

## Лекція 8. Спортивна анімація.

### План.

1. Поняття: анімація, анімаційна діяльність, спортивна анімація.
2. Гра як складне соціокультурне явище.
3. Ігрова програма. Оцінка технічних засобів.
4. Класифікація рухливих ігор.
5. Аеробіка, водна гімнастика та ігри на воді.
6. Організація рекреативної фізичної культури в містах відпочинку і за місцем проживання населення.

### Література:

1. Байлик С. И. Вступление в анимацию гостеприимства : [учеб. пособ.] / С. И. Байлик. – Харьков : Прапор, 2006. – 160 с.
2. Виес Ю. Б. Фитнес для всех / Ю. Б. Виес. Минск : Книжный дом, 2006. 512 с.
3. 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.
4. Пащук О. В. Маркетинг послуг: стратегічний підхід : [навч. посіб.] / О. В. Пащук. – Київ : Професіонал, 2005. – 560 с.
5. Рани Н. Анімація – Душа отеля [Електронний ресурс] / Н. Рани // Школа аниматоров “Формула праздника”. – 2009. – Режим доступу: <http://formula-p.at.ua/publ/1-1-0-3>.
6. Ткаченко Л. В. Маркетинг послуг : [підручник] / Л. В. Ткаченко. – Київ : Центр навчальної літератури, 2003. – 192 с.
7. Фоменко Н. В. Рекреаційні ресурси та курортологія : [навч. посіб. для вузів] / Н. В. Фоменко. – Київ : Центр навчальна література, 2007. – 312 с.
8. Альошина А. Анімація як вид рекреаційної діяльності / Алла Альошина, Олександр Бичук, Анастасія Альошина // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт : журнал / уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина : Луцьк : СНУ ім. Лесі Українки, 2016. – № 21. – С. 15–18.
9. Віндюк А. В., Захаріна А. Г., Захаріна Є. А. Організація спортивної анімації : навчальний посібник / А. В. Віндюк, А. Г. Захаріна, Є. А. Захаріна. – Запоріжжя : КПУ, 2014. – 176 с.

Відомо, що на формування загальної культури та здорового способу життя людини впливають не лише благополучні умови життя, фізичне виховання, активна рухова діяльність і хороша спортивна підготовка, а й різноманітні заходи культурно-дозвіллевої діяльності.

Останнім часом організацію культурного дозвілля та послуг

оздоровчого характеру називають послугами анімаційної діяльності.

**Анімаційна діяльність** – це інноваційний вид діяльності, спрямований на залучення учасників освітнього, соціального чи культурного процесу в активні творчі та взаємозбагачувальні міжособистісні стосунки; це унікальна сфера діяльності, яка вирізняється різноманіттям зв'язків із навколишнім середовищем, складністю відношень компонентів внутрішньої структури.

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.

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.

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.

До складу анімаційної команди зазвичай входять: головний менеджер, шеф анімаційної команди, асистент шефа, хореограф, аніматор міні-клубу, аніматор на пляжі, аніматор на басейні, аніматор-стажист, команда світла і звуку, декоратор, костюмер.

Специфіка роботи спорт-аніматорів полягає в тому, що вони не лише інструктори зі свого виду спорту, а й організатори анімаційно-ігрових дій, активізацій, спортивно-розважальних видовищ і змагань. Їх завдання - не чекати рекреантів у певних місцях для занять спортом, а «йти в народ» і активізувати його, залучаючи до спортивної діяльності.

#### **Обов'язки аніматора:**

1. В іграх аніматори безпосередньо беруть участь у якості гравців, ведучих та суддів. В їх завдання також входить підігрів інтересу гравців і контроль за ходом гри, улагоджування можливих конфліктних ситуацій.

2. Під час гри аніматор чітко викладає правила, забезпечує її безперервність, безпеку, організований початок і закінчення з обов'язковим підведенням підсумків і оголошенням переможців.

3. Аніматор повинен завжди ретельно підходити до вибору призів. Вони повинні бути такими, щоб ними хотілося володіти, але зовсім необов'язково дорогими.

4. Цікавий, забавний або престижний приз завжди буде служити могутньою мотивацією для гри. При виборі подарунків варто враховувати аудиторію: що добре старому, то не підходить дитині.

5. Помітний, яскравий або незвичайний реквізит теж найчастіше викликає інтерес до гри. Вгадати бажання аудиторії, зрозуміти, що їй необхідно в даний момент, який мотив керуватиме нею до участі в грі, - це і є завдання аніматора.

6. Рухливі ігри входять практично в усі програми анімації. Як правило, туристи - не новачки, і відкіль б не прибули на відпочинок, усі вони коли-небудь вже займалися спортивними іграми і мають необхідний досвід поведінки в колективі. Динамічність, заводний характер суперництва дозволяє людям розкріпачитися, виявити здібності та таланти, прояв яких стримується у повсякденному житті.

