидячи ноги зігнуті, коліна разом виконувати скручування стегна з боку в бік. Для стабільності слід опускати руки вниз при скручуванні.

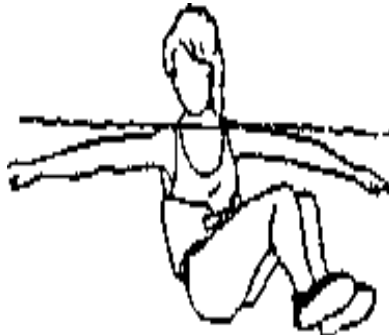


Рис. 3.43

Нижче подані вправи з використанням спеціального устаткування, але вони можуть виконуватися і без нього, біля бортика за допомогою підручних засобів. У всіх вправах активно задіяні м’язи черевного преса і спини в стабілізації корпусу.

3.5.2. Проведення занять у воді з гнучким циліндром – нудлом

Нудл для басейну являє собою циліндр довжиною 160 см і діаметром 6 см, зроблений із спіненого нетоксичного полімеру, що має дуже високу плавучість. Це універсальне устаткування, яке може використовуватися в різних частинах тренування на воді (тренування сили, розтягування, розслаблення, прилад для навчання плавання).

Найчастіше нудл застосовують для тренування м’язів верхньої частини тулуба. Його можна тримати перед собою хватом знизу чи зверху. Залежно від виконуваних вправ, вихідне положення може змінюватися. Кисті рук можуть знаходитися на ширині плечей чи на кінцях нудла. При усіх вихідних положеннях рука має знаходитися в природному положенні (злегка зігнута). Нудли можуть використовуватися для вправ як на глибокій, так і на мілкій воді. На них можна стояти або сидіти. Це – положення хиткої рівноваги, у яких тренуються м’язи – стабілізатори і координація.

Нудли з успіхом використовують у тренуваннях люди різних вікових категорій, включаючи маленьких дітей. На уроках для початківців нудли використовуються в основному для релаксації і як прилад для підтримання на воді. Особливу увагу варто приділяти виконанню вправ на нудлі як на хитливій опорі. Нудл – це ідеальний прилад для тренування м'язів. Оскільки він має високу плавучість, то при переміщенні його під водою доводиться долати силу опору та виштовхувальну. Інтенсивність навантаження варіюється при зміні глибини занурення нудла під воду та темпу виконання вправ, амплітуди і т. д.

Вправи з нудлом

1. Вихідне положення – нудл знаходиться за спиною на рівні попереку. Тримавши його за кінці, з'єднувати і відводити руки в сторони.

2. Вихідне положення – лежачи на животі, нудл тримати перед собою і з зусиллям занурювати під воду, випрямляючи руки (рис. 3.44).

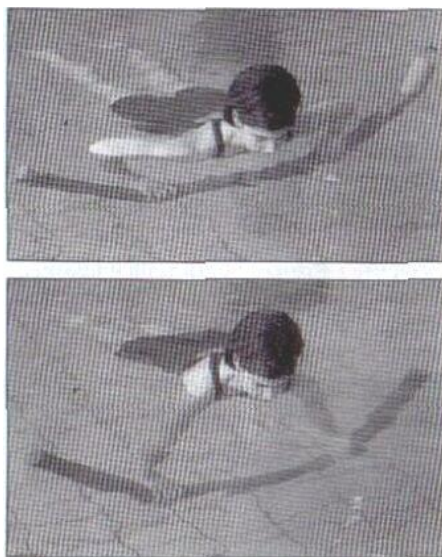


Рис. 3.44

3. Вихідне положення – нудл тримати однією рукою на поверхні води і, натискаючи, занурювати його під воду (рис. 3.45).

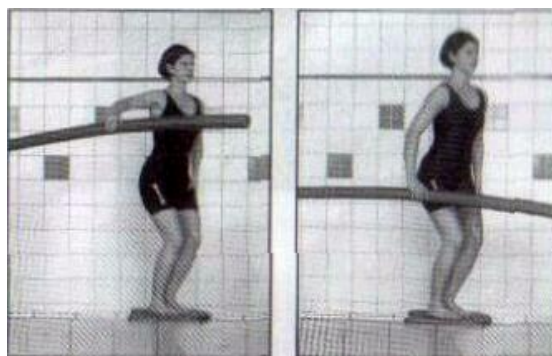


Рис. 3.45

4. Вихідне положення – тримати нудл на рівні грудей перед собою. З'єднуючи лопатки, згинати нудл (у форму підкови). Біг на місці істотно збільшує інтенсивність (рис. 3.46).

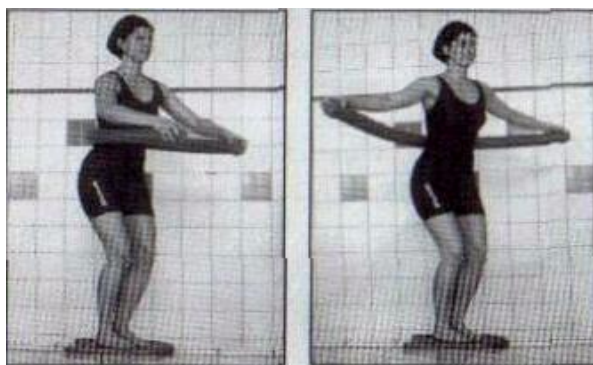


Рис. 3.46

5. “Веслування”. Вихідне положення – тримати нудл у витягнутих перед собою руках. Згинаючи руки, підтягувати його до себе. Можна переходити з однієї ноги на іншу, що збільшує інтенсивність виконуваної вправи (рис. 3.47).

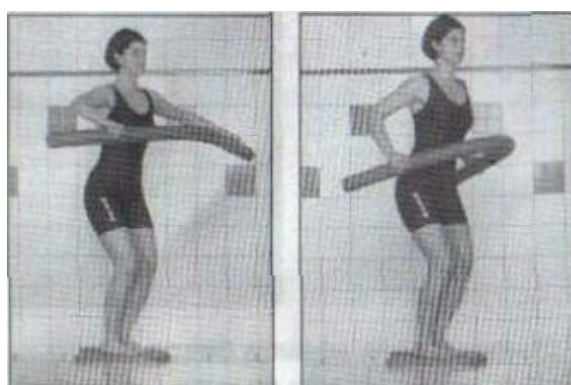


Рис. 3.47

6. Вихідне положення – тримати нудл перед собою на витягнутих руках. Занурити його під воду і переміщати униз неглибоко від поверхні води (рис. 3.48).



Рис. 3.48

7. Вихідне положення – лежачи на спині, утримувати нудл на рівні лопаток. Ноги витягнуті. Підтягувати коліна до грудей, намагаючись при цьому підняти їх і пальці ніг над водою (рис. 3.49).

