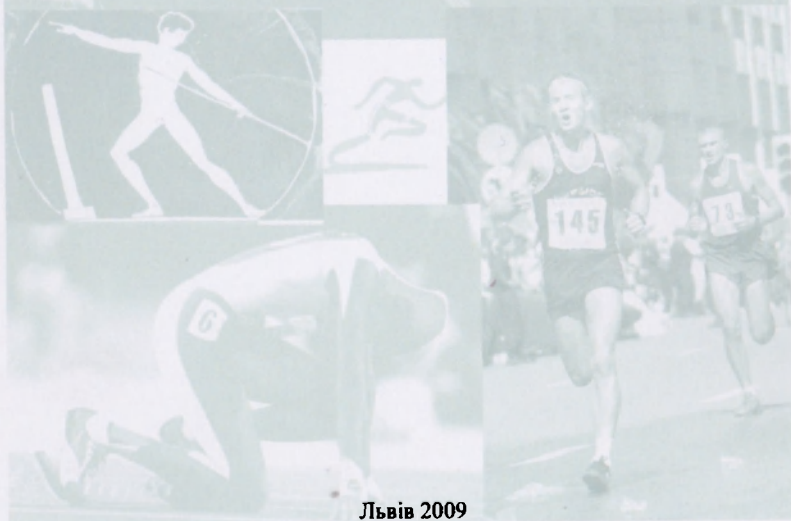


ЛЬВІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ  
ЕКОНОМІКИ І ТУРИЗМУ

Мар'ян Пітин  
Веронія Капаціла

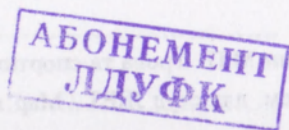
ІГРОВА ТА СПОРТИВНА АНІМАЦІЯ

З ЕЛЕМЕНТАМИ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ



Львів 2009

**ЛЬВІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ ЕКОНОМІКИ І ТУРИЗМУ**  
*Кафедра оздоровчого харчування, екології та безпеки туризму*



**Мар'ян Пітин**  
**Веронія Капаціла**

**ІГРОВА ТА СПОРТИВНА АНІМАЦІЯ**  
**З ЕЛЕМЕНТАМИ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ**

**Методичні рекомендації**  
**для самостійної роботи студентів I-III років навчання**  
**Львівського інституту економіки і туризму**  
**з дисципліни «Фізичне виховання та спортивний туризм»**

**Львів 2009**



УДК 338:487+796.42

ББК 65.43

П 32

Пітин М.П. Ігрова та спортивна анімація з елементами легкої атлетики : метод. реком. для студ ЛІЕТ / Мар'ян Пітин, Веронія Капаціла. – Львів : ЛІЕТ, 2009. – 56 с.

Методичні рекомендації містять інформацію щодо характеристики анімації як сфери соціальної діяльності людини: видів, форм існування; значення рухливих ігор: соціальних функцій, структури та класифікації рухливих ігор. Подано значення легкої атлетики як рухової та спортивної діяльності та можливості її реалізації у анімаційній діяльності; класифікацію й загальну характеристику легкоатлетичних вправ та ігор з елементами легкої атлетики у сфері дозвілля.

Методичні рекомендації спрямовані на оптимізацію самостійної роботи студентів I-III років навчання Львівського інституту економіки і туризму з дисципліни «Фізичне виховання та спортивний туризм».

Рецензенти:

**Дробний П. Д.** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спортивних ігор Львівського державного університету фізичної культури.

**Лесько О. М.** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичного виховання Львівської національної академії мистецтв.

Розглянуто і схвалено на засіданні кафедри «Оздоровчого харчування, екології та безпеки туризму». Протокол № 6 від 13 лютого 2009 року.

Ухвалено до друку навчально-методичною Радою Львівського інституту економіки і туризму. Протокол № 16 від 11 березня 2009 року.



## ЗМІСТ

<b>Вступ.....</b>	<b>4</b>
<b>Анімація як сфера соціальної діяльності.....</b>	<b>5</b>
<b>Рухливі ігри як реалізація ігрової та спортивної анімації.....</b>	<b>8</b>
<b>Легка атлетика як вид рухової та спортивної діяльності .....</b>	<b>13</b>
<b>Структура проведення гри.....</b>	<b>18</b>
<b>Ігри з елементами легкої атлетики.....</b>	<b>20</b>
<b>Питання для самоперевірки та контролю знань.....</b>	<b>48</b>
<b>Показчик термінів.....</b>	<b>49</b>
<b>Бібліографічний список.....</b>	<b>51</b>

## ВСТУП

Сучасний туризм має низку тенденцій, що розкриваються у поглибленні зацікавлення різних соціальних верств населення до участі в рекреаційній, оздоровчій, пізнавальній діяльності.

Організатори туристичної діяльності ведуть розширений пошук засобів зацікавлення, урізноманітнення, підвищення емоційності рекреаційного, спортивно-оздоровчого, «пасивного» та ін. видів туризму. Найбільш дієвим у вирішенні цього завдання є впровадження у структуру підготовки майбутніх фахівців галузі та зокрема навчальної дисципліни «Фізичне виховання та спортивний туризм» нової складової – туристичної анімації.

Напряму туристичної анімації є надзвичайно молодим на теренах України. Важливою ланкою його реалізації є навчально-методичне забезпечення. У цьому напрямі слід відмітити існуючі наукові роботи С.И Байлика (2006) та С.М. Килимистого (2007), що узагальнюють та розкривають інформацію з туристичної анімації: види, форми, матеріально-технічне забезпечення тощо.

Особливого значення анімація набуває у процесі конкурентної боротьби та приваблення споживачів туристичного продукту. Перевагу отримують ті туристично-рекреаційні заклади, адміністрація яких приділяє достатньо уваги наданню різносторонніх анімаційних послуг. У науково-методичній літературі [37, 45 та ін.] відзначено, що рухові дії пов'язані з легкою атлетикою є доступними та простими у виконанні засобами діяльності для різних груп населення згідно їх вікових, функціональних можливостей та потреб. Це дозволяє стверджувати про існування актуальної науково-прикладної проблеми реалізації та забезпечення окремих складових анімаційних заходів у межах навчального процесу майбутніх фахівців галузі туризму засобами легкої атлетики.

Метою формування методичних рекомендацій є вирішення першочергових завдань із впровадження у навчальний процес студентів Львівського інституту економіки і туризму системи знань щодо анімаційної діяльності у туризмі.

Укладання методичних рекомендацій передбачає вирішення наступних завдань: оптимізацію самостійної роботи студентів з акумулювання фонду знань щодо ігрової та спортивної анімації з елементами легкої атлетики; формування умінь з організації та проведення дозвіллевої діяльності з рекреантами; накопичення майбутніми працівниками галузі туризму фахового досвіду. Вивчення студентами поданих матеріалів дозволяє передбачити у подальшому впровадженні цих знань та умінь безпосередньо у їхню професійну діяльність.

Методичні рекомендації для самостійної роботи з дисципліни «Фізичне виховання та спортивний туризм» розраховані на студентів I-III років навчання Львівського інституту економіки і туризму а також на працівників дозвіллевої сфери галузі туризму.

## АНІМАЦІЯ ЯК СФЕРА СОЦІАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.

Анімаційна діяльність у сфері туризму є невід'ємною частиною культурно-дозвіллевої діяльності соціуму взагалі та окремої людини зокрема.

Так туристичне дозвілля включає у себе основні складові: культурне споживання; самоосвіту; задоволення потреб у різних формах спілкування; культурно-творчі заняття; задоволення екологічних потреб (спілкування з флорою і фауною); фізкультурно-оздоровчі заняття; розважальну діяльність [4, 20, 24, 55 та ін.].

*Туристична анімація* передбачає залучення туристів до участі у різноманітних мистецько-розважальних, етнографічних або рекламних заходах: фестивалях, карнавалах, святах, культурно-історичних театралізаціях тощо. Сюди ж можна віднести й анімаційне обслуговування туристів під час руху (на круїзному теплоході, у поїзді, автобусі, літаку), а також під час перебування в тематичних парках, парках розваг, вакаційних зонах.

Згідно тверджень С.М. Килимистого (2007) анімація в туризмі це переважно активні форми відпочинку. Основна мета яких відволікання від повсякденного. Важливим питанням організації анімаційної діяльності в туризмі є функціональне, змістовне наповнення дозвілля туриста. У сфері дозвілля, особливо туристичного, дорослі люди завжди шукають заняття, здатні компенсувати те, що вони недоотримують у повсякденному житті.

Одним із основних завдань аніматорів відпочинку є формування у людей позитивного, життєрадісного настрою. *Настрій* – це загальний емоційний стан особистості, який формується під впливом багатьох вражень. Завдання анімації в туризмі полягають також у збільшенні різноманіття анімаційних послуг, диференційованому підході до обслуговування туристів, створення умов для вільного вибору туристом форм анімаційно-рекреаційної діяльності [4, 24, 28, 36, 41 та ін.].

Під *видами анімаційної діяльності* треба розуміти сукупність близьких за змістом, жанром і засобами виразності форм культурно-дозвіллевого процесу. Їх формування базується на індивідуальних, групових, масових інтересах і потребах туристів. У свою чергу потреби людини залежать від її загальної культури, віку, рівня матеріального забезпечення тощо.

*Форма анімаційного заходу* являє собою закінчений вид художньо-творчого продукту, створеного за ідейно-тематичним задумом сценариста-

режисера, за спеціально розробленим сценарним планом і реалізованого аніматорами на сценічному чи ігровому майданчику.

С.М. Килимистий (2007) виділив основні види анімаційної діяльності: ігрові, музичні, танцювальні, вербальні, видовищні і комплексні заходи або програми. У загальній сукупності різноманітних анімаційних дій найпочесніше місце займає гра [4, 14, 28, 55 та ін.].

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

Проте, однією з найважливіших потреб людини, яка задовольняється при допомозі гри є необхідний режим рухової активності.

Для гри характерна своєрідна мотивація. Включення в ігрові дієства диктуються не практичною необхідністю чи суспільними обов'язками, а виключно бажанням отримати радість і насолоду.

Гра та її учасники підкоряються правилам, які є обов'язковою складовою. Участь у грі передбачає виняткову відповідність дій правилам [4, 22, 28, 49, 50, 55 та ін.].

У ігровій анімації використовуються різноманітні форми ігрові діяльності: спортивні ігри та естафети; "дворові" ігри; рухливі ігри; настільні ігри; інтелектуальні ігри; рольові ігри; ігри з естради; віртуальні ігри; азартні ігри.

С.М. Килимистий, проаналізувавши усі форми ігрової діяльності, виділив дві основні групи ігор: конкурсні ігри (в них є переможці і переможені); рольові, або театралізовані ігри (в них кожен грає свою роль, не намагаючись когось перемогти).

До конкурсних ігор належать: види спорту, як командні, так й індивідуальні: баскетбол, волейбол, гандбол, бадмінтон, більярд, гольф тощо; рухливі ігри: командні естафети з легкої атлетики, лицарські турніри, ігри на реакцію, координацію, силу, бистрість тощо; «дворові» ігри: каблучка, квач, жмурки, «снайпер», довга лоза (чехарда), король, слон, крокодил тощо; інтелектуальні ігри: "Що, де, коли?", "Брейн-ринг" тощо; усі азартні ігри: тоталізатор, рулетка, ігри в кості, карти тощо; комплексні ігрові програми "КВК", "Міс" тощо [4, 9, 17, 18, 23, 28, та ін.].

Необхідною вимогою як зазначають С.И Байлик (2006) та С.М. Килимистий (2007) для проведення анімації цього виду є *ігрова програма* (комплексний анімаційний захід, в якому різноманітні ігрові форми об'єднуються ідейно-тематичним задумом). Розрізняють спортивно-оздоровчі та спортивно-розважальні анімаційні програми.

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 [26, 28, 32, 51 та ін.].