7. Аніматори в основному пропонують ігри зі швидкісними рухами, стрибками тощо. У зв'язку з тим, що, за твердженням вчених, у наш час фізичні можливості людей зросли в порівнянні з їх однолітками в минулому, у рухливих іграх бере участь усе більше і більше вікових груп відпочиваючих.

Анімаційна діяльність може реалізовуватись у різних формах. Для цього створюють відповідні анімаційні програми, які зазвичай реалізуються в таких формах, як:

- спортивно-оздоровчі,
- спортивно-розважальні,
- спортивно-пізнавальні.

*Спортивно-оздоровчі* програми розраховані на любителів спорту й активного відпочинку, котрі прагнуть відновити свої сили активними фізичними навантаженнями в екологічно чистих умовах.

*Спортивно-розважальні* програми орієнтовані на учасників будь-якого віку та будуються на їх залученні до активної рухової діяльності.

*Спортивно-пізнавальні* програми мають на меті залучення до активного відпочинку із застосуванням моральних і духовних цінностей

Спортивні “активіті” в рамках денної анімації проводять з урахуванням статі та віку гостей, які прийшли. Тому комплекс вправ змінюється на ходу залежно від аудиторії. Часто використовують жарти та розіграші, щоб розрядити обстановку й відвернути увагу.

***Спортивна анімація*** – це інноваційна діяльність із залучення її учасників до активних, творчих міжособистісних стосунків, за яких досягається найбільший відновлювально-оздоровчий ефект.

Спортивно-оздоровчі програми в курортних готелях: *ранкова гімнастика, пілатес, заняття в фітнес-центрі, біг підтюпцем, велоспорт, їзда верхи, теніс, настільний теніс, бадмінтон, футбол, волейбол, міні-гольф, гра «Боча», стрільба з лука, дартс, фрісбі, аеробіка, степ-аеробіка, каратеробіка, водна гімнастика, аквааеробіка, ігри на воді, вітрильний спорт, настільні ігри тощо.*

Отже слід зауважити, що спортивна анімація поряд із розважальними заходами включає також і різноманітні спортивні ігри, виконання фізичних вправ та змагання з різних видів спорту для зміцнення й збереження здоров'я, задоволення потреб у руховій активності гостей закладів

відпочинку та оздоровлення.

## 1. Гра як складне соціокультурне явище.

Здоровий спосіб життя є *основою спортивної анімації*. Збереження і зміцнення здоров'я - це головні *функції спортивної анімації*. Особливе значення в комплексі заходів, спрямованих на розвагу туристів, приділяється спортивним заняттям, змаганням, конкурсам, рухливим іграм тощо.

Під спортивною анімацією слід розуміти комплекс активізуючих програм, сформованих з використанням спортивних ігор. Спортивна гра будується на принципі змагальності – «хто кращий?». Організація спортивно-ігрової діяльності передбачає наявність відповідної матеріальної і прокатної бази. Великі курортні готелі, санаторні комплекси, бази відпочинку проектується з урахуванням різноманітних потреб рекреантів в активному відпочинку, в тому числі й у спортивно-ігрових його формах.

*Гра* - складне соціокультурне явище, роль якого в житті особистості важко переоцінити. Гра є ефективним рекреаційним засобом.

Необхідно зазначити, що рухливі ігри супроводжують людину з самого народження і до глибокої старості. Через гру ми пізнаємо світ, навчаємося взаємодіяти в колективі, знайомимося з різними моделями поведінки, виявляємо свої знання, активність і багато чого іншого. Однозначно неможливо відповісти на запитання: «Що змушує людину грати?». Бажання активно відпочити? Одержати заряд гарного настрою? Побути у центрі уваги? Очевидно, всі ці відповіді, напевно, і ще багато інших будуть правильними. Але є *мотив*, про який потрібно пам'ятати завжди.

Кожен граючий хоче одержати приз. Людину незмінно вабить можливість побути переможцем, прилюдно «бути увінчаним лавровим вінком».

У процесі гри задовольняються пізнавальні, комунікативні, естетичні, рекреаційні потреби людини. За допомогою цілеспрямованого використання ігрових форм анімації вирішуються важливі *завдання* виховання людей та розповсюдження культурних цінностей.

Включення в ігрові дії диктуються не практичною необхідністю чи суспільними обов'язками, а виключно бажанням отримати радість і насолоду. Людина сама вирішує, коли і де починати і закінчувати гру. Вона грає тому, що це їй подобається.