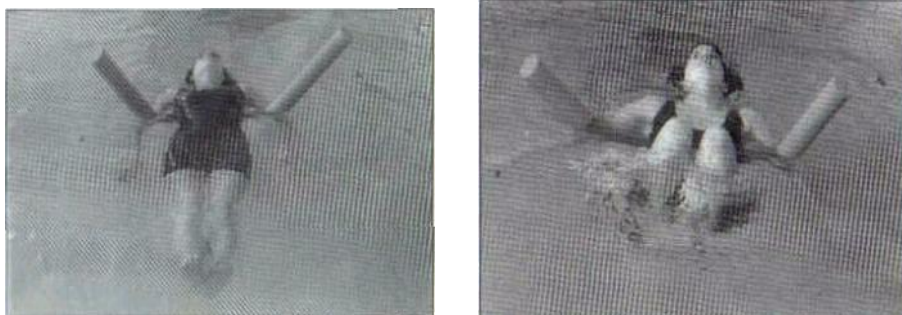


Рис. 3.49

8. Вихідне положення – сидячи верхи на нудлі на глибокій воді, виконують імітацію стрибків “ноги нарізно”, високо піднімаючи коліна.

9. Вихідне положення – стоячи на нудлі обома ногами, згинати і розгинати коліна, намагаючись утримати нерухомою верхню частину корпуса (рис. 3.50).

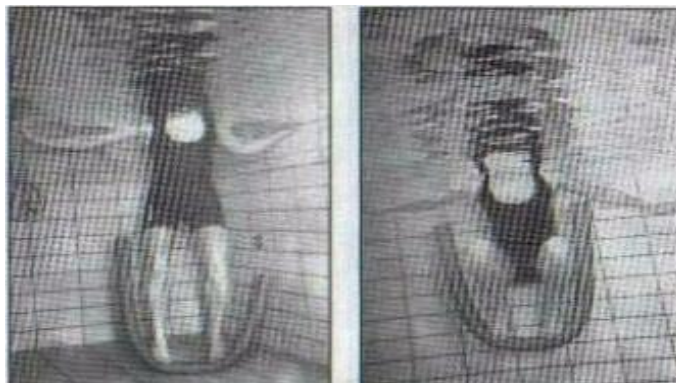


Рис. 3.50

10. Вихідне положення – утримуючи нудл однією рукою під водою, виконувати нахили в цей бік з невеликою амплітудою.

11. Вихідне положення – лежачи на нудлі, розводити ноги в боки і з'єднувати їх (рис. 3.51).

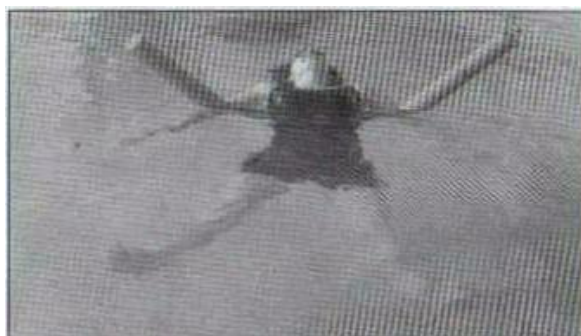


Рис. 3.51

12. Вихідне положення – стати двома ногами на нудл (на мілкій воді), причому одна нога має знаходитися посередині, друга – на його кінці. Згинати і розгинати ногу, що знаходиться посередині нудла. Верхню частину тулуба утримувати нерухомо (рис. 3.52).

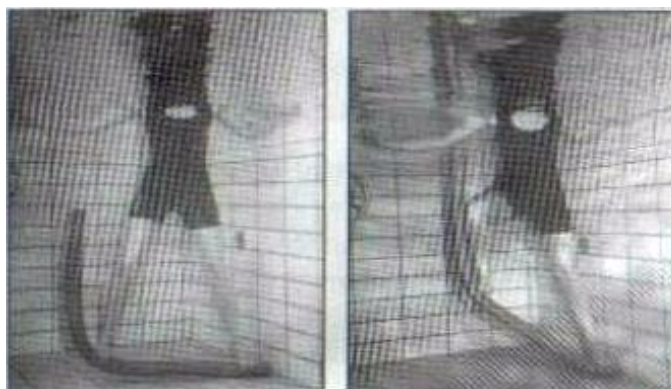


Рис. 3.52

Як ідеї для подальшого творчого розвитку можна запропонувати такі вправи.

“Сстрибки через скакалку” – двома ногами перестрибувати через нудл, що знаходиться під водою.

“Біг” – сидячи верхи на нудлі в глибокій воді, виконувати імітацію бігу на місці чи з “просуванням”.

“Ножиці” – сидячи верхи на нудлі в глибокій воді, розводити і з’єднувати прями (зігнуті в колінах) ноги.

3.5.3. Проведення занять у воді з аквагантелями та акварукавичками

Аквагантели називають так тому, що вони мають форму гантелей, які використовуються в атлетичних залах (рис. 3.53). Однак розташовані на кінцях “навантаження” виконані зі спіненого полімеру і мають плавучість, що створює опір при русі у воді. Гантели бувають трьох розмірів: легкі (червоні), середні (зелені) і важкі (сині). Розмір гантелей зумовлює їх плавучість і створює різний опір при русі у воді. Гантели використовують для зміцнення м’язів верхньої частини тіла. Сині гантели можуть використовуватися також і для плавання.

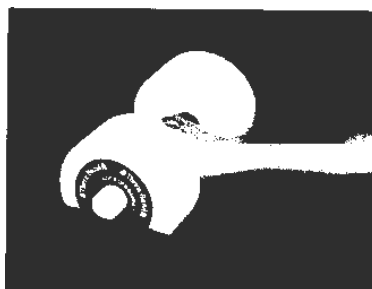


Рис. 3.53

Прилади тримають горизонтально. Пряма лінія між плечем і передпліччям повинна утримуватися без згинання чи надмірного напруження зап'ястка. Прилад можна тримати різними способами:

- по гантелі в кожній руці, тримаючись за середину стрижня;
- триматися за “навантаження”, використовуючи тільки одну гантель;
- триматися за зовнішні виступи стрижня, використовуючи тільки одну гантель;
- розміщати гантелі під руками (плаваючи для розслаблення чи вправ для ніг).

Підготовлені спортсмени можуть стояти чи сидіти на плаваючій гантелі. При виконанні присідань або вправ на рівновагу гантелі можна використовувати, ставлячи ноги на “навантаження”. Гантелі можуть бути розміщені під зігнутих коліном і використані як пристосування для плавання у вправах на розслаблення. Прилад може застосовуватися для тренувань м'язів верхньої частини тіла, для роботи над м'язами преса в положенні сидячи і як пристосування для плавання.

Вправи з гантелями

1. “Веслування”. Сісти на плаваючу гантель. Працюючи руками, рухатися вперед, назад і в боки.

2. “Стрибки через гантель”. Тримають плаваючу гантель двома руками. Штовхаючи прилад під воду, перестрибують через гантель. Цим самим способом перестрибують назад.