С.М. Килимистий зазначає, що упродовж реалізації усієї програми ведучий не повинен забувати про обов'язковий засіб впливу на рекреантів, що отримав назву - *активізація публіки*. Після кожного конкурсу чи кожного туру люди, які безпосередньо не беруть участі у грі, мають залучатися до активного вболівання. Завершує ігрову програму підведення підсумків, вручення нагород переможцям і пам'ятних призів іншим учасникам. У завершальному слові ведучий дякує учасникам і глядачам за активну участь у програмі і запрошує усіх відвідати наступні заходи.

У практиці анімаційної діяльності суттєве місце займає спортивна анімація. Під *спортивною анімацією* слід розуміти комплекс активізуючих програм, сформованих з використанням засобів та елементів видів спорту. Спортивна гра передбачає участь з метою визначення переможця. З огляду ефективності рекреаційного процесу переможених під час спортивно-ігрової діяльності не повинно бути.

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.

Спортивна анімація передбачає активізацію рекреантів на всіх спортивних майданчиках і в клубах (у тому числі і шахово-шашковому), вільних майданчиках та місцях пристосованих для різних видів спортивної діяльності. Слід відзначити, що вибір засобів для активації цього виду залежить в більшості від професійної підготовленості аніматора.

Таким чином встановлено, що одним з головних та основних засобів ігрової та спортивної анімації є рухливі ігри та естафети [24, 26, 28, 55 та ін.].



## РУХЛИВІ ІГРИ ЯК РЕАЛІЗАЦІЯ ІГРОВОЇ ТА СПОРТИВНОЇ АНІМАЦІЇ

Гра є засобом розваги людей, частиною їх спілкування, відпочинку. У грі людина отримує задоволення, знімає накопичені негативні враження. Грі властивий характер активної пізнавальної діяльності. Це дієвий засіб розумового і фізичного розвитку, етичного та естетичного виховання, пізнання світу, творчої креативності, активізації мислення.

Серед інших роз'яснень гри – вільна, добровільна, необмежена умовами, неповторна, з непередбаченим закінченням, з можливими змінами в процесі гри, вигадана, творча діяльність людини [19, 26, 44, 45 та ін.].

Гра передбачає наявність змісту, у більшості творчої діяльності. Засобами гри відбувається розвиток рухових вмінь, швидкості і точності рухів, координації. У грі її учасники вчаться думати, працювати, творити, набувають досвід, що допоможе в різних життєвих ситуаціях. [26, 49, 50, 52].

Для анімаційної діяльності гра є важливою можливістю швидкого спостереження, успішних дій, критичного мислення й оцінювання себе та навколишнього. Особливо сприятливим для цього середовищем є організовані ігри з правилами, в яких учасники вчаться змагатися, перемагати в ситуаціях якими регулюють правила. Учасники анімаційної діяльності у туризмі мають можливість також вчитися контролювати свої бажання, критично оцінювати дійсні обставини гри, дотримуватися її правил, що є важливим для морального виховання. В ігрових ситуаціях відбуваються зміни, що сприяють формуванню особистості, характеру, розвивають суспільні риси (чесної гри, дружнього ставлення один до одного, намагання вдосконалюватися) [1, 26, 49, 54].

За допомогою різних видів діяльності реалізуються взаємовідносини учасника анімаційного заходу з об'єктивною дійсністю; відбувається частковий психологічний розвиток рекреанта, формування особистості і процес засвоєння нею суспільного досвіду. Від змісту і характеру діяльності залежить набуття учасником конкретних властивостей.

Гра завжди становила невід'ємну частину життя людини, використовувалася з метою виховання й фізичного розвитку підростаючого покоління. Час змінював гру, щось забувалося, щось виникало знову, але відмовитися від гри неможливо, тому що не можна знищити потребу в грі. Змінюються умови гри, вводяться нові сюжети, що відображають свій час, але

незмінно залишається потреба людей у іграх. Особливо це стосується рухливих де можна перевірити й показати свою сміливість, спритність, швидкість і силу [1, 3, 49, 50,].

Ігрова діяльність включена до потреб, обумовлених безпосередньо природою людини, потреба в тренуванні м'язів і внутрішніх органів, потреба спілкування, одержання зовнішньої інформації. Ігрову діяльність неможливо замінити будь-якими іншими засобами.

Спорт, що бурхливо розвивається, втягує все нові покоління дітей і підлітків. Але замінити звичайну гру на спорт неможливо незважаючи на спільність початку – змагання. Вони розвиваються паралельними шляхами, що тісно пов'язані між собою. Багато вчителів фізкультури й тренери успішно використовують ігровий метод у спортивній підготовці.

Важлива така особливість, що ігри включають у тренування, нерідко виступають як модель формування певного психологічного стереотипу, оскільки вправи в них закріплюються й удосконалюються в умовах ігрової і змагальної діяльності. Цей факт неважливий з огляду на відпочинкову діяльність людини, проте підкреслює важливість існування ігрової діяльності у різних сферах буття людини. [1, 10, 21, 27, 34 та ін.].

Організуючи ігри, аніматор прагне розвивати самостійність осіб різного віку, нерідко надаючи їм право самим вибирати що проводити, розподілятися по командах, визначати план дій у грі. Разом з тим рекреанти не завжди правильно розбираються, у якому співвідношенні перебувають самостійність і дисциплінованість, активність і витримка, сміливість й обережність. Рухливі ігри з великим фізичним і психічним навантаженням нерідко викликають спалах різкості, нетерплячості. Керівник анімаційного заходу повинен пам'ятати про це та не допускати зайвого порушення й напруги [1, 26, 28, 35, 49 та ін.].

Логічне мислення дозволяє проявляти в іграх більшу самостійність, здатність до узагальнень й абстрактного мислення, що несе у собі додаткова перевагу саме такої відпочинкової діяльності. Розвинена пам'ять і здатність до прояву стійкої уваги дають можливість запам'ятовувати численні правила ігор, найбільш доцільні ігрові прийоми й дії. Звичайно більшість учасників рекреаційно-анімаційної діяльності вже мають досвід участі в багатьох рухливих іграх і спортивних змаганнях, тому в складні за формою й змістом іграх вони вміло використовують раніше придбані рухові вміння й навички, що

нерідко проявляються в нових сполученнях і комбінаціях. Учасники ігор на визначення переможця виборюють перемогу своєї команди при сполученні єдиноборства, взаєморозуміння й допомоги, активно розвивають почуття відповідальності за свої дії та дружби.

Рухливі ігри в залежності від конгенгенту учасників можна використати і для вирішення освітніх, виховних й оздоровчих завдань. Їх включають в усі частини анімаційної (відпочинкової) програми. У початковій частині перевагу віддають таким іграм, які розвивають комунікабельність і сприяють мобілізації уваги учасників, ознайомленню усередині групи. Основна частина відпочинку включає ігри, що складаються з декількох елементів. У заключній спрямовують ігри у напрямі розслаблення та зниження інтенсивності роботи організму та налаштування на повернення до звичних умов існування рекреанта [1, 16, 26, 32, 49 та ін.].

Велике значення рухливих ігор полягає в їх соціальних функціях. Саме рухливі ігри вперше вносять в життя осіб різного віку суворі вимоги до поведінки саме у тій діяльності, яка їм подобається. Цими вимогами є правила гри, яких за будь-яких умов треба дотримуватися, інакше учасник стає нечесним гравцем, порушником. Це є моделюванням повсякденного життя, де потрібно підкорятись правилам, виконувати вимоги, вміти вигравати і програвати.

Особам різного віку це вдається не відразу. Окремі з них прагнуть лише виграти, диктуючи свою волю, не узгоджуючи свої дії з товаришами по команді. Аніматор повинен враховувати всі нюанси під час проведення рухливих ігор, здійснювати індивідуальний підхід. Заняття іграми повинні сприяти вихованню взаємоповаги, чесності, свідомої дисципліни, відповідальності. На вибір рухливих ігор впливають вікові та статеві особливості рекреантів, їх розвиток і фізична підготовка, кількість учасників і умови проведення гри. Рухливі ігри бувають суцільно ігрові і з поділом на команди. Для першого виду ігор часто потрібен ведучий, роль якого можуть виконувати самі учасники. Це подобається учасникам анімаційного заходу і організатор повинен слідкувати, щоб якомога більше гравців спробували себе в ролі ведучого. Призначають ведучого різними способами: за призначенням організатора ігор, за бажанням гравців і звичайно, за допомогою жеребу [1, 26, 49, 50].

Якщо рухливі ігри командні, то це вимагає поділу учасників на групи. Аніматор повинен слідкувати, щоб команди були рівносильними та рівномірно розподіляти лідерів, які часто під час ігор створюють конфліктні ситуації.

Важливим компонентом роботи з рухливими іграми є їх пояснення. Порядок пояснення наступний: назва гри та її коротка характеристика; ролі гравців і їх вихідне положення; хід гри і мета, якої повинні прагнути гравці; чим закінчується гра; правила, які необхідно сформулювати; пояснити окремі складні і незрозумілі етапи гри; умовні сигнали і команди для початку і закінчення гри [1, 28, 49].

Організатор під час гри повинен суворо дотримуватися правил. Після закінчення гри керівник оголошує її результати, в яких враховується не лише швидкість, але і якість виконання завдань. Специфіка рухливих ігор полягає у тому, що незважаючи на їх повторюваність для гравців, вони завжди відбуваються ніби вперше, оскільки утворюють щоразу нові ситуації. І кожен раз для одного - це успіх, перемога, для іншого невдача, поразка, іншими словами пізнання себе і своїх можливостей. Дуже важливо вміло дозувати навантаження в грі. Адже надмірна емоційність під час гри заважає учасникам контролювати свій стан. Коли з'являються симптоми втоми (пасивність, порушення точності і контролю дій, блідість тощо), потрібно зменшити навантаження. Регулювати його можна різними способами: скоротити тривалість гри, ввести перерви, змінити правила гри тощо. Закінчувати гру треба своєчасно. Затягування може призвести до зниження інтересу в гравців, їх перевтоми. Передчасне або раптове закінчення викликає незадоволення. Щоб уникнути цього, потрібно вкластися в час, відведений для гри.

Постійно розучувати з рекреантами рухливі ігри недоцільно, краще удосконалювати рухи і дії у знайомих іграх та модифікувати їх хід. У той же час аніматор постійно повинен тримати в полі зору те, як дотримуються гравці правил чесної гри, дружби, як проявляють уміння вигравати та програвати [1].

Мета, способи, місце проведення ігор дуже різноманітні, вони різняться між собою за змістом та методикою проведення. Важливим моментом роботи з іграми є обізнаність із їх структурою. Кожна гра переслідує певну мету, яка вказує напрям розвитку особи (сенсорний, фізичний, соціальний, інтелектуальний, емоційний); ситуацію гри, що включає місце, атрибути, статевий та віковий склад учасників; правила (або хід) гри. Усвідомити структуру і функції гри допомагають класифікації ігор, яких існує чимало, але

практичний характер мають дві: за мотиваційними і за змістово-процесуальними критеріями.

Перша з них акцентує увагу на об'єктах впливу гри і поділяє їх на:

- психо-чуттєві (сенсорні), які сприяють розвитку гостроти сприймання, мислення і пізнання навколишнього світу, що є основою для набуття знань, умінь;
- рухові – здійснюють тілесний розвиток дитини, формують такі необхідні якості, як спритність, гнучкість, силу, швидкість, координацію рухів;
- соціальні – сприяють соціалізації дитини в процесі спілкування, виконанню необхідних правил, вироблення моральних рис;
- розважальні – сприяють відпочинку, емоційному задоволенню, естетичній насолоді [1, 26, 28, 49, 50].

Друга класифікація базується на змісті і способах проведення ігор і включає такі їх види: рухливі; малорухливі; інтелектуальні; музичні; сюжетно-рольові; забави, атракціони; конкурси тощо [26, 28, 49].