Ігри – найемоційніший засіб фізичної активності різних вікових груп населення. Щоб ігри стали не тільки засобом розваг, але й для оздоровлення, необхідно враховувати такі елементи занять (Хоули, Френкс, 2004):

- *задоволення*. Для цього вимагається раціональне співвідношення співпраці і суперництва, тривала участь кожного і можливість для кожного стати переможцем;
- *включення*. Ключовим компонентом для гри з метою фізичної підготовки є можливість включення кожного. Це може означати зміну встановлених правил;

- **енергія.** Основна частина тренування повинна містити ігри з постійною активністю всіх учасників у межах цільової частоти серцевих скорочень;
- **спільне залагодження проблем** невеликими групами учасників для досягнення завдань фізичної підготовки може давати задоволення і зміцнювати здоров'я;
- **змагання.** Не потрібно уникати елемента змагань, але необхідно зробити деякий акцент на перемозі і не виключати учасників із гри;
- **технічні навички.** У деяких іграх з метою фізичної підготовки можуть вимагатися певні мінімальні рівні технічних навичок, яких навчають як елемент фітнес-програми.

В ігровій анімації використовується різноманітні **форми** ігрової діяльності. Серед них виділяються:

- спортивні ігри;
- "дворові" ігри;
- рухливі ігри;
- настільні ігри;
- інтелектуальні ігри;
- рольові ігри;
- ігри з естради;
- віртуальні ігри;
- азартні ігри.

Крім того, ігри можуть розподілятися за принципом **віку учасників**:

- дитячі (молодшого, середнього, старшого дитячого віку);
- юнацькі;
- молодіжні;
- для людей середнього віку;
- для людей третього віку;
- універсальні (для декількох вікових категорій).

Ігри також розподіляються за принципом кількості **учасників**:

- масові;
- групові;
- індивідуальні (парні);
- командні;
- сімейні.

### **Ігрова програма. Оцінка технічних засобів.**

**Ігрова програма** - це комплексний анімаційний захід, в якому різноманітні ігрові форми об'єднуються ідейно-тематичним задумом.

Перш ніж розпочинати роботу по створенню ігрової програми, треба:

- оцінити якісний склад потенційної аудиторії (її вік, освіту, стан здоров'я тощо);
- розміри і форму ігрового майданчика;

- наявність і якість необхідних технічних засобів і реквізиту.

**Оцінка потенційної аудиторії** може відбуватися двома шляхами:

- за принципом спеціалізації рекреаційного чи туристичного закладу;
- методом попереднього спостереження.

Досить легко визначити якісний склад рекреантів (туристів) у дитячому рекреаційному закладі. Зрозумілі потреби і можливості мешканців казино-готелів.

Складніше зрозуміти потреби туристів-індивідуалів, що зупиняються в готелі на короткий час, створюючи досить строкату аудиторію. У цій ситуації треба максимально урізноманітнювати зміст і форму анімаційних програм, враховуючи при цьому побажання керівництва готелю.

**Оцінка ігрового майданчика:** По-перше, треба з'ясувати з якого матеріалу зроблено покриття підлоги. На асфальтовому покритті не можна ні танцювати, ні проводити рухливі ігри. Грунтове покриття вимагає лише спортивного взуття. Універсальний варіант покриття для ігрового майданчика - це жорстка, без щілин дерев'яна підлога або спеціальне штучне покриття, замовлене під конкретні ігри. Часто оцінка форми і розміру ігрового майданчика, його забезпеченість стаціонарними технічними засобами підказують ідею та тему ігрової програми, а також її форму.

Бажано, щоб **технічні засоби** відповідали завданням, що ставлять перед собою аніматори. Звуковідтворювальна апаратура повинна бути достатньо потужною, щоб озвучити увесь майданчик.

У всьому світі під час масових ігрових програм аніматори користуються радіо-мікрофонами, оскільки шнури від шнурових мікрофонів обмежують можливості маневру аніматорів і заважають учасникам ігрових програм.

Під час проведення ігрової програми аніматор повинен не лише слідкувати за сценарною послідовністю конкурсів і ігор, але й дотримуватись культури мовлення, техніки спілкування, толерантного, неупередженого ставлення до учасників гри. При наявності журі ведучий не повинен проявляти видимих симпатій до жодної із конкуруючих сторін.

Розповсюдженою **помилкою аніматорів є намагання «силою»** залучити до гри людей, які чи то в силу сором'язливості або недостатньої налаштованості, чи то з причини стану здоров'я не хочуть брати участь у грі як гравці. Навіть якщо аніматору вдасться «витягнути» рекреанта на ігровий майданчик, людина буде почувати себе ніяково і насолоди від процесу не отримає. Якщо у аніматора є сумніви щодо бажання потенційної аудиторії активно грати в запропоновані ігри, він повинен заздалегідь подбати про **момент активізації публіки**.