3. “Велосипед”. Лягають на спину з розведеними в боки руками, тримаючи в кожній руці по зеленій чи синій гантелі. Виконують рух “крутити педалі” ногами.

4. Сісти на плаваючу гантель, утримувати по червоній гантелі під кожною ногою. Штовхаючи червоні гантелі ногами вниз по черзі, утримувати рівновагу.

5. Лягти на спину, розвести руки в боки, помістивши під кожену руку по зеленій чи синій гантелі. Підтягти коліна до грудей, а потім випрямити ноги так, щоб пальці знаходилися над водою (рис. 3.54).



Рис. 3.54

6. “Перевороти”. Лягти на спину, руки розведені в боки, у кожній руці по зеленій чи синій гантелі. Згинати стегна і коліна та повертати вер-

хню частину тіла в протилежний бік (обличчям до поверхні води). Повертаючи тіло, переміщати гантелі спочатку ближче до нього, а потім – перед головою. Розводячи гантелі в боки, повернутися у вихідне положення (рис. 3.55).



Рис. 3.55

Акварукавички використовують для створення площі опори на воду і збільшення опору й інтенсивності (рис. 3.56).

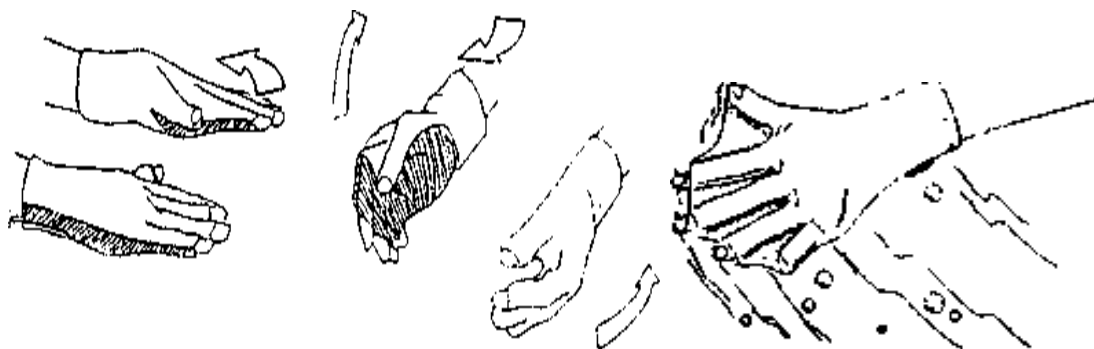


Рис. 3.56

Чотири варіанти використання рукавичок для зміни інтенсивності

1. Площина, що ріже, рекомендується для початківців: пальці разом, рухи ребром кисті, долоні в різних площинах.
2. Кисть “кулаком” – зібрати кисть у кулак під час виконання рухів.
3. Кисті “жменею” – рекомендується для середнього рівня підготовленості: пальці тримати разом, округлити кисть.
4. Відкрита долоня – рекомендується для підготовлених: розкрити долоню і розвести пальці нарізно.

3.5.4. Проведення занять у воді зі сходиною

Тренінг зі сходиною у воді – альтернативний і ефективний підхід до зміцнення серцево-судинної системи. Він дає змогу зробити більш різноманітними заняття для тих, хто вже тренується, а також залучити нових людей. Щоб ефективно працювати зі сходиною, необхідно володіти навичками керування водою. Утім, більшу частину рухів можна адаптувати для

того, щоб зробити їх цілком здійсненними для більшості людей, що займаються аквааеробікою.

Побудова занять зі сходиною

Програма водних занять зі сходиною повинна мати таку саму структуру, як і будь-яка інша програма, націлена на зміцнення серцево-судинної системи.

Сходинка має використовуватися на всіх етапах заняття для того, щоб не виникало непотрібних пауз. Використання сходинок у розминці має свою перевагу і дає змогу зорієнтувати учасників щодо їх місцезнаходження. Крім того, ті рухи, що будуть використовуватися на основному етапі, можуть виконуватися в розминці менш інтенсивно, що дасть змогу попрацювати над їх правильною постановкою. Можна також прибрати сходинок з басейну перед виконанням вправ на розвиток м'язової сили і витривалості, але це потрібно робити швидко, щоб не порушити тренувального процесу.

Структура програми водного тренінгу зі сходиною

Заняття має складатися з таких етапів: розминка, основний та відновний.

Розминка

- Вправи на гнучкість і на підвищення частоти пульсу.
- Підготовчі розтягування.

Основний етап (1): тренінг серцево-судинної системи

- Розігрівачі вправи на збільшення інтенсивності.
- Вправи на підтримку відповідного рівня інтенсивності.
- Відновні вправи на зменшення інтенсивності і стимуляцію припливу венозної крові.

Основний етап (2): тренінг м'язової сили і витривалості

Спеціальні вправи на підвищення м'язового тонуусу для м'язів, не задіяних на попередньому етапі.

Відновний етап

- Вправи на розтягування.
- Вправи на розслаблення (факультативно).
- Вправи на відновлення активності.

Якщо до програми занять включені вправи на розвиток м'язової сили і витривалості, то вона є традиційною і спрямована на розвиток усіх складових фізичного здоров'я.

Вплив води на тренінг зі сходиною

Сила води, що виштовхує, пом'якшує негативний вплив на суглоби. Отже, до програми занять можна включати велику кількість стрибкових рухів з використанням сходинок. При виконанні вправ на суші кількість таких рухів можна скоротити, оскільки вони негативно впливають на суглоби, піддаючи їх травматичному ризику.

Для подолання опору води потрібно докладати більше зусиль. Тому, щоб пересуватися у воді під час виконання вправ зі сходиною, необхідно виконувати велику кількість гребкових рухів руками. Опір води також до-

дасть інтенсивності рухам рук і ніг, розвиваючи їх м'язову витривалість. Щоб посилити цей ефект, а також для більш ефективного виконання гребкових рухів рекомендується використання акварукавичок.

Глибина басейну для занять зі сходиною

Добре, якщо в положенні стоячи на дні басейну вода доходить до рівня грудей, а в положенні стоячи на сходиці – ледве перевищує рівень пояса. Така глибина дасть змогу виконувати рухи руками з максимальною користю. Якщо заняття проводиться на мілкій воді, доцільно включати вправи на розвиток м'язової сили і витривалості, спеціально призначені для верхньої частини тулуба і верхніх кінцівок, оскільки на них припадає порівняно невелике тренувальне навантаження.

Вправи для водного тренінгу зі сходиною

Існує п'ять способів виконання рухів при роботі зі сходиною.

1. Рухи з опорою на дно басейну – без використання сходици

Такі рухи можна використовувати як перехідні, а також для зміцнення серцево-судинної системи і проведення розминочних вправ. Деякі з цих вправ можна адаптувати і виконувати тим чи іншим способом.