Обидві класифікації ігор співвідносяться між собою. Назви груп, до яких одночасно мають приналежність ігри, допомагають в розумінні мотиваційного, змістового і процесуального аспектів гри. Наприклад, реалізація функцій соціальних ігор, може здійснюватись через рухливі, музичні, сюжетно-рольові, конкурсні ігри. Але зупинимося спочатку на розважальних іграх, які повинні в першу чергу формувати хороший, радісний настрій, емоційне забарвлення і насолоду. До таких ігор відносять рухливі ігри – естафети, музичні, зокрема хороводи, кричалки, ритмівки, ігри-жарти, фокуси, забави, атракціони, конкурси. Забарвленості цим іграм надають емоційна підготовка безпосередніх учасників і глядачів, необхідність імпровізації, весела ритмічна музика, хаотичні і помилкові рухи учасників конкурсів, неочікуваність пропозицій ведучого, його гумор та вдалі коментарі. Особливо цікавими в цьому плані є конкурси, які можуть бути індивідуальними і груповими. Наявність команд надає конкурсам більшої аудиторії, а взаємодія учасників у невеликому колективі створює додаткові розважальні моменти [1, 26, 28, 49, 52].

Важливе місце в засобах виховання осіб різного віку посідають психосенсорні ігри, здатні розвивати психічні процеси. До цих ігор в першу чергу належать малорухливі ігри, інтелектуальні, музичні. Особливість малорухливих ігор сенсорного характеру полягає в активізації слуху, дотику, зору, смаку, нюху і разом з тим тренуванні сприйняття, пам'яті, уваги. За

допомогою даних ігор виробляються навички помічати зміни, які відбуваються в приміщенні, на вулиці, в інших звичних місцях, є основою формування такої важливої якості, як увага. Похвала за успішне виконання стимулюють у учасників прагнення удосконалювати сенсорні якості. Подібні до сенсорних психологічні ігри, які навчають ідентифікувати прояви різних емоцій, як власні так і оточуючих людей. Ці ігри виховують емоційну культуру, уміння гальмувати, або навпаки виразно проявляти свій інтерес, радість, здивування, образу, гнів за допомогою міміки, жестів, слів [1, 26, 28, 49, 53].

Найбільш популярними серед усього розмаїття ігор є рухливі. Головною ознакою їх є наявність активних рухових дій: бігу, стрибків, метання м'яча й інших предметів, завдяки чому вони є засобом і методом фізичного виховання, активного відпочинку тощо. Значення рухливих ігор не зводиться лише до розвитку таких фізичних якостей, як швидкість, спритність, витривалість. Розвиваються також кмітливість, спостережливість, логічне мислення, пам'ять та низка анімаційних завдань підвищення емоційності і комунікабельності, зацікавлення і урізноманітнення відпочинку.

Одне з важливих місць у рухливих іграх посідають елементи видів спорту. Це ставить перед нами завдання їх характеристики. Більшість базових складових рухової діяльності людини (ходьба, біг, стрибки та ін) найбільш широко розкриваються у легкій атлетиці. Це обумовлює необхідність розкриття саме цього виду з поміж інших та його характеристики. [26, 43, 49].

## **ЛЕГКА АТЛЕТИКА ЯК ВИД РУХОВОЇ ТА СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

Боротьбу, кулачний бій і взагалі усі вправи, що розвивали силу, греки відносили до важкої атлетики. Ясно, що назва «легка атлетика» сьогодні досить умовна, адже важко назвати, наприклад, біг на довгу дистанцію — марафон або метання молота «легкими» фізичними вправами.

Найдавнішим змаганням атлетів, безсумнівно, є біг. Неймовірно, що сьогодні ми знаємо ім'я першого олімпійського чемпіона древньої Греції і дату, коли відбулася ця подія. Це трапилося в 776 р. до н.е. в Олімпії. Переможець був один, тому що атлети змагалися на тих іграх тільки в бігу на один стадій (приблизно 192 м) — звідси слово «стадіон». Переможця звали Коріб, здається, він був кухарем з міста-поліса Еліди. В Ермітажі, у Санкт-Петербурзі, можна

побачити грецькі і римські пам'ятні медальйони, монети із зображеннями бігунів [2, 15, 31].

Змагалися древні і у метанні диска. Були диски з дерева, каменю, заліза, бронзи, нерідко прикрашалися різьбленням, зображеннями птахів, тварин або сценами спортивних змагань. Вага диска була від 1,25 до 6,63 кг. (Сьогодні диск важить 2 кг для чоловіків і 1 кг для жінок.) Серед вболівальників іноді дуже цінувалися металники спису. Їх охоче зображували і скульптори.

Сучасна легка атлетика раніше, ніж в інших країнах, почала культивуватися в Англії. Ще у 1837 тут відбулися перші змагання з бігу на дистанцію близько 2 км. Учасниками цього змагання були учні коледжу міста Регбі. Незабаром і в коледжах Ітона, Оксфорда, Кембриджу, Лондона також організовуються спортивні змагання. Згодом, до програми змагань включають біг на короткі дистанції, біг з перешкодами і метання, з 1851 включені в програму стрибки в довжину і висоту з розбігу, а з 1864 — метання молота і штовхання ядра. Новий етап почався з проведення щорічних змагань між університетами Оксфорда і Кембриджу. У 1865 було засновано Лондонський атлетичний клуб, що проводив перші чемпіонати країни з легкої атлетики.

У 1880 в Англії була організовано аматорську легкоатлетичну асоціацію, що одержала право вищого органа з легкої атлетики в межах Британської імперії, а також у її колоній. У США перший атлетичний клуб з'явився в 1868 у Нью-Йорку. Але, мабуть, центрами розвитку легкої атлетики в Америці в ті роки стали університети. У 1880-90 рр. легка атлетика як самостійний вид спорту починає культивуватися майже у всіх країнах Європи [2, 30, 31, 34].

Відродження у 1896 Ігор Олімпіад дуже вплинуло на розвиток легкої атлетики. До програми Ігор I Олімпіади в Афінах (1896) були включені 12 видів легкоатлетичних змагань. Майже всі медалі на цих Іграх завоювали американські легкоатлети. Правда, з появою в 1952 на Іграх Олімпіад збірної СРСР, у американців з'явилися конкуренти в легкій атлетиці. На Іграх XXVI Олімпіад в Атланті (1996) – 2000 атлетів розігрували 44 комплекти нагород (більше ніж у будь-якому іншому виді спорту). Змагання для жінок з'явилися на Іграх олімпіад у 1928, на Іграх 1996 жінки змагалися у 20 видах легкої атлетики, а вже на літньому чемпіонаті світу (1999) і Олімпіаді в Сідней (2000) жінки почали змагатися в стрибках з жердиною і метанні молота.

Нерідко саме змагання легкоатлетів-олімпійців ставали самими яскравими у житті Олімпіад. Так було, наприклад, у Мехіко (1968), коли

американський спортсмен Боб Бімон встановив феноменальний світовий рекорд у стрибках в довжину — 8 м 90 см (одразу на 55 см перевищивши світове досягнення). Цей виступ назвали «стрибком у 21 століття». Практично так воно і трапилося. Тільки через двадцять років цей результат був покращений. Фантастичні результати показала у забігах 100 і 200 м на Олімпіаді в Сеулі американська бігунка Флоренс Гриффіт- Джойнер. Її рекорд тримався понад 14 років [37, 39].

Легкою атлетикою займаються мільйони людей. Різноманітність фізичних вправ, точність регулювання навантажень, відносна простота обладнання місць занять роблять легку атлетику масовим видом спорту, доступним людям будь-якого віку. Легка атлетика широко представлена у програмах фізичного виховання студентів і молоді, планах тренування з різних видів спорту, на заняттях фізкультурою осіб середнього і старшого віку. Секції легкої атлетики займають провідні місця у колективах фізичної культури, добровільних спортивних товариствах, у вищих і середніх навчальних закладах тощо.

Легка атлетика має важливе оздоровче значення, адже заняття в основному проводяться на свіжому повітрі, а у виконанні вправ бере участь більшість м'язів тіла. Легкоатлетичні вправи поліпшують діяльність опорно-рухового апарату, внутрішніх органів і систем організму в цілому [38, 40, 42].

Завдяки заняттям легкою атлетикою можна набути спеціальних знань, покращити вміння керувати власними рухами, зробити їх швидшими і економнішими, удосконалити навички в подоланні перешкод і т. д.

Крім навчального легка атлетика має також виховне значення, бо правильна організація і методика проведення занять сприяє формуванню особистості людини, розвитку її моральних якостей, розумових здібностей та естетичного смаку.

Легка атлетика - вид спорту, що поєднує такі дисципліни як: ходьба, біг, стрибки (у довжину, висоту, потрійний, з жердиною), метання (диск, спис, молот, і штовхання ядра) і легкоатлетичні багатоборства. Один з основних і найбільш масових видів спорту [6, 7, 8, 13, 47].

В англomовних країнах легка атлетика поділяється на дві групи змагань: «трекові» і «польові». Кожен вид легкої атлетики має свою історію, свої тріумфи і визначні дати, свої рекорди, свої імена.



Олімпійська програма неодноразово змінювалася. У різний час до неї входили такі дисципліни, як біг 60 м, командний біг 5000 м, біг 2500 і 4000 м з перешкодами, стрибок у довжину з місця, потрійний стрибок з місця, перетягування каната, тріатлон і ін. Допуск на Олімпійські ігри одержують спортсмени, що виконали нормативи Міжнародного олімпійського комітету і Національного Олімпійського Комітету [12, 29].

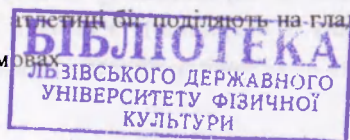
Легкоатлетичні вправи поділяються на п'ять розділів: ходьба, біг, стрибки, метання і багатоборства, які в свою чергу діляться на види, різновиди і варіанти.

Ходьба і біг — природні способи пересування людини, під час яких в динамічну роботу включаються майже всі м'язи тіла. Завдяки цьому підвищується обмін речовин, посилюється робота серцево-судинної, дихальної та інших систем організму. Ходьба, як фізична вправа має передусім оздоровче значення. Біг — один із основних засобів всебічного фізичного розвитку, але разом з тим це і засіб активного відпочинку, оздоровлення і збереження працездатності. Під час бігу організм працює інтенсивніше, ніж при ходьбі. Ходьбою і різними варіантами бігу можна поступово збільшувати фізичне навантаження. Крім всього іншого, і ходьба, і біг допомагають формувати і удосконалювати різні рухові якості і навички, потрібні для трудової діяльності людини: витривалість, швидкість, силу, спритність, вміння швидко і економно пересуватись, долати перешкоди і т. д. У процесі занять ходьбою і бігом виховуються також вольові якості, набуваються вміння розраховувати свої сили і орієнтуватися на місцевості. Як засоби тренування ходьба і особливо біг допомагають підвищувати рівень досягнень в інших видах спорту.

Спортивна ходьба відрізняється від звичайної технікою рухів і має вдвічі більшу швидкість, що, звичайно, вимагає підвищених енергозатрат. Заняття спортивною ходьбою зміцнюють внутрішні органи і системи, поліпшують їх працездатність [2, 8, 15, 30 та ін.].

Змагання з ходьби проводять на бігових доріжках стадіонів і на звичайних дорогах на дистанціях від 3 до 50 км включно. Учні (юнаки) 15-16 років змагаються лише на дистанціях 3 і 5 км, а 17-18 років — на 3,5 і 10 км.

Біг — найпоширеніший вид фізичних вправ, що входить до багатьох видів спорту (наприклад, спортивних ігор). Перед стрибком чи метанням спортсмен звичайно робить розбіг. У легкій



Гладкий — це біг по біговій доріжці стадіону (по колу проти годинникової стрілки) на дистанції від 30 до 30 000 м, сюди належить також біг на час — годину і дві години. Гладкий біг може бути на короткі (до 400 метрів включно), середні (500-2000), довгі (3000-10000) і марафон (до 42195м) дистанції. Юнаки можуть змагатися на дистанціях до 5000 м, дівчата — до 1000 м включно. На дистанції 400 м учасники біжать окремими доріжками, на 800 м — перші два повороти окремими, а решту — по спільній доріжці, на довгі дистанції — по спільній доріжці. Біг з перешкодами має два різновиди. Для бар'єрного бігу на дистанція від 50 до 400 м рівномірно ставлять штучні однотипні перешкоди. Біг з перешкодами на 1500, 2000 і 3000 м проводиться через міцно встановлені (не перекидаються) бар'єри і яму з водою, що облаштовується в одному із секторів стадіону. Учасники шкільного віку можуть змагатися на всіх дистанціях, а дівчата — лише в бар'єрному бігу до 100 м включно [2, 15, 30, 34 та ін.].