1. Публіку треба підготувати психологічно. Підготовка починається з розробки афіші заходу. З неї людина повинна отримати своєрідну настанову «Я йду грати». Якщо після ознайомлення з афішею людина прийшла на ігровий майданчик, значить вона хоче займатися саме цим видом анімаційної діяльності.

2. Допоможе відчувати себе «у своїй тарілці» яскраве оформлення ігрового майданчика, весела музика і комфортність перебування на території

«Країни гри». У цій «країні» всі грають, у ній немає споглядальників чи критиків.

3. Стиль ведучого повинен відповідати ідеї розважального заходу. Його зовнішній вигляд, інтонації голосу, міміка, жестикуляція повинні створювати привабливий, веселий настрій. У цій ситуації важливо не помилитися в розподілі ролей у грі, особливо жіночих і чоловічих.

4. Упродовж усієї програми ведучий не повинен забувати про обов'язковий засіб впливу на рекреантів - **активізацію публіки**. Після кожного конкурсу чи кожного туру люди, які безпосередньо не беруть участі у грі, мають залучатися до активного вболівання «провокаційними» питаннями, приміром «Яка команда, на вашу думку, зараз попереду?» або «Хто з учасниць претендує на приз глядацьких симпатій? Учасниця під номером 1, 2, 3?». Уболівальники емоційно «голосують» за своїх обранців, не помічаючи, як у цей момент піднімається їх життєвий тонус.

5. Завершує ігрову програму підведення підсумків, вручення нагород переможцям і пам'ятних призів іншим учасникам.

6. У завершальному слові ведучий дякує учасникам і глядачам за активну участь у програмі і запрошує усіх відвідати наступні заходи.

Ігри включають в роботу різні групи м'язів і масу тіла як протидії, сприяють розвитку рівноваги і координації рухів, які неможливо розвинути в результаті ходьби, бігу підтюпцем або вправами на тренажерах.

### **Класифікація рухливих ігор.**

У практиці фізичного виховання існує **п'ять видів рухливих ігор**:

- тренувальні ігри, що поєднують у собі вправи, які допомагають тренувати слух, уважність, спостережливість;
- сюжетно-рольові, які припускають орієнтування по карті або азимуту, що розвиває уміння зберігати секретні відомості, проходити непоміченими межу;
- ігри-походи, які переслідують освітню мету;
- військово-спортивні ігри, що мають прикладний життєвий характер;
- ігри для відпочинку і розваг.

Вибір ігор і ігрових видів для використання в анімації залежить від самого аніматора, його професіоналізму і підготовленості, складу анімаційної групи і, природно, від можливості інфраструктури туристського центра.

Виховання сили. З метою розвитку сили необхідно підібрати ігри, що впливають на групи м'язів, які без спеціальних вправ розвиваються дуже слабко. В іграх, які сприяють розвитку сили, відпочиваючі повинні переборювати власну вагу або робити протидію своєму супернику.

Виховання швидкості. Ця якість гарно розвивається в іграх, у яких поєднуються такі прояви швидкості, як реакція у відповідь на сигнал аніматора і швидкість мускульних скорочень, кількість рухів на одиницю

часу, швидкість пересування тіла і його частин у просторі.

Виховання спритності. Необхідність розвитку спритності пов'язана з освоєнням різних рухів і координації їх у різних сполученнях. Ігри на швидкість і точність, виконання дій на рівновагу і координацію створюють гарну основу для виховання спритності.

Розвиток витривалості. Такі ігри повинні включатися в плани аніматорів для загально-фізичної підготовки і використовуватися перед іграми в баскетбол, футбол або ручний м'яч. У цих іграх витривалість виявляється в динамічних умовах роботи м'язів, в яких чергуються періоди напруги і розслаблення.

Збереження і розвиток гнучкості. Вправи для збереження і розвитку гнучкості складають основу рухливих ігор. Іноді підбираються відповідні ігри для цілеспрямованого впливу на окремі групи м'язів, зв'язки і суглоби. Такі ігри часто виконують зі спортивними снарядами за допомогою збільшених навантажень, збільшення амплітуди рухів, додаткових розтягань м'язів і зв'язок.

**Аеробіка (ритмічна гімнастика)** – комплекс фізичних вправ (ходьба, біг, стрибки та ін.), які виконують під музику – один з найпопулярніших видів оздоровчої фізичної культури. Зазвичай заняття з аеробіки відвідують з метою схуднути, покращити свою статуру. Але істинні завдання аеробіки інші – розвиток витривалості, сили, координації, гнучкості. Схуднення та красива фігура – це наслідок загального зміцнення організму, перебудови його на здоровий лад.