2. Базовий – з опорою на сходику

Зберігаючи основну форму вправи, спрощуємо її так, щоб можна було виконувати рухи на сходику і з неї. Наприклад, біг на місці перетворюється в біг угору і вниз.

3. Підскік / відскік – з опорою на сходику

Виконуємо рухи на сходику і з неї, підстрибуючи і виштовхуючи тіло з води. Наприклад, стрибки з розведенням ніг у боки перетворюються в широкий зіскок.

4. У нейтральному положенні – з опорою на сходику

При виконанні рухів підтримується нейтральне положення, коли голова знаходиться над водою, а все тіло – під водою. Ноги в цьому випадку не затримуються на сходиці, тільки злегка торкаються. Наприклад, вправа “лижна гонка” перетворюється у вправу “гірські лижі”.

5. У плавучому положенні – без опори над сходиною

Виконуємо рух, не торкаючись ногами дна басейну, підтримуючи тіло в плавучому, вільному положенні над сходиною. Наприклад, вправу “топчемо воду” перетворюємо у вправу “ходимо у воді”.

Ці варіанти рухів можна застосовувати і при використанні іншої програми вправ на зміцнення серцево-судинної системи.

Вправи для роботи зі сходиною

Вправа 1. Широкий зіскок (з підскоком)

Ця вправа сприяє підвищенню і збереженню частоти серцевих скорочень.

Рекомендації щодо виконання

Вихідне положення – станьте на сходику. Розведіть ноги, широко розставляючи їх при приземленні з обох боків сходици. Напружуючи м'язи стегон, поверніть ноги у вихідне положення. Допомогайте собі руками, опускаючи їх униз до тулуба (рис. 3.57).

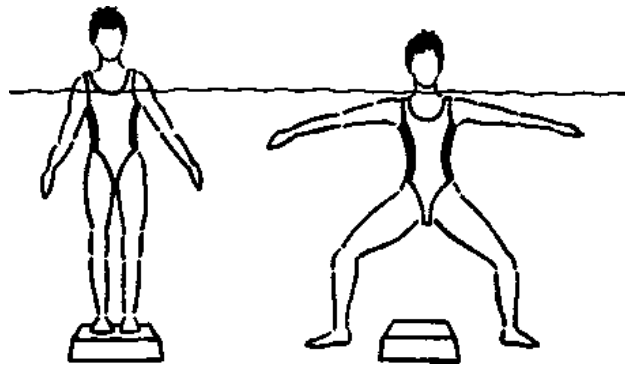


Рис. 3.57

Методичні вказівки: станьте посередині сходинки; приземляйтеся на п'ятки; коліна повинні бути на одній лінії з пальцями ніг; тримайте руки злегка зігнутими в ліктях, а кисті рук – складеними совком; стежте за тим, щоб коліна були спрямовані вперед.

Додаткові рекомендації: використовуйте виштовхувальну силу води, підстрибуючи мінімально; відштовхуйтеся більш енергійно, сильніше напружуючи м'язи стегон і докладаючи більше зусиль, опускаючи руки до тулуба; виконуйте рух з поворотом на 90° ; виконуйте рух з поворотом на 45° , а потім виберіть інший рух (“лижний крок”), виконуючи його як перехідний рух перед тим, як повернутися у вихідне положення; нейтралізуйте рух, швидко розводячи в сторони і зводячи разом ноги, щоб торкнутися сходинки.

Вправа 2. “Гірські лижі” (з відскоком)

Це вправа підвищеної інтенсивності, що повинна використовуватися тільки на основному етапі.

Рекомендації щодо виконання

Вихідне положення – станьте боком до сходинки, основна стійка. Згинаючи коліна і напружуючи м'язи стегон, відштовхніться від дна басейну і застрибніть на сходинку. Використовуйте руки, відштовхуючи ними воду вниз у напрямку, протилежному рухові. Повторіть рух, зістрибуючи зі сходинки на дно басейну і приземляючись з іншого боку від неї (рис. 3.58).

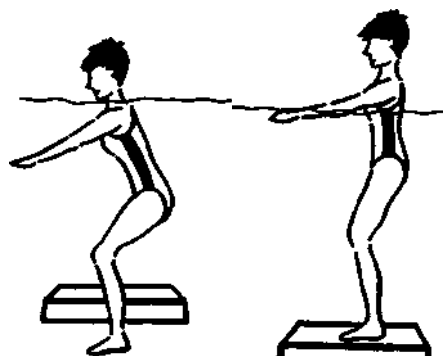


Рис. 3.58

Перед тим як зістрибнути на інший бік сходинки, кілька разів виконайте вправу “лижна гонка”, відштовхніться від дна басейну і застрибніть на сходинку. Використовуйте руки, відштовхуючи ними воду вниз у напрямку, протилежному рухові. Повторіть рухи, зістрибуючи зі сходинки на дно басейну і приземляючись з іншого боку від неї.

Методичні вказівки: не випрямляйте ноги в колінах повністю; приземляйтесь на п'ятки; при стрибках на сходинку приземляйтесь на всю ступню; руки злегка зігніть у ліктях; руки тримайте під водою; коліна спрямовані вперед.

Додаткові рекомендації: почніть з невеликого стрибка, намагаючись відштовхуватися не дуже сильно; поступово збільшуйте силу стрибка і відскоку, відштовхуючись енергійніше; енергійно працюйте руками для збільшення висоти стрибка; нейтралізуйте рух у положенні на сходинці, зігнувши ноги в колінах і опустивши тіло нижче у воду. Утримуючи тіло в такому положенні, продовжуйте стрибки, не затримуючись на сходинці; виконуйте рухи, зовсім не торкаючись ногами сходинки.

Вправа 3. Присідання (базове)

Ця вправа сприяє підвищенню і збереженню частоти серцевих скорочень.

Рекомендації щодо виконання

Вихідне положення – станьте на сходинку. Відведіть ногу вбік з упором на дно басейну. Друга нога залишається на сходинці. Напружуючи м'язи стегон і відштовхуючи воду руками вниз у напрямку до тулуба, поверніться у вихідне положення. Повторіть рух, відвівши вбік іншу ногу (рис. 3.59).

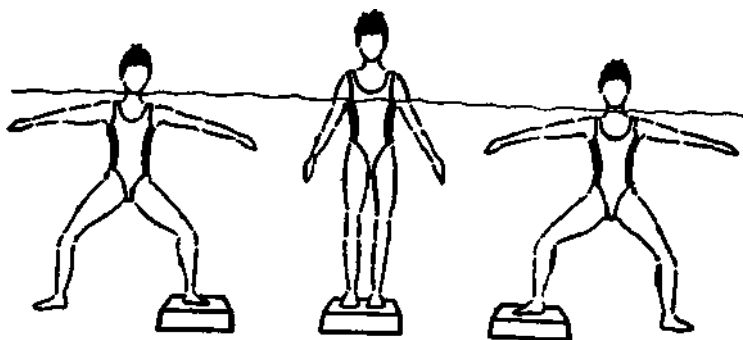


Рис. 3.59

Методичні вказівки: відводьте ногу на зручну для вас відстань; коліна мають бути на одній лінії з пальцями ніг; не вивертайте коліна; стежте за тим, щоб коліна були спрямовані вперед, намагайтеся не прогинатися; не випрямляйте ноги повністю; руки злегка зігніть у ліктях.