Естафетний біг належить до командного виду: дистанція поділена на кілька етапів і кожен спортсмен пробігає лише один етап. В естафетному бігу етапи можуть складатися з однакових коротких або середніх дистанцій, або із змішаних. За умовами проведення естафети можуть бути зустрічними, по біговій доріжці стадіону, вулицями (кільцеві або зіркові).

Біг у природних умовах має два різновиди. Крос проводиться по пересіченій місцевості (полями, але частіше у лісі) на дистанціях до 14 км включно. У кросі змагаються на дистанціях 1, 2, 3, 5 км, а дівчата — на 500 м, 1, 2 і 3 км. Другий різновид бігу в природних умовах — дорогами (польовими, шосейними) на дистанціях від 15 до 42 км 195 м. Традиційні пробіги також проводяться по дорогах.

Стрибок належить до природного і швидкого способу подолання перешкод: для нього характерні короткочасні, але максимальні нервово-м'язові зусилля. Стрибки зміцнюють м'язи ніг і тулуба, розвивають такі якості, як сила, швидкість, спрингність і сміливість, навчають орієнтуватися в просторі, концентрувати зусилля і увагу [2, 5, 11, 30, 34].

Стрибки можна виконувати з місця і з розбігу.

Легкоатлетичні стрибки з розбігу поділяються на два види: через вертикальні перешкоди (у висоту і з жердиною) і через горизонтальні (у довжину і потрійний). Учасники можуть змагатися з усіх видів стрибків, дівчата — з стрибків у висоту і довжину.

Метання — це вправи у штовханні і киданні спеціальних спортивних приладів на дальність. Вони характеризуються короткочасними інтенсивними ("вибуховими") зусиллями м'язів рук, плечового пояса, тулуба і ніг при їх координованій взаємодії. Метання сприяють гармонійному розвитку більшості м'язів тіла людини.

Залежно від способу виконання легкоатлетичні метання поділяються на три види: кидком із-за голови (малий м'яч, граната, спис) з прямолінійного розбігу; з поворотом (диск, молот); поштовхом (ядро).

Способи метань зумовлюються формою і масою приладів. Легкі снаряди, які зручно тримати в руці, метають із-за голови; більш важкі плоскої форми і снаряди, які мають спеціальну ручку для утримання, метають з поворотом для нарошування швидкості; снаряди, що не мають ручки, штовхають.

В процесі виховання відбувається всебічний і гармонійний розвиток особистості, набуття нею високих моральних і вольових якостей. Під час навчання спортсмени засвоюють увесь арсенал техніки легкоатлетичних вправ, опановують тактику, набувають необхідних теоретичних знань і практичних навичок в окремих видах легкої атлетики, а також у галузі гігієни, підвищують ефективність самоконтролю. Основне завдання навчання - забезпечити фізичну досконалість і високий рівень здоров'я [2, 6-8, 15, 30, 34 та ін.].

## СТРУКТУРА ПРОВЕДЕННЯ ГРИ

Опис гри повинен бути коротким, логічним і послідовним. Необхідне дотримання орієнтовного плану:

- 1) назва гри;
- 2) роль граючих і місце розміщення;
- 3) хід гри;
- 4) результат гри;
- 5) правила гри.

Для кращого засвоєння гри пояснення супроводжують показом деяких найбільш важливих ігрових моментів. Багато ігор носять командний характер. Правильно розподілити учасників на дві або декілька команд, завдання нескладне, але дуже важливе. Гра стає нецікавою, якщо одна команда суттєво сильніша за іншу [26, 28, 49].

Існує декілька основних способів поділу на команди:

- а) за розрахунками номерів, тобто коли однакові номери становлять одну команду;
- б) за призначенням декількох капітанів (відповідно кількості команд), які по черзі вибирають собі гравців;
- в) за призначенням;
- г) за домовленістю самих учасників [28].

Для підрахунку очок, обліку результатів гри, роздачі інвентарю аніматор призначає собі помічників. Завданням організатора анімаційного заходу є визначення дозування навантаження, що зростає від емоційного стану граючого, пов'язаного зі змаганням, з подоланням перешкод. Щоб знизити навантаження, роблять короткочасні перерви в грі, які використовують для аналізу помилок, підрахунку очок, уточнення правил, призначення нових помічників. Після проведення гри аніматор повідомляє результати й дає оцінку окремим гравцям, вказавши на допущені помилки.

Особливу увагу звертають на поведінку гравців з послабленим станом здоров'я, зі зниженим фізичним розвитком. До таких осіб ставляться більш уважно й разом з тим прагнуть, щоб кожний з них почував себе рівним серед колективу. Таким чином, попередньо продумана й педагогічно правильно проведена підготовка до гри сприяє кращому її проведенню.

У організації гри як основного засобу ігрової та спортивної анімації керуються переліком ігор відповідно до програми заходів. Аніматор може змінити й доповнити цей перелік, виходячи з умов роботи, підготовленості учасників, наявності інвентарю, устаткування, приміщення для занять, природних і кліматичних умов [26, 28, 49].

## ІГРИ З ЕЛЕМЕНТАМИ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ [47]

Запропоновані ігри та естафети з елементами легкої атлетики вирішують ряд актуальних завдань у туристичній анімації:

- ✓ вироблення відчуття переваги;
- ✓ сприяння взаємодопомозі;
- ✓ сприяння емоційності відпочинкової діяльності;
- ✓ формування спільної діяльності груп;
- ✓ вироблення відчуття перемоги;
- ✓ вироблення вміння утримати перемогу;
- ✓ сприяння розвитку спілкування у групах;
- ✓ допомоги у вирішенні поставлених завдань;
- ✓ сприяти розвитку бажання до участі в анімаційних заходах різного характеру;
- ✓ вироблення активності;
- ✓ ознайомити учасників один з одним;
- ✓ розвиток уваги до колег. реакції та швидкості взаємодій у групі;
- ✓ сприяти позитивізму відпочинку рекреантів та згуртованості колективів учасників;
- ✓ активізація відпочинкової діяльності та ін.

**Ігри, що сприяють оволодінню технікою бігу та розвитку швидкості.**

### 1. Біг за м'ячиком

Місце проведення – довільний ігровий майданчик, футбольне поле.

Інвентар великий або маленький м'ячик,

Організація. Накреслити дугу, позаду якої розміщені дві і більше команди гравців, які шикуються в колону по одному. Два ведучих (призначаються з відпочивальників), один із яких знаходиться за другою посередині між командами, тримаючи в руках м'ячик, а другий стоїть попереду на визначеній відстані від першого (віддаль між двома ведучими може бути довільною і залежить від віку, статі і підготовленості учасників).

Проведення. За сигналом аніматора ведучий, що знаходиться за дугою, передає м'ячик другому ведучому, котячи його по землі. Учасники по одному із кожної команди біжать за м'ячком.

Команда, представник якої першим торкнеться м'ячика, отримує очко. Гра продовжується до тих пір, поки всі гравці по черзі не візьмуть участь у грі. Виграє команда, яка в сумі набрала більше очок.

## 2. «Спартак»

Місце проведення – ігровий майданчик, футбольне поле.

Інвентар. По одному предмету на кожного учня (маленькі або великі м'ячики, прапорці тощо).

Організація. На майданчику накреслюється три паралельних лінії на довільній відстані одна від одної. На середній лінії в колону по одному шикуються бігуни двох команд. Шикуються бігуни через одного, один з одної команди, другий з другої команди і т. д. На двох інших лініях розташованих з лівого і правого боку від бігунів, знаходяться предмети (м'ячики, прапорці) по числу бігунів.

Одна лінія відповідає команді «Козак», а друга лінія відповідає команді «Спартак».

Проведення. За сигналом бігуни обох команд біжать до відповідної лінії намагаючись першими торкнутись рукою або ногою одного з розташованих там предметів.

Бігун, який першим торкнувся предмета, приносить своїй команді очко. Гра повторюється декілька разів.

Виграє команда, яка набрала більше очок.

## 3. День і ніч

Місце проведення. Ігровий майданчик, футбольне поле.

Інвентар. Прапорці, якими розмічується майданчик.

Організація. Посередині майданчика, розміченого прапорцями, накреслюється лінія, на якій шикуються в шеренги (кожна команда в окрему шеренгу), спиною один до одного, гравців двох команд. З обох боків від середньої лінії на відстані 20 метрів розмічується по одній лінії (фінішні лінії). Одна команда називається «День», а друга «Ніч».

Проведення. Аніматор, який перебуває збоку від гравців, декілька разів підряд спокійним голосом називає команди «День», «Ніч», «Ніч», «День», «День», «Ніч», гравці в цей час стоять спокійно і уважно слухають. Назвавши декілька разів команди, ведучий (аніматор) після невеликої паузи несподівано

для гравців голосно називає одну команду. І гравці названої команди миттєво втікають від гравців другої команди за фінішну лінію, а гравцю іншої команди наздоганяють їх. Наздоганяти гравців дозволяється до фінішної лінії. Гравець, який наздогнав гравця команди, що втікає, торкнувся його рукою, отримує для своєї команди одне очко. Доганяти можна лише одного гравця.

Гра продовжується декілька разів підряд. Виграє команда яка в сумі набрала більше очок.

Примітка. Ведучий анімаційного заходу повинен так керувати грою, щоб учасники не могли вгадати, яку команду він назве. При цьому кожна команда має бути названа однаковою кількістю разів.

#### **4. Біг по прямій доріжці з наздоганянням**

Місце проведення. Бігова доріжка, футбольне поле.

Інвентар. Прапорці.

Організація. Розмічується три паралельних лінії. Дві перших, які знаходяться на відстані 5-7 метрів одна від другої, є стартовими лініями. Третя лінія фінішна, знаходиться на відстані 15-20 метрів від ближчої стартової лінії. Учасники поділяються на дві команди, наприклад, червоних і синіх (назва команд може бути різною).

Команда червоних знаходиться на одній стартовій лінії, - команда синіх — на другій.

Гравцю команди, що знаходяться на стартовій лінії, розташованій ближче до фінішної, займають одне із положень (сидячи, лежачи), а гравці, розташовані на іншій стартовій лінії, займають положення високого або низького старту.

Проведення. За сигналом аніматор а гравці обох команд починають бігти. Завдання гравців, що стартують з першої від фінішу лінії — скоріше добігти до фінішу, не давши себе наздогнати гравцям іншої команди, що стартувала позаду них. Завданням гравців, що стартують з другої стартової лінії, є наздогнати гравців, які стартували на першій лінії. «Пійманим» вважається гравець тоді, коли його торкнулися рукою. За кожного «пійманого» гравця команда отримує одне очко.

Гру проводять декілька разів.

При проведенні наступного забігу команди міняються місцями,

Виграє команда, яка набрала більше очок.

## 5. Колективний біг з наздогананням

Місце проведення. Бігова доріжка, футбольне поле.

Інвентар. Прапорці для розмічування місця проведення.

Організація. На чотирьох стартових лініях, віддалених між собою на 5 метрів, вишиковуються гравці двох команд. Шикування проводиться так: на першій і третій лініях вишиковуються гравці однієї команди, а на другій і четвертій лініях другої. Треба, щоб у кожній команді була однакова кількість гравців. На відстані 20-30 метрів від останньої (четвертої) стартової лінії, знаходиться лінія фінішу.

Проведення. За сигналом аніматора команди одночасно на всіх стартових лініях починають бігти.

Мета. Добігти до фінішної лінії, намагаючись на бігу торкнутись бігуна, який біжить попереду і не дати бігуну, що біжить позаду наздогнати себе. Гра повторюється декілька разів.