Слово «аеробіка» вперше з'явилося в американській армії в 60-і роки минулого сторіччя. У той час лікар Кеннет Купер проводив дослідницькі роботи для військово-повітряних сил США з аеробного тренування. Основи цього тренування, орієнтовані на широке коло громадян, були викладені в книзі „Аеробіка”, виданої в 1963 році. Але справжніми популяризаторами масових тренувань стали Джек Соренсен та акторка Джейн Фонда, яка випустила книгу та відеокасети з комплексом вправ під музику.

У зв'язку зі специфічними цілями і задачами, які розв'язуються в різних напрямках сучасної аеробіки танцювальної спрямованості, класифікацію аеробіки можна представити в такий спосіб:

- оздоровча;
- спортивна;
- прикладна.

**Оздоровча аеробіка** - один з напрямків масової фізичної культури з регульованим навантаженням. Над розробкою і популяризацією різних програм, що синтезують елементи фізичних вправ танцю і музики для широкого кола споживачів, активно працюють різні групи фахівців, які входять в Американську асоціацію аеробіки, Американську аеробічну



асоціацію здорового способу життя, Міжнародну асоціацію спортивного танцю та ін. Характерною рисою оздоровчої аеробіки є наявність аеробної частини заняття, протягом якої на визначеному рівні підтримується робота кардіо-респіраторної системи.

**Спортивна аеробіка** - це вид спорту, в якому спортсмени виконують безперервний і високо-інтенсивний комплекс вправ, що включає сполучення ациклічних рухів зі складною координацією, а також різні за складністю елементи різних структурних груп і взаємодії між партнерами (у програмах змішаних пар, трійок і груп). Основу хореографії в цих вправах складають традиційні «базові» аеробні кроки і їх різновиди.

**Прикладна аеробіка** одержала визначне поширення як додатковий засіб у підготовці спортсменів інших видів спорту (аеробоксинг), а також у виробничій гімнастиці, у лікувальній фізкультурі (кардіофанк) і в різних рекреаційних заходах (шоу-програми, групи підтримки спортсменів).

#### ***Класифікація аеробіки залежно від змісту програм:***

- програма без предметів, приладь (високої і низької інтенсивності);
- програми з використанням предметів і приладів (з обтяжувачами, гантелями, амортизаторами);
- програми змішаного типу (каратеробіка, його-аеробіка, та ін.).

Існує також класифікація оздоровчої аеробіки для осіб різного віку і рівня підготовленості:

1. Для дошкільників, школярів, юнацького віку, для дорослих молодіжного, середнього і старшого віків.
2. За статтю: для жінок (для вагітних), для чоловіків.
3. За рівнем підготовленості: початківці, 2-й, 3-й рік навчання тощо.

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.

Дуже популярним різновидом аеробіки є аеробіка на воді – аква-аеробіка.

**Аква-аеробіка.** 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.

Вправи у воді - це діючий засіб для підтримки фізичної форми різних

категорій осіб, які прагнуть займатися спортом. Оздоровчі заняття аква-аеробікою допомагають не лише поліпшити фізичну форму, але й зняти стрес, нормалізувати психоемоційний стан людини, підвищити самооцінку. Завдяки властивостям водного середовища заняття аква-аеробікою мають не тільки високу ефективність, але і мало протипоказань.

***Заняття аква-аеробікою мають наступні позитивні властивості:***

- зміцнення психічного і фізичного здоров'я людини;
- досягнення результатів без навантаження на суглоби і хребет;
- можливість змінити середовище і внести різноманітність у тренувальний процес;
- більше можливостей для ігор і різних видів активності;
- темп виконання рухів у воді помірний, що дозволяє непідготовленим людям займатися і почувати себе впевнено;
- аква-аеробікою можуть займатися і повні люди, для яких інші види занять практично недоступні;
- використання різного устаткування дозволяє підібрати прийнятне навантаження і досягти необхідних результатів;
- спеціальні пристосування розвивають м'язову силу і витривалість без підняття ваги;
- збільшуються аеробні можливості, м'язова сила, витривалість, гнучкість;
- відбувається підвищення рівня метаболічних процесів, що сприяє виведенню шлаків з організму;
- нормалізується кров'яний тиск;
- відбувається посилення відтоку крові від ніг до серця, полегшуючи його роботу;
- відбувається перерозподіл м'язової й жирової маси у бік зменшення останньої.

***Використання властивостей води в аква-аеробіці.***

Розробляючи комплекси вправ для аква-аеробіки, необхідно враховувати властивості водного середовища.

Не можна механічно переносити вправи, виконувані на суші, у заняття аква-аеробікою і розраховувати на однаковий ефект.

При підборі вправ варто використовувати особливості впливу води на організм людини. Так, наприклад, використовуючи особливості водного середовища, можна змінювати інтенсивність виконання вправ. Вправи, виконувані стоячи на місці, менш інтенсивні, ніж вправи, виконувані з просуванням. Швидкість просування у воді знаходиться в прямій залежності від потужності рухів.