Додаткові рекомендації: почніть у повільному темпі і з невеликої амплітуди руху; поступово збільшуйте темп і амплітуду рухів; повертаючись у вихідне положення, енергійно працюйте руками і сильніше відштовхуйте ногою від дна басейну.

Для повернення у вихідне положення на сходинці необхідно виконувати енергійні гребкові рухи руками. Виконуйте рух з відскоком, по черзі змінюючи ноги, не переносючи вагу тіла з опорної ноги. Нейтралізуйте рухи, утримуючи тіло низько у воді і чергуючи ноги, як це описано вище.

Вправа 4. “Лижний крок” (у нейтральному положенні)

Ця вправа сприяє підвищенню і збереженню частоти серцевих скорочень.

Рекомендації щодо виконання

Вихідне положення – станьте обличчям до сходинки, широко розставивши ноги. Тіло має залишатися у воді. Робіть поперемінно рухи ногами вперед та назад, злегка торкаючись ногою сходинки, що знаходиться спереду (рис. 3.60).

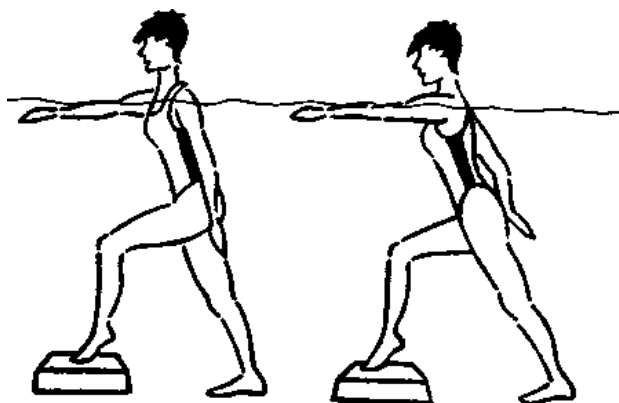


Рис. 3.60

Методичні вказівки: не упирайтеся занадто сильно в дно басейну п'яткою ноги, що стоїть позаду; коліна спрямовані вперед; коліна і лікті злегка зігніть.

Додаткові рекомендації: почніть з невеликих кроків і поступово збільшуйте амплітуду руху, подовжуючи кроки; поступово збільшуйте темп руху; енергійно працюйте руками і ногами; для підтримки рівноваги використовуйте рухи руками в напрямку, протилежному руху ніг; додайте підскік, виштовхуючи тіло з води при кожному кроці; виконуйте рухи без опори над сходинкою, не торкаючись ногами дна басейну чи сходинки.

Вправа 5. “Ходимо у воді” (у вільному положенні без опори)

Ця вправа сприяє збереженню частоти серцевих скорочень.

Рекомендації щодо виконання

Вихідне положення – утримуйте тіло в плавучому стані над сходинкою, не торкаючись ногами дна басейну. Використовуйте руки і ноги, щоб залишатися в такому положенні, відштовхуючи воду вниз (рис. 3.61).

Методичні вказівки: не випрямляйте ноги в колінах повністю; тримайте руки під водою злегка зігнутими в ліктях на рівні стегон; коліна спрямовані вперед.



Рис. 3.61

Додаткові рекомендації: почніть зі слабкої роботи ніг, поступово збільшуючи амплітуду руху; енергійно працюйте руками і ногами; нейтралізуйте рухи, залишаючись у плавучому положенні, опускаючи ноги до дна басейну, а потім піднімаючи їх до пахв; збільшить темп виконання рухів у нейтральній позиції.

Вправа 6. Біг через сходинку (базовий)

Ця вправа сприяє підвищенню і збереженню частоти серцевих скорочень на однаковому рівні.

Рекомендації щодо виконання

Вихідне положення – біг на місці. Забігаємо на сходинку, відштовхуючи воду назад. Збігаємо зі сходинки, відштовхуючи воду вперед.

Воду відштовхують руками вперед, щоб спуститися зі сходинки, вниз – щоб піднятися на сходинку (рис. 3.62).

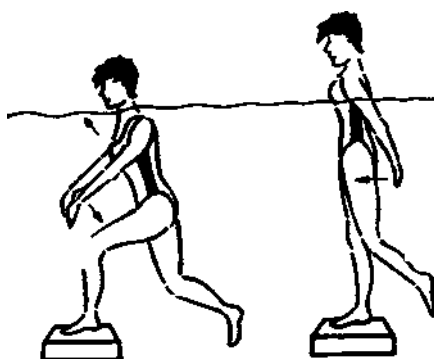


Рис. 3.62

Забіжіть на сходинку і спустіться з іншого боку, спиною до сходинки. Біг на місці чергуйте з виконанням вправи “фонтан” (16 разів). Повторіть послідовність з іншого боку сходинки (всього 32 рази).

Методичні вказівки: не випрямляйте ноги в колінах повністю; руки злегка зігнуті в ліктях; коліна спрямовані вперед; при приземленні п’ятки мають торкатися дна басейну.

Додаткові рекомендації: почніть з легкого бігу; поступово збільшуйте амплітуду руху, вище піднімаючи коліна і роблячи ширше крок; збільшить темп руху.

Вправа 7. “Фехтувальні випади” (з відскоком)

Ця вправа сприяє збереженню частоти серцевих скорочень.

Рекомендації щодо виконання

Вихідне положення – станьте боком до сходинки, поставивши одну ногу на сходинку, а іншу – на дно басейну. Напружуючи м’язи стегна ноги на сходинці, відштовхніться і підстрибніть, виштовхуючи тіло з води, змінюючи ноги і, відповідно, переносячи вагу тіла. Повторіть рухи і поверніться у вихідне положення. Допомагайте собі руками, відштовхуючи воду до тулуба в напрямку, протилежному рухові (рис. 3.63).

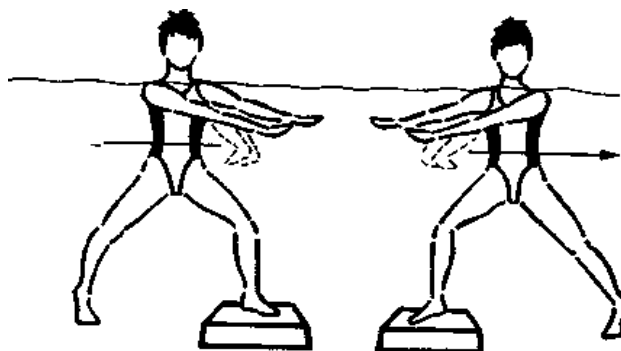


Рис. 3.63

Методичні вказівки: не випрямляйте ноги в колінах повністю; нога має приземлятися посередині сходинки; тримайте руки злегка зігнутими в ліктях; коліна повинні бути спрямованими вперед.