За кожного гравця, якого наздогнали, команда отримує штрафне очко. Виграє команда, яка набрала менше штрафних очок.

## 6. Біг на швидкість з зупинкою.

Місце проведення. Бігова доріжка, футбольне поле.

Інвентар. Прапорці для розмічування місця проведення гри.

Організація. На відстані 20–25 метрів від стартової лінії розмічується стільки паралельних ліній, скільки гравців в команді. Відстань між лініями один метр.

Проведення. За лінією старту в колону по одному шикуються декілька команд (учасникам присвоюються порядкові номери).

Бігуни стартують з високого або низького старту.

За сигналом аніматора перші номери біжать до першої лінії і наступивши на неї ногою, повертаються кругом і продовжують бігти в зворотному напрямку. Прибігши за стартову лінію вони торкаються рукою гравців під другим номером, які в свою чергу біжать до другої лінії і наступивши на неї повертаються за лінію старту описаним способом і торкаються рукою гравця під третім номером і т. д.

Повторюється гра парну кількість разів (2, 4, 6).



При другому забігу гри перші номери біжать до останньої лінії (яка знаходиться найдалше від стартової лінії), другі номери біжать до передостанньої лінії, треті біжать ще ближче на одну лінію і т. д. Останній бігун в команді біжить до першої лінії.

При третьому забігу всі гравці виконують біг так, як у першому і т. д.

В кожному забігу визначаються місця учасникам (1, 2, 3, 4 і т. д.). За перше місце учасник отримує одне очко, за друге – два очка і т. д. Виграє команда, яка набрала меншу кількість очок.

### 7. Біг з гандикапами

Місце проведення. Бігова доріжка, футбольне поле.

Інвентар. Прапорці для розмічування доріжок, стрічки довжиною 30 см з розрахунку по одній стрічці на одного гравця (стрічки можна виготовити з будь якого матеріалу, крім паперу).

Організація. Розмічується чотири доріжки шириною 50 – 60 см. Стартові лінії на кожній доріжці встановлюються з гандикапом в 1,5 метра в бік фінішної лінії. Лінія фінішу загальна для всіх доріжок і встановлюється на відстані 20-30 метрів і більше від стартової лінії найкоротшої доріжки (довжина відрізка встановлюється довільно з урахуванням віку, статі і підготовленості учасників). Гравці команд вишиковуються в колону по одному на своїх доріжках за стартовою лінією, згідно порядкових номерів. У кожного бігуна з лівого боку за гумку спортивних трусів або штанів застромлено стрічку.

Проведення. За сигналом аніматора стартують перші номери усіх команд. Після цього старт приймають другі, потім треті номери і т. д. Гра повторюється чотири рази. Кожний раз команди стартують з іншої доріжки.

Примітка: на кожній доріжці стартує окрема команда.

Мета. Добігти першим до фінішної лінії, постаравшись вихопити стрічку у бігуна, який біжить попереду і не давши бігуну, який біжить позаду, вихопити стрічку у себе, Бігун, якого наздонгали і вихопили стрічку, не має права забирати стрічку у бігуна, який його обігнав.

За кожен вихоплену стрічку команда отримує одно очко. Виграє команда яка набрала більше очок.

## **8. Зустрічний біг**

Місце проведення. Бігова доріжка, футбольне поле.

Організація. Розмічується фінішна лінія, посередині якої стоїть прапорець. З правого і лівого боків від фінісної лінії на відстані 20-30 метрів розмічуються стартові лінії для двох команд. Гравці команд вишиковуються в колону по одному за стартовою лінією. Кожен гравець команди має свій порядковий номер.

Проведення. За сигналом аніматор а стартують перші номери і біжать до фінісної лінії назустріч один одному. Команди стартують по двох різних доріжках і на фініш обов'язково повинні прибігти з правого боку від прапорця. Бігун, який першим перетнув фінішну лінію отримує одне очко. За першими номерами стартують другі, потім треті і т. д.

Виграє команда, яка набрала більше очок.

## **9. Біг з доганянням в колоні**

Місце проведення. Бігова доріжка, футбольне поле.

Інвентар. Прапорці для розмічування доріжок і керівництва грою.

Організація. Беруть участь дві і більше команд. Розмічується стільки доріжок, скільки команд. На лінії фінішу, який знаходиться на відстані 20-30 метрів від стартової лінії, потрібно мати по одному судді на кожную команду (судді призначаються з числа студентів). Кожний гравець команди має порядковий номер.

Проведення. Гравці команд вишиковуються за лінією старту в колону по одному згідно порядкових номерів.

За сигналом аніматора стартують перші номери, за ними другі, потім треті і т. д. В момент пробігання ними лінії фінішу судді опускають свої прапорці, даючи тим самим другим номерам сигнал старту. В момент фінішу другого номеру дається сигнал про старт третьому номеру і т. д.

Виграє команда, гравці якої першими закінчили біг.

## **10. Човниковий біг**

Місце проведення. Бігова доріжка стадіону, футбольне поле.

Організація. Розмічується дві стартові лінії на відстані 20 - 30 метрів одна від одної. Дві команди, поділившись на дві половини (у кожній половині повинна бути однакова кількість гравців), вишиковуються за лініями старту в

колону по одному. Одна половина команди вишиковується за однією, а друга половина за другою стартовою лінією.

Гравці команди мають порядкові номери. В одній півкоманді- парні, в другій – непарні.

Проведення. Гравці приймають низький або високий старт. За сигналом стартують перші номери, які біжать до других номерів торкаються їх рукою. Торкання рукою є командою для бігу другим номерам; які біжать до третіх номерів, треті до четвертих і т. д.

Виграє команда, бігуни якої скоріше закінчили біг і повернулись на свої місця, які вони займали до початку бігу.

## **Ігри, що сприяють оволодінню технікою естафетного бігу і розвитку швидкості**

### **1. Наздоганяння в квадраті**

Місце проведення. Футбольне поле або інший рівний майданчик.

Інвентар. Естафетні палички, прапорці, цифрові таблички.

Організація. З допомогою чотирьох прапорців збудувати квадрат. На кожній з чотирьох його сторін між прапорцями провести лінії старту.

Беруть участь чотири команди. Гравці команд займають своє місце посередині квадрата біля однієї із стартових ліній (біля однієї стартової лінії знаходяться гравці тільки однієї команди). Всі гравці мають порядкові номери.

В середині квадрата знаходяться таблички з номерами від першого до четвертого (чотири таблички).

Проведення. За сигналом приймають старт по одному бігуну від кожної команди. Кожний бігун пробігає повне коло і верedaє естафетну паличку наступному учаснику своєї команди. Коли останні бігуни пробіжать свій етап (повне коло), вони прямують до центру квадрата щоб заволодіти табличкою з найбільшим числом (найбільше число 4).

Гра проводиться декілька разів. Виграє команда, яка заволоділа табличками, які разом складають найбільше число.

### **2. Звичайний естафетний біг**

Місце проведення. Футбольне поле, або інший рівний майданчик.

Інвентар. Прапорці і по одній естафетній паличці на команду.

Організація. На відстані 20-30 метрів один від другого поставити два прапорці, навколо яких розмічують крейдою або піском бігову доріжку. На одній із прямих доріжок розмічують стартову лінію. Обладнують стільки окремих бігових доріжок, скільки команд учасниць.

Проведення. Всі учасники команди вишиковуються біля стартової лінії. За сигналом перші номери в усіх командах починають бігти і пробігши повне коло, передають естафетну паличку наступному номеру, який вийшов на старт. Другий номер передає паличку третьому номеру і т. д. Виграє команда, учасники якої першими закінчили естафетний біг.

### **3. Передача естафетної палички на двох лініях (зонах).**

Місце проведення. Бігова доріжка, футбольне поле, рівний майданчик.

Інвентар. Естафетні палички, два прапорці.

Організація. Провести дві прямих лінії довжиною 30-40 метрів на відстані одна від другої 10-15 метрів. Посередині між лініями з обох боків поставити по одному прапорцю. Поза прапорцями провести дугу для з'єднання між собою прямих ліній. Утворюється замкнута бігова доріжка. Розмітити по одній такій доріжці на кожен команду (команди змагаються на окремих доріжках).

Посередині обох прямих ліній розмічується одна поперечна лінія шириною 50 см (місце передачі естафетної палички).

Команда поділяється на дві частини (пів команди), кожна з яких розміщується біля лінії передачі естафети. Бігуни однієї півкоманди мають непарні, другої – парні номери.

Проведення. За сигналом старт приймають одноразово учасники усіх команд під першим номером. Пробігши півкола вони передають естафетну паличку другому номеру, а той пробігши півкола передає естафету третьому, третій – четвертому і т.д. Бігуни з парними номерами, які пробігли свій етап, виконуючи роль тих, що приймають естафетну паличку, тепер знаходяться на лінії непарних і продовжують біг у ролі тих, що передають естафетну паличку.

Естафета продовжується до того часу, поки бігуни обох пів команд не виступлять у ролі тих, що передають, і тих, що приймають естафетну паличку.

### **4. Естафета – каскад**

Місце проведення. Футбольне поле, рівний майданчик.

Інвентар. Естафетні палички, прапорці.

**Організація.** Розмітити дві окремі колові доріжки довжиною прямих доріжок 50-60 метрів радіусом повороту 10 метрів. Відстань між доріжками 10 метрів. На одній прямій доріжці провести 5- 6 поперечних ліній на відстані 10 метрів одна від другої. Поперечні лінії – це зона приймання і передачі естафетної палички. Всі бігуни команди мають порядкові номери і згідно них, займають свої місця в зонах. Перший номер стає в першій зоні, другий номер в другій зоні і т. д. На старті в першій зоні зваходиться два бігуни. Після того, як один із них прийме старт, другий стає на його місце.

**Проведення.** За сигналом стартують перші номери, які, пробігши відстань 100 метрів, передають естафетну паличку другим номерам, а самі стають на їх місце, другі номери, пробігши наступних 100 метрів, передають естафетну паличку третім номерам, а самі займають їх місце т. д. Бігун, який прийняв естафетну паличку в останній зоні, пробігає віраж, пряму і передає естафетну паличку бігуну, що стоїть в першій зоні, а сам стає на його місце. Бігун з першої зони передає естафетну паличку бігуну в другій зоні і т. д. етафета продовжується до того часу, поки кожний бігун не пройде по черзі всі зони і не займе місце, на якому він був до початку естафети.

Змагання проводяться на одне або декілька повних кіл.

### **5. Передача естафети в зоні**

**Місце проведення.** Бігова доріжка, футбольне поле, рівний майданчик потрібних розмірів.

**Інвентар.** Естафетні палички, прапорці для розмічування доріжок.

**Організація.** Готують декілька бігових доріжок з двома віражами з розрахунку одна доріжка на одну команду. Довжина доріжки по колу 100-120 метрів. На прямих доріжках розмічують зони передачі естафети шириною 10-20 метрів. Бігуни команди поділяються на дві частини (на дві півкоманди) і займають місця біля однієї із зон передачі естафети. Бігуна однієї півкоманди мають парні, другої — непарні номери.

**Проведення.** За сигналом стартують парні номери в усіх командах і пробігши півкола передають естафетну паличку другим номерам, а ті в свою чергу, пробігши наступних півкола, передають естафетну паличку третім номерам і т. д. Бігун, який передавав естафетну паличку, займає місце бігуна, який прийняв естафетну паличку. Естафета продовжується до того часу, поки

всі учасники не виступлять у ролі тих, хто передають, і тих, що приймають естафетну паличку.

Виграє команда, бігуни якої раніше закінчили естафетний біг.

### **6. Послідовні передачі естафети**

Місце проведення. Бігова доріжка шкільного стадіону.

Інвентар. Естафетні палички, прапорці для розмічування ліній старту.

Організація. Бігова доріжка по колу поділяється поперечними лініями на рівні за довжиною. відрізки (етапи). Довжина етапу 30 – 40 метрів.