Різні форми опору, площа працюючої поверхні тіла будуть теж впливати на інтенсивність виконуваних вправ.

Спеціальне устаткування, яке застосовують в аква-аеробіці, 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, 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.*

### **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.

Спортивні і розважальні ігри в басейні: *водне поло* на двоє воріт і за правилами спортивного водного поло, *«Відро, що плаває»*, *«Збір тенісних м'ячів»*, *«Наповнення відра»*, *«Хто боїться білу акулу?»*, *«Наскільки глибока вода?»*, *«Обережно – айсберг!»*.

**Організацією масової фізкультурно-спортивної роботи в будинках відпочинку, пансіонатах** займається інструктор фізичної культури. До його обов'язків належать:

- складання планів роботи;
- розробка комплексів вправ для ранкової гімнастики, формування (спільно з медичними працівниками) з відпочивальних груп фізкультурно-оздоровчої спрямованості і спортивних секцій;
- організація всієї фізкультурно-спортивної роботи серед учасників занять; здійснення спільно з медичними працівниками контролю за станом місця занять і змагань, спортивного інвентарю та обладнання, його видача і зберігання;
- організація спільно з культпрацівниками агітації і пропаганди фізичної культури серед відпочивальників;
- облік і звітність щодо фізкультурно-спортивної роботи.

У закладах відпочинку повинен бути журнал фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи для ведення обліку здійснених заходів, занесення в нього даних про спортивні споруди, обладнання та інвентар.

Інструктор з фізичної культури (**аніматор**) відбирає із відпочивальників активних фізкультурників і спортсменів, які стають помічниками при проведенні фізкультурно-спортивних заходів у ролі суддів і тренерів команд.

Цілі і завдання фізкультурно-оздоровчих заходів в даних закладах відпочинку різноманітні:

- прищепити відпочиваючим практичні навички та теоретичні знання по зміцненню здоров'я, поліпшенню фізичної підготовленості і фізичного розвитку;
- відновлення фізичних кондицій;
- залучення до регулярних занять фізичними вправами і підготовка їх до подальших самостійних занять у домашніх умовах.

Основним *формами* фізкультурно-оздоровчих занять тут є спортивні секції та групи «Здоров'я» (школа «Здоров'я»); основними *засобами* – ранкова гімнастика, оздоровча гімнастика (лікувальна фізкультура), ритмічна гімнастика, дозована ходьба (теренкур), оздоровчий біг, ближній туризм, дихальна гімнастика, самомасаж, заняття різними видами спорту з оздоровчою спрямованістю, різні гімнастичні вправи з використанням тренажерів, обладнання та інвентарю та ін.

У школі здоров'я навчаються самоконтролю, правильного дихання, самомасажу, правил дозованої ходьби. При організації навчально-тренувальних занять використовується груповий метод у поєднанні з індивідуальним. Заняття проводяться з урахуванням статі, віку, стану здоров'я та фізичної підготовленості тих, хто займається заняттями.

До числа найбільш популярних фізкультурно-спортивних заходів змагального типу відносяться спартакіади, змагання з окремих видів спорту: шашок, шахів, містечках, лиж, волейболу, бадмінтону, настільного тенісу, плавання, спортивні свята, присвячені пам'ятним датам або знаменним дням, днів і тижнів з різних видів спорту (день бігуна, плавця, тиждень лижника тощо).

При організації та проведенні фізкультурно-спортивних заходів повинен враховуватися принцип поступового наростання навантаження за рахунок збільшення кількості вправ і часу їх проведення. Найзручнішими годинами для тренувань і проведення змагань вважається час з 10.00 до 12.00 і з 16.00 до 18.30. Важливо знати, що добре продумана розробка фізкультурно-спортивних заходів на кожен 12-денний заїзд відпочивальників привертає якомога більше число учасників до них.

***Фізкультурно-оздоровча та спортивно-масова робота на турбазах*** включає такі основні напрями роботи:

- організація туристських походів;
- організація змагань із туристської техніки і спортивного орієнтування;
- масові фізкультурно-рекреативні заходи;
- культурні заходи.

Протягом усього періоду відпочинку на турбазі відпочивальники освоюють елементи туристської техніки, набувають навичок орієнтування на місцевості. Як підсумок освоєння знань і формування навичок за зміну, проводяться змагання, які містять вправи природно-прикладного характеру: подолання природних перешкод, плавання, веслування, їзда на велосипеді, елементи техніки туризму.

Масові фізкультурно-рекреативні заходи на турбазі можуть

охоплювати свята: «Нептуна», «Туристська стежка», «Тато, мама, я – спортивна сім'я» та ін.; конкурси спортивного танцю, перетягування каната, змагання з армреслінгу, волейболу, пляжного волейболу та ін.