Додаткові рекомендації: почніть з невеликого підскоку; поступово збільшуйте висоту стрибка; виконуйте рухи у більш швидкому темпі; нейтралізуйте рухи, утримуючи тіло низько у воді, злегка торкаючись сходинки ногами; розігриваючі вправи.

Завдання для самостійної роботи

1. Скласти самостійно п’ять вправ (на 32 рахунки), використовуючи різновиди кроків та стрибків, і розучити разом з групою.
2. Скласти самостійно п’ять вправ (на 32 рахунки), використовуючи різновиди рухів руками, і розучити разом з групою.
3. Скласти комплекс для проведення розминки у воді та вміти проводити вправи на бортику басейна;
4. Скласти самостійно п’ять вправ на глибокій воді (на 32 рахунки), використовуючи аквапояс та розучити разом з групою.
5. Скласти самостійно п’ять вправ на глибокій воді (на 32 рахунки), використовуючи гнучкий циліндр – нудл, та розучити разом з групою.
6. Скласти самостійно п’ять вправ на глибокій воді (на 32 рахунки), використовуючи аквагантелі та акварукавички, і розучити разом з групою.
7. Скласти самостійно п’ять вправ на глибокій воді (на 32 рахунки), використовуючи сходинку, та розучити разом з групою.

8. Дозувати фізичне навантаження відповідно до рівня свого фізичного стану та функціональних можливостей.

Питання для самоперевірки

1. Назвіть основні заходи для безпеки і профілактики травматизму на заняттях зі спортивної анімації у воді.

2. Які основні види шикування групи при проведенні занять зі спортивної анімації Ви знаєте?

3. Дайте загальну характеристику структури занять зі спортивної анімації у воді.

4. В аквааеробіці використовують три основних вихідних положення, які саме?

5. Охарактеризуйте, які властивості води діють на організм тих, хто займаються при заняттях зі спортивної анімації?

6. Які особливості основної вертикальної стійки в неглибокій та глибокій воді?

7. Де саме повинен знаходитися тренер для правильного показу?

8. Охарактеризуйте види управління групою.

9. Дайте характеристику музичного супроводу при заняттях зі спортивної анімації. Яка ударність музики необхідно обрати?

10. Які основні рухи використовують при заняттях зі спортивної анімації?

11. Охарактеризуйте вправи які можна виконувати під час розминки і на заключному етапі заняття.

12. Назвіть спеціальне устаткування, яке застосовують в аквааеробіці.

13. Які м'язи задіяні у вправах зі спеціальним устаткуванням?

14. Дайте загальну характеристику структури занять зі спеціальним устаткуванням.

15. Охарактеризуйте, яке спеціальне устаткування належить до підтримувального?

16. Охарактеризуйте, яке спеціальне устаткування належить до обладнання, що збільшує опір?

17. Дайте характеристику такому устаткуванню, як нудл. В яких саме частинах заняття на воді можна використовувати нудл?

18. Дайте характеристику такому устаткуванню, як аквагантелі та акварукавички. Які м'язи задіяні у вправах з аквагантелями та акварукавичками?

19. Які потрібно тримати аквагантелі та які є способи утримання цього устаткування?

20. Яка потрібна глибина басейну для занять зі сходишкою?

Література: [5–6; 10; 12–14; 15–18; 20; 23.

ГЛОСАРІЙ

Аніматор – фахівець, що займається розробкою індивідуальних і колективних програм проведення дозвілля, орієнтує людей у різноманітні види дозвілля, організує повноцінне дозвілля, яке є засобом не лише позбавлення від втоми, а й нейтралізації негативних сторін повсякденного життя.

Анімаційна діяльність – туристська, фізкультурно-оздоровча, культурно-масова, розважальна, пізнавальна, аматорська, творча діяльність, до якої залучаються туристи, відпочивальники, гості спеціалістами-аніматорами.

Анімаційна майстерність – професійна майстерність, що виражається, насамперед, в умінні скласти цікаву анімаційну програму, відповідно до потреб і запитів споживача, а потім залучити туристів до анімаційної діяльності.

Анімаційна служба – один з відділів турпідприємства, до завдань якого входить розважання туристів, гостей, відпочивальників.

Анімаційний захід – елемент, складова анімаційної програми, що складається з певних дій, об'єднаних спільним завданням (спортивний захід, розважальний захід тощо).

Анімаційний менеджмент – це комплекс принципів, методів, організаційних форм і технологічних прийомів керування анімаційними системами (центрами, службами, відділами тощо), спрямований на підвищення ефективності їх функціонування й розвитку.

Анімаційні послуги додаткові в технологічних перервах – програми, призначені для “підтримки” основних туристських послуг, що входять до складу турпакету і діють в обставинах, зумовлених переїздами, затримками в дорозі й у випадках непогоди (при організації спортивних і самодіяльних турів, на пляжних курортах), а також у випадку відсутності снігу на гірськолижних курортах тощо.

Анімаційні турмаршрути – цільові туристські поїздки заради однієї анімаційної програми або безперервний анімаційний процес, розгорнутий у просторі у формі подорожі, переїзду від однієї анімаційної послуги (програми) до іншої, які надаються в різних географічних точках.

Анімація (від лат. *anima, animus* – дух, душа, *animates* – живий) – напрямок у туризмі, метою якого є приваблення клієнтів за допомогою пропонування дозвіллевих програм.

Анімація в русі – задовольняє потреби сучасної людини в русі шляхом залучення її до участі в рухливих спортивних іграх, заняттях аеробікою, відвідування дискотек і просто фізичної зарядки.

Анімація готельна – діяльність з організації дозвілля людей, що користуються послугами готелю та інших засобів розміщення.

Анімація реабілітаційна – задовольняє потребу людини в психологічному розвантаженні від повсякденної втоми за допомогою контакту з природою, участі в турпоходах, морських прогулянок тощо.

Анімація рекреаційна – вид діяльності з організації дозвілля, спрямований на відновлення духовних і фізичних сил людини. Програми, реалізовані з рекреаційними цілями, можуть проводитися як туристськими підприємствами з туристами і гістьми, так і розважальними установами з місцевими мешканцями.

Анімація творча – задовольняє потребу людини у творчості, у спілкуванні з людьми, близькими за духом, за професією, шляхом диспутів, обміні інформацією, взаємозбагачення один одного.

Анімація туристська – діяльність з розробки спеціальних анімаційних турів і представлення спеціальних програм проведення вільного часу на туристських маршрутах.

Аніме активіті (ANIMATION ACTIVITY) – денні заходи з проведенням інтерактивних ігор та конкурсів.

Арчер (ARCHERY) – стрільба з лука.

Бінго (BINGO) – інтерактивне ігрове, конкурсне шоу.