Беруть участь а естафетному бігу дві або більше команд. Бігуни кожної команди мають свої порядкові номери, відповідно до яких розміщуються по етапах. Від кожної команди на етапі стоїть по одному бігуну.

Проведення. За сигналом перші номери приймають старт і біжать до других номерів, передають їм естафетну паличку, а самі залишаються на їх місцях. Другі номери передають естафетну паличку третім номерам, а самі займають їх місця і т. д.

Естафета продовжується до того часу, поки всі бігуни не виступлять у ролі тих, що передають, і тих, що приймають естафетну паличку.

### **7. Естафета-наздоганяння**

Місце проведення. Бігова доріжка шкільного стадіону.

Інвентар. Естафетні палички, прапорці.

Організація. Беруть участь дві команди (білі та чорні), які поділені порівну на дві півкоманди. На обох прямих доріжках розмічаються зони передачі естафети шириною 20 метрів.

Розміщення бігунів команд до початку естафети здійснюється так: парні номери білих займають місця біля зони передачі естафети з правого, а непарні –з лівого боку. У чорних бігунів розміщуються інакше: там, де в білих парні номери, у чорних непарні і навпаки.

Проведення, Перші номери обох команд, що стартують в різних місцях, пробігши півкола по біговій доріжці, передають естафетну паличку другим номерам своєї команди, другі номери пробігши також півкола передають на протилежному боці естафетну паличку своїм третім номерам і т.д.

Естафета продовжується до того часу, поки всі учасники команди не візьмуть участь у естафеті.

Виграє команда, яка фінішувала першою.

## **Ігри і вправи, що сприяють розвитку витривалості.**

### **1. Чергування ходьби і бігу**

Місце проведення. Бігова доріжка стадіону.

Інвентар. Прапорці для розмічування доріжок.

Організація. Бігова доріжка по колу поділяється поперечними лініями на декілька рівних за довжиною відрізків. Довжина відрізка може бути в межах від 40 до 50 метрів. Кожний відрізок має порядковий номер. Учасники поділяються на групи по 4 – 5 в кожній.

Проведення. Перший відрізок долається повільною ходьбою, другий відрізок проходять прискореною ходьбою, третій відрізок повільно пробігають і останній відрізок пробігають з підвищеною швидкістю. Переходити на спринтерський біг не дозволяється.

За сигналом групи почергово виходять на лінію старту, яка знаходиться на початку віражу і починають рух, коли група, що стартувала перед ними, подолає перший відрізок.

Аніматору треба слідкувати, щоб швидкість руху в усіх групах була однаковою і постійно зберігалась між ними однакова відстань. Після невеличкого відпочинку вправу повторюють. Кількість повторень довільна і залежить від віку, статі і підготовка учасників.

Організація і проведення вправи такі самі, як у першій вправі. Іншою є лише довжина відрізків: і кожний наступний відрізок є довшим на 10 – 20 метрів від попереднього.

### **2. Вироблення відчуття швидкості бігу**

Місце проведення. Бігова доріжка стадіону.

Інвентар. Прапорці для розмічування доріжок, секундомір, свисток.

Організація. Бігова доріжка стадіону по колу поділяється на відрізки довжиною 50 метрів кожна (кількість відрізків залежить від довжини бігової доріжки стадіону).

Поділити учасників на групи за числом наявних відрізків.

У центрі стадіону (бігової доріжки) знаходиться аніматор або його помічник з секундоміром і свистком, яким подається сигнал через певний проміжок часу.

Наприклад: щоб пробігти 500 метрів за 2 хвилини, потрібно пробігти 50-ти метровий відрізок за 12 секунд. Таким чином, через кожних 12 секунд потрібно подавати сигнал.

**Проведення.** Групи вишиковуються на своїх місцях на початку одного із відрізків. За сигналом (першому свистку) всі групи одночасно приймають старт. Наступний сигнал подається через встановлений час, за який команди повинні подолати 50-ти метровий відрізок. Якщо якась команда на встигла подолати за встановлений час 50-ти метровий відрізок, або подолала його раніше, бігуни повинні ввести поправку у швидкість бігу, сповільнюючи або прискорюючи його. Такий контроль швидкості бігу здійснюється до того часу, поки команди не закінчать бігти на задалегідь заплановану дистанцію.

### **3. Почерговий старт групами**

**Місце проведення.** Бігова доріжка стадіону.

**Інвентар.** Прапорці для розмічування доріжок, секундомір, свисток,

**Організація.** Бігова доріжка стадіону по колу поділяється на декілька рівних за довжиною відрізків.

Анімагор або його помічник з секундоміром і свистком стає в центр бігової доріжки і через певний проміжок часу подає свисток. За встановлений час групи бігунів повинні пробігти один відрізок дистанції. Такий час встановлюється шляхом поділу загального часу запланованого на певну дистанцію на кілька відрізків, що складають цілу дистанцію. Це робиться за зразком вправи № 2.

**Проведення.** Групи бігунів (по 3– 5 чоловік у кожній) згідно своїх порядкових номерів за сигналом ведучого виходять на старт. За першим свистком стартує перша група, за другим – друга і т. д. За кожним наступним сигналом стартує по черзі одна група, а всі інші, що стартували попереду, повинні завершувати пробігання чергового відрізуку.

Таким чином, за свистком ведучого дається старт групі і одноразово перевіряється швидкість бігу всіх інших груп, що стартували попереду. Якщо якась команда не встигла подолати відрізок за встановлений час, або подолала його раніше, бігуни повинні внести поправку в швидкість бігу, прискорюючи або сповільнюючи його. Такий контроль швидкості бігу груп проводиться до того часу, поки всі групи не закінчать пробігати заплановану дистанцію. Після



відпочинку вправа може повторюватись. Кількість повторень вправи і довжина дистанції залежить від віку і підготовки учасників.

#### **4. Перевірка рівномірності швидкості бігу**

Місце проведення. Бігова доріжка стадіону.

Інвентар. Прапорці для розмічування доріжки, секундомір.

Аніматор, стартер, секундометрист.

Організація. Розмічується два однакові за довжиною відрізка (довжина відрізка залежить від віку, статі і підготовки учасників).

Перший відрізок учасники пробігають з заданою швидкістю, а другий долають звичайною ходьбою. Швидкість пробігання відрізка визначається шляхом поділу часу, за який повинні пробігти дистанцію (500, 1000 м), на кілька відрізків, що складають цю дистанцію. Наприклад, довжина відрізка 100 метрів, а дистанцію 500 метрів учасники повинні пробігти за 2 хвилини. Таким чином, 500 метрів ділимо на 100 і отримуємо число 5 (5 відрізків). Потім 2 хвилини ділимо на 5 і отримуємо число 24. Отже, 100 метровий відрізок учасники анімаційного заходу повинні пробігати за 24 секунди. Керують проведенням вправи стартер і секундометрист.

Проведення. Стартер дає старт першій групі, яка з рівномірною швидкістю пробігає перший відрізок. На фініші відрізка секундометрист оголошує час, за який група пробігла даний відрізок. Після завершення бігу першою групою, дається старт другій групі, потім третій і т. д. Коли всі групи завершать біг, вправа повторюється. Кількість повторень вправи визначає аніматор.

У випадку, коли час оголошений секундометристом не відповідає запланованому (він менший або більший), при повторній спробі в швидкість бігу вносять корективи.

#### **5. Командний швидкісний біг**

Місце проведення. Бігова доріжка стадіону.

Інвентар. Прапорці для розмічування доріжки, секундомір.

Організація. Групу поділяють на дві команди (на білих і чорних). Учасникам повідомляють, на яку дистанцію буде проводитись біг\* і вказують час, за який вони повинні її пробігти (не гірше і не краще). Наприклад: дистанція 500 метрів і час 2 хвилини.

Учасників анімаційного заходу знайомлять з місцем старту і фінішу.

Проведення. За сигналом аніматора або його помічника дається спершу старт одній команді і після того, як вона закінчила біг, стартує друга команда. Після пробігання фінішу всією командою оголошується час, за який вона пробігла дистанцію.

Для визначення команди-переможниці потрібно знайти різницю між запланованим і показаним результатами. Наприклад: команда білих пробігла 500 метрів за 2 хвилини 05 секунд. План був 2 хвилини. Віднімаємо від 2 хвилин 05 секунд 2 хвилини і знаходимо різницю, яка дорівнює 5 секунд. Команда чорних, 500 метрів пробігла за 1 хвилину 57 секунд. Віднімаємо від 2 хвилин 1 хвилину 57 секунд і отримуємо різницю, яка дорівнює 3 секунди. Отже, в даному випадку виграла команда чорних тому, що в них різниця між плановим і показаним результатом менша.

## **6. Швидкісний естафетний біг**

Місце проведення. Бігова доріжка стадіону.

Інвентар. Прапорці для розмічування доріжки, секундомір

Організація. Бігова доріжка стадіону по колу поділяється на декілька відрізків, довжина яких не повинна бути більшою за 60 метрів.

Учасників анімаційного заходу поділити на дві команди, Кожна команда повинна складатись з декількох груп (від двох до чотирьох учасників у групі).

Встановлюється швидкість пробігання відрізків і кінцевий результат на одне коло стадіону (бігової доріжки). Наприклад: довжина доріжки по полу 200 метрів, Кількість відрізків 4 і кожний із них довжиною 50 метрів. Час пробігання 50-ти метрового відрізу 12 секунд, а 200 метрів – 48 секунд.

Обслуговують проведення естафети стартер, секундометрист, помічники (їх стільки, скільки відрізків) і секретар. Помічники секундометриста, стартер і секретар призначаються з учасників команди, що стартує другою, а коли стартує друга команда, помічники призначаються з команди, що стартувала першою.

Проведення. В кінці кожного відрізка знаходиться помічник секундометриста, який прапорцем подає сигнал, коли бігуни закінчили пробігати відрізок, секундометрист фіксує час пробігання відрізка, а стартер

його записує в протокол. У протоколі фіксується час пробігання кожного відрізка окремо і всієї дистанції в цілому.

Старт дається командам по черзі. З початку стартує перша група першої команди, потім друга група першої команди і т. д. Коли закінчать бігти всі групи першої команди, стартують по черзі групи другої команди.

Для визначення команди-переможниці потрібно встановити відхилення від планового часу пробігання кожного відрізка і дистанції в цілому. Наприклад: перша група першої команди пробігла перший відрізок 50 метрів за 13 сек., другий за 11,5 сек., третій за 12 сек., четвертий — за 13,5 сек. 200 метрову дистанцію група пробігла за 50 сек. Підрахувавши всі відхилення від планових, ми отримуємо суму відхилень у секундах по одній групі. В нашому прикладі сума відхилень дорівнює 5 секунд. За такою методикою знаходимо відхилення в усіх групах команди і команди в цілому.

Команда, в якій менша сума відхилень, займає перше місце.

### **7 Рівномірний біг з переходом у фінішне прискорення.**

Місце проведення. Бігова доріжка стадіону.

Інвентар. Секундомір, свисток, прапорці для розмічування доріжки.

Організація. Бігова доріжка по колу поділяється на чотири рівних відрізки. Посередині між двома прямими доріжками паралельно до них розмічується фінішна лінія посередині якої встановлений прапорець. Дві команди стартують на протилежних боках доріжки на прямій частині. Біжать обидві команди по колу проти годинникової стрілки. Швидкість пробігання всіх відрізків однакова і встановлюється аніматором з урахуванням віку, статі і підготовленості учасників анімаційного заходу.

Проведення. За сигналом ведучого обидві команди стартують одночасно. Через час, який визначений для пробігання відрізків, аніматор подає свистком сигнал, яким повідомляє учасників про те, що вони повинні закінчити пробігання чергового відрізка. Якщо учасники біжать швидше або повільніше, вони вносять корективи в швидкість бігу сповільнюючи, або прискорюючи його.

Коли закінчиться час для пробігання повного кола, подається свистком два, один за одним сигнали, за якими учасники оббігають справа прапорець, встановлений на старті з внутрішнього боку, виконують прискорення до фінішу.