У програму проведення культурно-мистецьких заходів включаються конкурси на кращу туристичну пісню, газету, бівуак, приготування їжі та ін.

Можуть включатися і такі заходи як проведення спортивного вечора, конкурси на кращу художню самодіяльність між туристськими загонами, родинами, вечори «Туристське багаття», присвячені відкриттю і закриття зміни, конкурси краси...

Важливим в організації фізкультурно-оздоровчої роботи на турбазі вважається навчання природоохоронних, протипожежних дій і заходів безпеки в таборі, на воді і в походах. Під час проведення на турбазах усіх названих фізкультурно-оздоровчих і рекреативних заходів необхідно забезпечити постійний медичний контроль, регулярно оперативно підбивати підсумки і нагороджувати переможців, активних учасників вищезгаданих заходів.

**Рекреативна фізична культура за місцем проживання** - важлива складова фізичного виховання населення. Основними організаційними формами занять фізичними вправами за місцем проживання є: групові заняття, самостійні заняття, масові фізкультурно-оздоровчі заходи.

Забезпечують всі ці заходи за місцем проживання різні центри відповідно до планів економічного і соціального розвитку мікрорайону, району, міста, селища, села.

Планування рекреативної фізичної культури здійснюється на основі плану районних відділів із питань фізичної культури, спорту і туризму, а також вищих організацій. До них належать:

- підготовка і проведення масових фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів, оглядів, спартакіад, змагань, конкурсів;
- заходи зі створення нових фізкультурно-оздоровчих груп, спортивних секцій, клубів зі спортивних інтересів, шкіл здоров'я, активізація роботи вже наявних, питання будівництва, ремонту, благоустрою спортивних споруд, об'єктів фізкультурно-оздоровчого призначення;
- вжиття заходів щодо матеріально-технічного забезпечення, лікарського контролю, пропаганди фізкультурно-оздоровчих занять;
- проведення літніх і зимових спартакіад, спортивних свят вулиць, мікрорайонів, змагань на кращу спортивну сім'ю, «Шкіряний м'яч», «Золота шайба» й ін.

Безпосередньо заняття проводять фахівці центру фізкультурно-оздоровчої роботи. Заняття влаштовуються на базі спортивних споруд Центру, а також на прилеглих зонах відпочинку (парки, сквери), ФОКах і спортивних спорудах іншої відомчої підпорядкованості.

Центр організації рекреативної фізичної культури з населенням за місцем проживання (центр) засновується для подальшого розвитку фізкультурно-оздоровчої роботи, залучення громадян різних вікових категорій до систематичних занять фізичною культурою і спортом

відповідно.

До складу центру входять фізкультурно-оздоровчі комбінати, спортивні споруди та інші об'єкти оздоровчого призначення, зокрема навчальних закладів, позашкільних установ.

Відповідно до основних завдань центр фізкультурно-оздоровчої роботи:

- розробляє плани роботи, найперше календарний план спортивно-масових заходів, за погодженням з адміністрацією району, визначає джерела і порядок фінансування;

- координує свою діяльність з налагодження і проведення масової фізкультурно-оздоровчої роботи за місцем проживання з установами охорони здоров'я, освіти, промисловими підприємствами та іншими організаціями;

- проводить агітаційно-роз'яснювальну та пропагандистську роботу із широкого залучення населення до занять оздоровчою фізкультурою, впроваджує передовий досвід, створює умови для найкращого використання знань і досвіду працівників;

- створює умови й організовує роботу щодо соціальної реабілітації інвалідів засобами фізичної культури, проводить для них відповідні спортивно-масові заходи, компенсує витрати спортивних споруд при організації цієї роботи;

- організовує проведення заходів рекреативної фізичної культури в студентських і робітничих гуртожитках з урахуванням інтересів і віку мешканців;

- встановлює в мікрорайонах, місцях зосередження населення панно, стенди або щити, які вказують місця розташування центрів, комбінатів, басейнів, спортивних і тренажерних залів із переліком послуг, які вони надають, укладає договори на виконання цієї роботи.

Фінансування роботи центру організації рекреативної фізичної культури здійснюється за рахунок щомісячних відрахувань розміром 3 % від сум основних експлуатаційних доходів (квартирна плата і плата за оренду житлових та нежитлових приміщень). Зазначені кошти перераховуються житлово експлуатаційними організаціями відділам з фізичної культури, спорту і туризму міста, району, району в містах.