Боча (BOCHA) – французька гра з кулями.

Валеологія – наука про здоров'я.

Валеологія туристська – наука про зміцнення здоров'я засобами туризму.

Відпочинок – стан спокою або такого роду діяльність, яка знімає стомлення й сприяє відновленню працездатності.¹

Гест контакт (GUEST CONTACT) – спілкування аніматорів з гостями готелю.

Гра – один з видів діяльності людини і тварин²; заняття, що служать для розваги, відпочинку³.

Дозвілля (вільний час) – засіб відновлення сил у процесі якої-небудь діяльності, аматорських занять тощо.

Експерсія – одна з форм анімаційної діяльності, що передбачає похід або поїздки на об'єкти туристського інтересу, супроводжувані поясненнями експурсовода.

Експурсовод – фахівець із проведення експерсій.

Елемент – це найменша, але водночас закінчена рухова дія, що має певну структуру: початок, основна дія і закінчення.

Екстра шоу (EXTRA SHOW) – виступ гастрольних та вокальних шоу-груп.

Ентранс (ENTRANCE) – костюмований анонс вечірніх шоу-програм біля входу в ресторан з 19:00 протягом 30–40 хвилин.

Ігротека – колекція ігор або спеціальне приміщення для зберігання ігор і атрибутів до них.

¹ Советский энциклопедический словарь / гл. ред. А. М. Прохоров. – Москва : Советская энциклопедия, 1986. – С. 949.

² Педагогическая энциклопедия / гл. ред. А. И. Каиров и Н. Ф. Петров. – Москва : Советская энциклопедия, 1965. – Т. 2. – С. 138.

³ Ожегов С. И. Словарь русского языка: 70000 слов / под ред. Н. Ю. Шведовой. – 21 изд., перераб. и доп. – Москва : Рус яз., 1989. – С. 238.

Клуб данс (CLUB DANCE) – клубний танець готелю, виконується анімаційною командою після закінчення денних ігрових програм, а також після вечірньої шоу-програми та на дискотеці.

Клуб – організація, що поєднує однодумців, людей зі спільними інтересами й захопленнями (шаховий клуб, гольф-клуб тощо).

Костюмер (COSTUMERY) – відповідає за костюми, декорації.

Крок вгору (Up Steps) – рух з підлоги – крок вгору, на платформу.

Крок вниз (Down Steps) – рух з поверхні платформи – крок вниз, на підлогу.

Курс танців – навчальний танцювальний курс.

Лом імпакт або ло (LOM IMPACT или LO) – низькоударне навантаження.

Менеджер анімаційної служби – фахівець, що здійснює керування тураніматорською діяльністю тур підприємства та складає комплексні анімаційні програми.

Методика – сукупність методів навчання.⁴

Міні-диско – щовечірній дитячий захід, проводиться всіма аніматорами міні-клубу.

Міні-клуб – дитячий дозвільний клуб.

Міні-клуб аніматор – ведучий дитячих програм, працює за встановленими програмами.

Міні-клуб шеф – керівник дитячого дозвільного клубу, розробляє програми дитячих заходів.

Мітинг – ранкове зібрання аніматорів для постановки завдань і визначення обов'язків аніматорів на робочий день.

Моделювання анімаційної програми – складання різних моделей анімаційних програм з урахуванням інтересів клієнтів, їх віку, етнічної приналежності й інших особливостей.

Мюзикл – музична вистава.

Обряд – традиційне або ритуальне дійство, пов'язане з певними релігійними віруваннями або побутовими традиціями.

Парк національний – територія з унікальними природними об'єктами й ландшафтами, що перебуває під охороною держави.

Парк тематичний – парк з атракціонами й розвагами, об'єднаними однією загальною темою.

Пасаж (PASSAGE) – костюмований анонс вечірніх шоу-програм.

Пінг-понг (PIN-PONG) – настільний теніс.

Плей бек шоу (PLAYBACK SHOW) – шоу пародій на естрадних виконавців.

Похід – організована подорож за задалегідь визначеним маршрутом.

Програма – певна послідовність дій.

Програма анімаційна – це об'єднана загальною метою програма проведення туристських, фізкультурно-оздоровчих, культурно-масових, роз-

⁴ Там же – С. 352.

важальних, пізнавальних і аматорських заходів із вказівкою місця й часу їх проведення.

Рекреація – розширене відтворення сил людини (фізичних, інтелектуальних і емоційних)⁵.

Свято – урочистий день на честь якої-небудь події (сімейне свято, національне свято тощо).

Спортивний аніматор – аніматор, який проводить спортивні заходи на пляжі й у басейну.

Сценарій – заздалегідь складений детальний план або опис якого-небудь анімаційного заходу.

Танцюрист – учасник шоу-програм.

Творча майстерня – об'єднання творчих людей або приміщення для творчих занять.

Технологія – сукупність виробничих методів і процесів у певній галузі виробництва, а також науковий опис способів виробництва⁶.

Технологія анімаційної діяльності – конкретні способи організації анімаційної діяльності.

Форма анімаційної діяльності – зовнішня оболонка певного виду анімаційної діяльності (естафета, змагання, конкурс, вікторина, турнір, олімпіада тощо).

Хостес інфо (HOSTES INFO) – людина, у розпорядженні якого знаходиться інвентар та реквізит.

Хіт імпакт або хі (HIGH IMPACT или HI) – високоударне навантаження.

Шоу-програма – щовечірне захід для гостей готелю, проводиться в амфітеатрі з 21:00.

Ярмарок – одна з форм анімаційної діяльності, що передбачає розпродаж яких-небудь сувенірів або товарів, супроводжувана веселими розвагами.

⁵ Зорин И. Толковый словарь туристских терминов. Туризм. Туристская индустрия. Туристский бизнес / И. Зорин, В. Квартальнов. – Москва : Афины : INFOGROUP, 1994. – С. 188.