Щоб бігуни обох команд не зіткнулися між собою на фініші (вони біжать назустріч один одному), вони фінішують з правого боку прапорця.

Якщо учасники раніше прибігали на місце старту, пробігши повне коло, вони продовжують біг на місці, і тільки за сигналом ведучого, виконують фінішне прискорення. Учасники команди, що не встигли до свистка завершити пробігання повного кола, продовжують (без прискорення) бігти до лінії старту і лише після того, оббігають прапорець з правого боку, виконують фінішне прискорення.

Визначення команди-переможниці.

Бігун, який першим перетнув фінішну лінію, приносить своїй команді 10 очок. Команда, яка не зайняла першого місця, завжди отримує 5 очок.

Команда, бігун якої прибіжить на фініш останнім, не отримує жодного очка, а друга команда отримує автоматично 5 очок (премія за те, що в неї не було останнього місця). Таким чином можна негайно визначити місця команд. Потрібно лише визначити бігунів команди, яка зайняла перше і останнє місце.

Можливі результати:

- а) 15 очок (максимально) — перше місце на фініші (10 очок) і відсутність останнього місця (5 очок);
- б) 10 очок — перше місце на фініші (10 очок) і останнє місце (0 очок)
- в) 10 очок — програш першого місця (5 очок) і відсутність останнього місця (5 очок);
- г) 5 очок — програш першого місця (5 очок) і останнє місце (0 очок). Це мінімальна кількість очок, яку може набрати команда.

## **8. Рівномірний біг, який переходить в біг з довільною швидкістю (доступною для бігуна) і фінішем.**

Місце проведення. Бігова доріжка стадіону.

Інвентар. Прапорці, секундоміри, свисток.

Організація. Бігова доріжка стадіону по колу поділяється на ряд нерівних відрізків (краще по 50 метрів).

Група учасників поділяється на дві команди, а кожна команда в свою чергу, поділяється ще на декілька груп по 3 – 4 учасники в кожній. Учасників знайомлять з швидкістю бігу, наприклад: (за 12 сек. 50 метрів) і повідомляють, на яку дистанцію він буде. Учасникам говорять також, що певну частину дистанції вони повинні бігти з заданою швидкістю (контроль буде

здійснюватись на кожній 50-ти метрівці), а після двох підряд сигналів свистком, вони звільняються від встановленої швидкості бігу їм дозволяється бігти з доступною для кожного швидкістю. Сигнал для них подається несподівано.

**Проведення.** Одночасно стартують по одній групі від кожної команди. Проводиться стільки забігів, скільки є груп (у кожній команді повинна бути однакова кількість груп, а в групі однакова кількість бігунів). Біг можна проводити декілька разів.

**Визначення команди-переможниці.**

Бігун, який першим перетнув лінію фінішу приносить для своєї команди 10 очок, а група, що прогала боротьбу за перше місце, завжди отримує 5 очок. Група, бігун якої прийде на фініш останнім не отримує жодного очка, а друга група автоматично отримує 5 очок (премія за те, що в неї не було останнього місця).

Підраховавши очки, які набрали всі групи команди, визначаємо місце команди

Більш детально описана методика підрахунку очок у 7-й грі.

## **Ігри і вправи, що сприяють засвоєнню техніки стрибків і розвитку швидкісно-силових якостей.**

### **Стрибок у висоту**

#### **1. Дістати м'ячик**

**Інвентар.** М'ячик, шнурок.

**Організація** Підвісити на шнурку м'ячик на доступній учасникам висоті, Встановити черговість виконання вправи.

**Проведення** Учасник виконує три кроки з розбігу, відштовхується одною ногою і намагається торкнутись рукою підвішеного на шнурку м'ячика. Висота, на якій знаходиться м'ячик, поступово збільшується Для того, щоб знати, на скільки сантиметрів піднімається м'ячик, потрібно на шнурку через кожних п'ять сантиметрів зав'язувати вузол.

Для визначення особистої або командної першості за кожний вдалий стрибок нараховується одне очко. Вдалим вважається стрибок, коли учасник торкнувся рукою мячика. На кожній висоті виконується одна спроба.

## 2. Відштовхування і приземлення в зонах

Місце проведення. Місце для стрибків у висоту.

Інвентар. Гумовий бинт або планка для стрибків у висоту.

Організація. Провести з обох боків від планки (в ямі для приземлення і на секторі) на всю ширину ями по три – чотири лінії.

Відстань між лініями 20 – 30 см. Лінії пронумерувати. Перша від планки лінія (з обох боків) проводиться на відстані 40—50 см і має найбільший порядковий номер, друга – на одиницю менший і т. д. Наприклад, перша від планки лінія має номер 3, друга 2, третя 1 і т. д. Учасників поділити на дві команди і вишикувати з обох боків від ями в колону по одному. Шикують учасників через одного: один учасник з однієї команди, другий — з іншої. Стрибають спочатку всі учасники з одного боку, а потім з другого боку. Ведучий спостерігає за місцем відштовхування і приземлення і зразу підраховує очки, які набрав кожний учасник. Підрахунок очок проводиться так: учасник відштовхується з другої лінії, яка має порядковий номер два, – отримує два очки, приземлившись той же учасник на лінію, яка має порядковий номер три, – отримує три очки. Плюсуємо очки за відштовхування і приземлення. В нашому прикладі учасник набрав п'ять очок.

Командна першість визначається шляхом підрахування всіх очок, які набрали учасники команди.

## 3. Змагання з оцінкою стрибків в очках

Висота планки встановлюється посилаю для кожного учасника. За не взяті висоту очки не нараховуються.

Місце проведення. Сектор для стрибків у висоту.

Інвентар. Гумовий бинт або планка для стрибків у висоту.

Організація. Беруть участь дві команди, всі члени яких мають порядковий номер.

До початку змагань кожний учасник заявляє, яку висоту він планує подолати. На подолання запланованої висоти учаснику надається три спроби.

Проведення. Учасники кожної команди стрибають почергово, згідно порядкових номерів. За взяті заплановану висоту учаснику нараховуються очки. Очки нараховуються за такою формулою: результат мінус 100. Наприклад: учасник стрибнув на 130 см, він отримує 30 очок, а за 140 см

нараховується 40 очок і т. д. Учасники, які не подолали запланованої висоти, отримують 0 очок.

Для визначення команди-переможниці потрібно підрахувати всі очки набрані учасниками команди.

#### **4. Хто вище**

**Місце проведення.** Сектор для стрибків у висоту.

**Інвентар.** Гумовий бинт або планка для стрибків у висоту, крейда двох кольорів.

**Організація.** Беруть участь дві команди. Учасники мають порядкові номери, стрибають по чергово. Кожний учасник вибирає для себе висоту, яку буде долати, і заявляє про це ведучому. Таким чином, кожний учасник долає тільки одну висоту. Кожній команді присвоюється колір. Хід командної боротьби відображається на стійках для стрибків кольоровою крейдою (по кольору команди). Відмітки одного кольору робляться на одній стійці, а другою — на другій.

**Проведення.** До початку змагань обидві помітки крейдою знаходяться на одній висоті (наприклад 1 метр).

На кожну заявлену учасником висоту дається три спроби. За кожну взятую учасником висоту команді нараховуються очки, які відповідають взятій висоті. Наприклад: мінімальна висота 100 см оцінюється в одне очко, 105 см оцінюється в два очки, 110 см оцінюється в три очки і т. д. Таким чином, кожна наступна висота, яка піднімається через п'ять сантиметрів, оцінюється на одне очко більше від попередньої.

Та команда, яка набрала більше очок, виграє перше місце.

#### **5. Біг прапорців**

**Місце проведення.** Сектор для стрибків у висоту.

**Інвентар.** Два прапорці різного кольору, по одному на команду. Лінійка довжиною 1,5 – 2 метри з поділками, зробленими через кожні 5 сантиметрів.

**Організація.** Беруть участь дві команди. Всі учасники мають порядкові номери.

Два помічники (по одному з кожного боку) встановлюють гумовий бинт або планку на відповідну висоту.

Техніка і спосіб стрибка не оцінюються. Оцінюється лише результат стрибка.

Проведення. Учасники стрибають по черговому за порядком своїх номерів: перший номер чорних, перший номер білих, другий номер чорних, другий номер білих і т. д. На кожну висоту дозволяється робити одну спробу.

Хід командної боротьби висвітлюється на лінійці з допомогою двох прапорців. Здійснюється це так: від нульової відмітки прапорці переставляються на стільки сантиметрів, скільки очок за стрибок отримав учасник. Чим вища висота, тим більше очок нараховується учаснику.

Наприклад: висота 100 см — одне очко, 105 см — два очки, 110 см — три очки і т. д.

Виграє команда, прапорець якої пересунувся на більшу кількість сантиметрів.

### Стрибок у довжину.

#### І. Хто швидше

Місце проведення. Сектор для стрибків у довжину.

Інвентар. Секундомір, гумовий бинт, дві стійки, з допомогою яких натягується гумовий бинт.

Організація. Беруть участь дві або більше команд, Потрібно два помічники, один з котрих знаходиться на місці, звідки починається розбіг для стрибків, а другий — з боку ями навпроти місця приземлення.

Всі учасники мають порядкові номери.

Стрибають спочатку всі учасники однієї команди, потім — другої. Яка команда починає стрибати першою, встановлюється жепебкунанням.

Проведення. Учасники команди вишиковуються в колону по одному за порядком своїх номерів. Всі починають розбіг від однієї лінії.

Помічник, що стоїть на старті, включає секундомір, коли стартує перший учасник команди, який біжить як можна швидше, відштовхується і перестрибує через гумовий бинт, натягнутий поперек ями. Коли він приземляється, помічник, який стоїть біля ями, дає сигнал до старту наступному стрибуну (другому номеру) і т. д.

Секундомір зупиняється в момент приземлення останнього стрибуну команди після стрибка.



Помічник на старті слідкує за правильністю старту, а помічник біля ями контролює приземлення. За кожний випадок торкання будь-якою частиною тіла гумового бинта команда штрафується додатковим стрибком.

Виграє команда, яка показала кращий результат.

### **1 а. Хто швидше**

Організація. Розмічується дві доріжки для розбігу біля однієї ями для стрибків. Стартові лінії на обох доріжках знаходяться на однаковій відстані від ями. Призначається три помічники. Один помічник стоїть на старті обох команд, два інших знаходяться з двох боків ями (кожен обслуговує одну з команд).

За сигналом стартера перші номери обох команд одночасно починають і в момент їх приземлення помічники біля ями дають сигнал для старту других номерів і т. д.

Секундометрист фіксує час кожної команди окремо.

### **2. Хто далі**

Місце проведення. Сектор для стрибків у довжину.

Інвентар. Гумовий бинт, кілочки з цифрами від одиниці до десяти.

Організація. Беруть участь дві або більше команд, учасники яких мають порядкові номери. Поперек ями прикріплюється гумовий бинт на висоті і відстані, доступній всім учасникам команд.

Яму за бинтом поділити на 10 зон (від першої до десятої), шириною 20 см кожна. Збоку біля кожної зони стоїть кілочок з помером зони.

Проведення. Учасники команд стрибають по черзі відповідно до своїх номерів. Яка команда починає стрибати першою, вирішується жеребкуванням. Всі стрибуни відштовхуються з одного місця, яке розмічується білим кольором.

Стрибун повинен перестрибнути гумовий бинт, не зачепивши його. Стрибун отримує кількість очок, які відповідають номеру зони, де він приземлився.

Кожний випадок торкання гумового бинта зараховується як спроба, але стрибун очок не отримує.

Кількість спроб встановлює аніматор.

Командна першість визначається за найбільшою сумою очок.

Змагання можна проводити і на особисту першість.

### 3. Чий стрибок дальший.

Місце проведення. Сектор для стрибків у довжину.

Інвентар. Чотири кілочки, гумовий бинт, два шнурки, на яких є від 5 до 10 позначок через 20 см одна від одної. Біля кожної позначки стоїть порядковий номер. Але на одному шнурку порядкові номери йдуть від меншого до більшого, а на другому навпаки, від більшого до меншого. Наприклад: 1, 2, 3, 4 та 5, 4, 3, 2, 1.