***Управління фізкультурно-оздоровчою роботою в парках культури та відпочинку.***

Зони масового відпочинку населення – об'єкт підвищеного попиту в людей усіх вікових категорій, вони мають у своєму розпорядженні проектну потужність, здатну не раз охопити більшу частину населення. Спілкування людини з природою – одна з особливостей зон масового відпочинку, найважливіший і обов'язковий фактор збереження здоров'я, засіб лікування багатьох захворювань. Парки культури та відпочинку (ПКіВ) – основний вид зон масового відпочинку населення, мають юридичний статус, кадрове, фінансове та матеріально-технічне забезпечення. Це створює сприятливі умови для проведення активного відпочинку та здорового дозвілля широких верств населення, організації та проведення фізкультурно-масових і

спортивних заходів.

Керівництво з організації і проведення фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботою в ПКіВ здійснює спортивний відділ, інструктор фізичної культури і спорту.

До занять, тренувань, змагань, спортивних свят та інших заходів залучаються тренери, інструктори та судді зі спорту, а також фахівці, які знають особливості цієї роботи.

Спортивний відділ і, зокрема інструктор парку, організовують свою роботу за планом, затвердженим дирекцією парку і узгодженим з міськими (районними) управліннями з фізичної культури, спорту і туризму.

Добре обладнана й оснащена необхідним інвентарем ФСК (зона) парку є прекрасною базою для організації роботи спортивних секцій і команд з волейболу, баскетболу, футболу, городках, ручного м'яча, хокею, лиж, легкої атлетики та інших видів спорту.

Робота спортивних секцій і команд може ґрунтуватися на громадських засадах, а також за абонементну оплату. Спортивні секції та команди створюються інструкторами або членами громадської ради парку, колективами фізичної культури підприємств, установ, ЖЕКами, домоуправліннями прилеглих житлових масивів.

Змагання та фізкультурно-спортивні свята найцікавіші, емоційні заходи ПКіВ. Їхня програма містить змагання з різних видів спорту, відкриті старты, спортивні конкурси на кращого бігуна, метальника, блицтурнірів, комбінованих естафет тощо.

***Методика організації та проведення занять на майданчикових спортивних спорудах.***

Майданчикові спортивні споруди обладнуються в зонах масового відпочинку населення (парках, скверах, внутрішньо-квартальних територіях). Вони призначені для забезпечення занять фізичними вправами в режимі відпочинку. До числа площинних спортивних споруд, використовуваних для фізкультурно-оздоровчих занять, належать: стадіони, ігрові майданчики, стежки «Здоров'я», теренкури. Зведення і обладнання спортивних споруд в місцях масового відпочинку призначене для підвищення доступності фізкультурно-оздоровчих занять.

Найбільша роль площинних спортивних споруд у забезпеченні самостійних занять фізичними вправами. Для цього можуть використовуватися спеціальні тренажерні комплекси під загальною назвою стежка «Здоров'я». Перевагою тренажерів полягає в тому, що в їх конструкції запрограмовані певні вправи, які допомагають вибірково впливати на певні групи м'язів. Організація різних тренажерів в єдиний комплекс сприяє досягненню необхідного тренувального ефекту. При спорудженні стежки «Здоров'я» враховується, що заняття на них повинно проводитися методом кругового тренування. Для цього різні тренажери розташовуються на певній дистанції один від одного (станціях). Для забезпечення самостійних занять дані станції повинні бути обладнані інформаційними щитами, на яких зазначено зміст вправ. За спрямованістю

тренувального впливу стежки «Здоров'я» розрізняються на траси різного призначення:

Траса розвитку сили;

Траса розвитку швидкісно-силових якостей;

Траса розвитку спритності.

Розвиток витривалості, особливо осіб, з низьким рівнем фізичної підготовки доцільно здійснювати за допомогою теренкуру, тобто методу тренування і лікування деяких форм захворювань за допомогою дозованого за відстанню, часом і кутом підйому пішого сходження. Місцевість для теренкуру повинна бути захищена від вітру, вирізнятися чистим повітрям.

*Отже, як стверджують фахівці, ефективність анімаційної діяльності зумовлена умовами та способами її організації, а саме: агітаційною роботою, фінансовим і матеріально-технічним забезпеченням, підготовкою та використанням інструкторів-аніматорів, урахуванням вікових особливостей і інтересів відвідувачів*

#### **Запитання та завдання:**

1. Сформулюйте завдання анімації.
2. Поясніть термін «спортивна анімація».
3. В чому полягає специфіка роботи спорт-аніматорів? Їх обов'язки?
4. Дайте визначення гри. Класифікація ігор.
5. Що таке ігрова програма, ігровий майданчик, технічні засоби?
6. Які види аеробіки Ви знаєте?
7. Перерахуйте позитивні властивості аква-аеробіки.
8. Поясніть особливості використання води для організації занять в басейні.
9. Інструктор фізкультури і спортивний аніматор. Чи тотожні ці поняття?
10. Особливості організації рекреаційної фізичної культури за місцем проживання населення.