ЛІТЕРАТУРА

1. Авербух М. Двигайся больше, живи дольше: уникальная фитнес-программа продления молодости / М. Авербух ; [пер. з англ. Т. Новиковой]. – Москва : ФАИР-ПРЕСС, 2004. – 272 с.
2. Байлик С. И. Вступление в анимацию гостеприимства : [учеб. пособ.] / С. И. Байлик. – Харьков : Прапор, 2006. – 160 с.
3. Бордовских Ю. Фитнес с удовольствием / Ю. Бордовских. – Москва : Эксмо, 2005. – 159 с.
4. Виес Ю. Б. Фитнес для всех / Ю. Б. Виес. – Минск : Книжный дом, 2006. – 512 с.
5. Виру А. А. Аэробные упражнения / А. А. Виру, Т. А. Юримяэ, Т. А. Смирнова. – Москва : Физкультура и спорт, 1988. – 142 с.
6. Воронкова Л. П. История туризма и гостеприимства : [учеб. пособ.] / Л. П. Воронкова. – Москва : ФАИР-ПРЕСС, 2004. – 304 с.
7. Горцев Г. Аэробика. Фитнесс. Шейпинг / Г. Горцев. – Москва : Вече, 2001. – 319 с.
8. Давыдов В. Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики : [учеб. пособ.] / В. Ю. Давыдов, Т. Г. Коваленко, Г. О. Краснова. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2004. – 124 с.
9. Жуков М. Н. Рухливі ігри : [підручник для педвузів] / М. Н. Жуков. – Москва : Академія, 2000. – 174 с.
10. Закарьян Л. Х. Фитнесс – путь к совершенству / Л. Х. Закарьян. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2001. – 160 с.
11. Карпей Э. Энциклопедия фитнеса / Э. Карпей. – Москва : Гранд-Фаир, 2003. – 361 с.
12. Ким Н. Фитнес : [учебник] / Н. Ким, М. Дьяконов. – Москва : Советский спорт, 2006. – 453 с.
13. Крючек Е. С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий : [учеб.-метод. пособ.] / Е.С. Крючек. – Москва : Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 64 с.
14. Культурно-досуговая деятельность / под ред. А.Д. Жданова и В. М. Чижикова. – Москва, 1998. – 208 с.
15. Кусков А. С. Курортология и оздоровительный туризм : [учеб. пособ.] / А. С. Кусков, О. В. Лысикова. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2004. – 320 с.
16. Лоуренс Д. Аквааэробика. Упражнения в воде. / Д. Лоуренс. – Москва : Фаир-пресс, 2000. – 256 с.
17. Маноккиа П. Анатомия упражнений: Тренер и помощник в ваших занятиях / П. Маноккиа. – Москва : Эксмо, 2009. – 192 с.
18. Мяннинченко Е. Б. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : [учеб. пособ. для студ. вузов физической культуры] / Е. Б. Мяннинченко. – Москва : Спорт. Академ. Пресс, 2002. – 135 с.

19. Организация туризма : [учеб. пособ.] / [А. П. Дурович, Н. И. Кабушкин, Т. М. Сергеева и др.; под общ. ред. Н. И. Кабушкина и др.]. – Минск : Новое знание, 2003. – 632 с.
20. Основы курортологии : [учебник] / сост. А. В. Скибицкий, В.И. Скибицкая. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2008. – 557 с.
21. Пашук О. В. Маркетинг послуг: стратегічний підхід : [навч. посіб.] / О. В. Пащук. – Київ : Професіонал, 2005. – 560 с.
22. Приезжева Е. Анимационный менеджмент : [учебник] / Е. Приезжева. – Москва : Советский спорт, 2007. – 358 с.
23. Професійна освіта : словник / уклад. С. У. Гончаренко та ін. ; за ред. Н.Г. Ничкало. – Київ : Вища школа, 2000. – 380 с.
24. Рани Н. Анимация – Душа отеля [Электронный ресурс] / Н. Рани // Школа аниматоров “Формула праздника”. – 2009. – Режим доступа: <http://formula-p.at.ua/publ/1-1-0-3>.
25. Русанова Л. Е. Аэробная гимнастика : [учеб.-метод. пособ.] / Л. Е. Русанова. – Гродно, 2004. – 120 с.
26. Саак А. Э. Менеджмент в социально-культурном сервисе и туризме : [учеб. пособ.] / А. Э. Саак, Ю. А. Пшеничных. – Санкт-Петербург : Питер, 2007. – 480 с.
27. Сиднева Л. В. Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания : [учеб. пособ. для студ. специальности 022300] / Л. В. Сиднева, С. А. Гониянц. – Москва : Триванд, 2000. – 74 с.
28. Смолій В. А. Енциклопедичний словник-довідник з туризму / В. А. Смолій, В. К. Федорченко, В. І. Цибух ; передмова В. М. Литвина. – Київ : Слово, 2006. – 372 с.
29. Таланга Е. Енциклопедія фізичних вправ / Е. Таланга ; пер. з польськ. – Москва : Фізкультура і спорт, 1998. – 412 с.
30. Ткаченко Л. В. Маркетинг послуг : [підручник] / Л. В. Ткаченко. – Київ : Центр навчальної літератури, 2003. – 192 с.
31. Толковый словарь туристских терминов: Туризм. Туристская индустрия. Туристский бизнес / И. В. Зорин, В. А. Квартальнов. – Москва ; Афины : INFOGROUP, 1994.
32. Третьякова Т. Н. Анимационная деятельность в социально-культурном сервисе и туризме : [учебник] / Т. Н. Третьякова. – Москва : Академия, 2008. – 269 с.
33. Туризм и гостиничное хозяйство : [учеб. пособ.] / под ред. Л. П. Шматько. – Москва ; Ростов-на-Дону : МарТ, 2005. – 352 с.
34. Федорченко В. К. Педагогіка туризму : [навч. посіб.] / за ред. В. К. Федорченко, Н. А. Фоменко, М. І. Скрипник, Г. С. Цехмістєрова. – Київ : Слово, 2004. – 276 с.
35. Федцов В. Г. Культура гостинично-туристического сервиса : [учеб. пособ.] / В. Г. Федцов. – [2-е изд.]. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2008. – 503 с.
36. Фоменко Н. В. Рекреаційні ресурси та курортологія : [навч. посіб. для вузів] / Н. В. Фоменко. – Київ : Центр навчальна література, 2007. – 312 с.

37. Хоули Эдвард Т. Оздоровительный фитнес / Эдвард Т. Хоули. – Київ : Олимпийская литература, 2000. – 367 с.
38. Черевичко Т. В. Теоретические основы гостеприимства : [учеб. пособ. для вузов] / Т. В. Черевичко. – Москва : Флинта : МПСИ, 2008. – 288 с.
39. Чорненька Н. В. Організація туристичної індустрії : [навч. посіб.] / Н. В. Чорненька. – [3-тє вид.]. – Київ : Атака, 2008. – 392 с.
40. Чудновский А. Д. Менеджмент в туризме и гостиничном хозяйстве : [учеб. пособ.] / А. Д. Чудновский, М. А. Жукова. – Москва : КНОРУС, 2005. – 320 с.

Навчальне видання

Віндюк Андрій Валерійович
Захаріна Аліса Геннадіївна
Захаріна Євгенія Анатоліївна

ОРГАНІЗАЦІЯ СПОРТИВНОЇ АНІМАЦІЇ

Навчальний посібник

Редактор І. Ю. Антоненко
Технічний редактор Н. А. Ананьїна

Підписано до друку 15.10.2014.

Формат 60×84/16. Папір офсетний. Друк різнографний. Гарнітура Times.
Умовн.-друк. арк. 10,23. Обл.-вид. арк. 10,48. Тираж 300 пр. Зам. № 15п-14.

Видавець та виготовлювач
Класичний приватний університет
69002, м. Запоріжжя, вул. Жуковського, 70Б

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
серія ДК, № 3321 від 25.11.2008 р.