Організація. Беруть участь дві команди, всі учасники яких мають порядкові номери.

З допомогою спеціально підготовлених шнурків, які описані вище, розмічуються зони відштовхування і приземлення. Зони відштовхування розмічаються шнурком, на якому порядкові номери від меншого до більшого. Отже, перша зона приземлення буде ближче від ями, друга зона далі на 20 см, третя ще через 20 сантиметрів і т. д.

Зони приземлення розмічуються так: з початку поперек ями на доступній для всіх учасників висоті і довжині від місця відштовхування закріплюється гумовий бинт, а з боку ями, починаючи від гумового бинта, натягується шнурок з порядковими номерами від меншого до більшого. Отже, перша зона приземлення буде під номером один, друга зона буде під номером два і т. д.

Проведення. Учасники стрибають почергово: перший номер однієї команди, перший номер другої команди і т. д. Стрибуни відштовхуються в одні із зон, перестрибують через гумовий бинт, намагаючись не зачепити його, і приземляються як можна далі за нам. За стрибок учасник отримує кількість очок, що відповідає сумі номерів зон відштовхування і приземлення. Наприклад: один учасник відштовхнувся у зоні 3, а приземлився в зоні 5, отже він отримує  $3+5=8$  очок, другий учасник відштовхнувся в зоні 2, а приземлився в зоні 3, отримує він  $2+3=5$  очок.

Командна першість визначається по найбільшій сумі очок набраних усіма учасниками команди.

### 4. Чий прапорець перемістився далі

Місце проведення. Сектор для стрибків у довжину.

Інвентар. Два прапорці різного кольору, лінійка довжиною від одного до двох метрів з поділками, проведеними через кожні п'ять сантиметрів.

Організація. Беруть участь дві команди, всі учасники яких мають порядкові номери. Провести в ямі для стрибків на відстані трьох метрів від її краю (з боку стрибка) контрольну лінію. Через кожні 20 см по обидва боки від цієї контрольної лінії провести лінії-межі зон, пронумерувати їх. Перша зона розташована на відстані 20 см по обидва боки від контрольної лінії, друга за 40 см т. д.

Встановити збоку від ями лінійку з поділками. Біля одного кінця лінійки на одній лінії поставити два кольорових прапорці, що позначають кожну команду.

Проведення. Учасники стрибають почергово (перший номер однієї команди, перший номер другої команди і т. д.). Черговість команд визначається жеребкуванням. Перемістити прапорець уперед, якщо стрибун приземлився за контрольною лінією, і відсунути прапорець назад, коли він не дострибнув до неї. Наприклад: перший номер білих (назва за кольором прапорця) приземлився в другій зоні, не перестрибнувши контрольну лінію, --- відсунути білий прапорець на дві поділки назад і т.д.

Перемагає команда, яка далі пересунула свій прапорець на лінійці.

## **Ігри і вправи, що сприяють засвоєнню техніки легкоатлетичних метань і ровитку необхідних рухових якостей**

### **1. Хто влучніший**

Місце проведення. Футбольне поле, рівний майданчик достатніх розмірів.

Інвентар. Тенісні м'ячики.

Організація. Розмічується коридор шириною в 9 метрів і довжиною, яка перевершує найдальший кидок м'ячика. З одного боку коридору, шириною 1 – 2 метра проводиться стартова лінія (лінія від якої учасники будуть метати м'ячики). Від стартової лінії на відстані мінімального за довжиною кидка м'ячика, на всю ширину і довжину коридора розмічуються квадрати розміром 3х3 метри. Всі квадрати нумеруються. Нумерування квадратів здійснюється так: всі три квадрата першого ряду мають перший номер, квадрати другого ряду мають другий номер і т. д. Кожний квадрат оцінюється в очках. Найдорожче оцінюються квадрати, які знаходяться посередині ряду, бокові квадрати (з правого і лівого боку від середнього квадрату), оцінюються однаковою кількістю очок, але меншою від середнього квадрату. Кожний

наступний квадрат оцінюється більшою кількістю очок від попереднього. Наприклад: середній квадрат першого ряду оцінюється в два очки, а бокові квадрати першого ряду оцінюються в одне очко. Середній квадрат другого ряду оцінюється в чотири очки, а бокові квадрати другого ряду оцінюються в два очки і т. д.

З числа учасників виділяється два помічники. Один помічник знаходиться з боку коридору біля квадратів і називає квадрат, в якому приземлився м'ячик. Наприклад: другий з лівого боку, третій середній і т. д. Другий помічник виконує обов'язки секретаря, записуючи скільки очок набрав кожний учасник.

Змагання можуть проводитись на особисту і командну першість. Коли проводяться командні змагання, учасники анімаційного заходу поділяються на дві або три команди, всі учасники команд мають порядкові номери. Першими метають перші номери всіх команд, потім другі номери і т. д. Яка команда починає метати м'ячик першою, встановлюється жеребкуванням.

Проведення. Кожний учасник має одну спробу. Кидок захищується і нараховуються відповідні очки, коли м'ячик приземлився в одному із квадратів.

Виграє команда, яка набрала більше очок.

## **2. Хто влучніший і спритніший.**

Місце проведення. Футбольне поле, рівний майданчик.

Інвентар. М'ячі для гри в ручний мяч і 10-12 булав або кегель.

Організація. Накреслити на землі два кола діаметром від 5 до 8 метрів, які знаходяться один від одного на відстані від 15 до 20 метрів. Гравцям забороняється входити в ці кола. В кожному колі розставлені булави або кеглі.

Майданчик поділяється на дві частини і на кожній його половині знаходяться гравці однієї команди. Кількість гравців довільна. Ця гра досить інтенсивна, і тому бажано учасників поділити на декілька груп, і проводити зустрічі між ними по чергову в короткий час.

Проведення. Мета гри полягає в тому, щоб проникнути на половину суперника і збити м'ячем булави.

Бігти з м'ячем, тримаючи його в руках не дозволяється, його можна лише передавати з рук в руки.

Гра може проводитись на час тривалістю 5 -6 хвилин або до того часу, поки одна із команд не зіб'є в суперника всі булави.

### **3. Метання в рухливу ціль**

Місце проведення. Рівний майданчик, футбольне поле.

Інвентар. Три прапорці для розмічування майданчика, м'ячик для гри в ручний м'яч.

Організація. Розмітити трикутник з довжиною сторін 10 – 15 метрів. Біля кожної із вершин трикутника гравці вишикувані в колону по одному. Всі гравці мають порядкові номери. М'ячик знаходиться в руках у гравця під першим номером. За сигналом ведучого гравець, у котрого мячик в руках, починає бігти першим. Як тільки він зробить 2 – 3 кроки, починає бігти гравець під першим номером із групи, що вишикувана біля наступної вершини трикутника. Гравець, у котрого м'ячик, передає його в русі гравцю, який почав біг другим. Коли другий гравець отримав мячик, біг починає гравець під першим номером із групи, що вишикувана біля третьої вершини трикутника. Коли він пробіг декілька кроків йому передають м'ячик. Бігають гравці по сторонах трикутника.

Гра вродовжується до того часу, поки всі гравці не повернуться на свої вихідні позиції.

### **Штовхання ядра**

#### **1. Хто сильніший**

Місце проведення. Футбольне поле, рівний майданчик.

Інвентар. Два прапорці для розмічування майданчика, набивний м'яч вагою два або три кілограми, у відповідності з можливостями учасників анімаційного заходу.

Організація. Розмічується прапорцями дві лінії на відстані одна від одної на довжину звичайного кидка м'ячика, виконаного слабшим за підготовкою учасником із числа учасників гри.

У грі беруть участь дві команди, розташовані за двома лініями одна навпроти другої. Всі учасники команди, а також команди мають порядкові номери.

Проведення. Яка команда першою починає штовхати набивний м'яч, встановлюється жеребкуванням.

Учасник першої команди під першим номером штовхає набивний м'яч на майданчик другої команди. Учасник під першим номером другої команди в

свою чергу штовхає м'яч на майданчик першої команди, але він повинен виконати поштовх з місця приземлення м'яча. Другий номер першої команди штовхає м'ячик на майданчик другої команди (знов з того місця, де він приземлився). Гра продовжується таким чином доти, поки одна із команд не відгиснить другу команду на територію так далеко, що остання вже не зможе перештовхнути набивний м'яч за межі свого майданчика.

## **2. Штовхання м'ячика в обруч**

**Місце проведення.** Невеличкий майданчик.

**Інвентар.** Гімнастичний обруч, набивний мяч.

**Організація.** Підвісити обруч на висоту 2,5 – 3 метри над землею. На відстані 3 – 4 метрів від місця, над яким підвішений обруч, провести лінію, від якої будуть штовхаги набивний м'яч. Одна команда стає за цією лінією, а друга займає місце на другому боці від обруча на відстані 3 – 4 метрів від нього.

**Проведення.** Учасники однієї команди по чергово штовхають м'ячик, так, щоб він пролетів через обруч. Учасники другої команди в цей час, подають м'яч учням, які його штовхають. Після того як всі учасники зробили по одній спробі, команди міняються місцями. Кожне попадання в обруч оцінюється одним очком. Учасник, який не попав в обруч, або ударив його ободок, штрафується одним очком.

Виграє команда яка набрала більше очок.

## **3. Штовхання через перешкоду на дальність**

**Місце проведення.** Рівний майданчик.

**Інвентар.** Дві стійки, гумові бинти, ядро або набивний м'яч.

**Організація.** На двох стінках натягнути гумовий бинт на висоті три метри (максимальна висота над землею). З одного боку стійок на відстані трьох мерів від них, розмітити зони для приземлення ядра. Ширина кожної зони 20 – 40 см. Зони нумеруються.

Беруть участь дві команди, всі члени яких мають порядкові номери.

**Проведення.** Учасники з обох команд позачергово штовхають ядро або мяч через натягнутий гумовий бинт (висоту, на якій натягується гумовий бинт, вибирають у відповідності з можливостями учасників). За номером зони, в якій приземляється ядро, визначається кількість очок, які отримує учасник.

Кожному учаснику надається три спроби. Очки вираховуються за кращий результат. У випадку, коли ядро пролетить від гумовим бинтом, очки не нараховуються.

#### **4. Штовхання через ґрати**

Місце проведення. Рівний майданчик.

Інвентар. Дві стійки, гумовий бинт, ядро або набивний м'яч.

Організація. На двох стійках, починаючи з висоти двох метрів, натягнути паралельно декілька гумових бинтів. Відстань між бинтами 30 – 40 см. На відстані 6 метрів від стійок розмічується коло діаметром 2,135 см. В змаганнях беруть участь дві або більше команд.

Проведення. Штовхають ядра або мяч з розбігу почергово учасники всіх команд.

Попадання ядра між натягнутими гумовими бинтами оцінюється очками, кількість яких із збільшенням висоти зростає (1, 2, 3, 4 і т. д.). Кожному учаснику надається три спроби.

Командна першість визначається по найбільшій сумі очок набраних всіма учасниками команди.

#### **5. Хто кого випередить**

Місце проведення. Рівний майданчик.

Інвентар. Ядро або набивний м'ячик, кілочки з номерами, два різнокольорові прапорці.

Організація. Беруть участь дві команди. учасники яких мають порядкові номери.

Розмітити коло діаметром 2,135 см. На відстані 6 метрів від кола провести лінію, яка є вихідною для нарахування учасникам очок за штовхання ядра. З обох боків від цієї лінії розмітити по 4 – 5 зон шириною 20 – 40 см кожна. Зони, які йдуть від лінії в напрямку до кола для штовхання ядра позначаються знаком мінус, а зони, які йдуть від лінії в напрямку від кола для штовхання ядра, позначаються знаком плюс. Зони нумеруються. Зони біля лінії з обох боків №1, далі № 2, ще далі №3 і т. д.

Командам присвоюється колір прапорця, яким відзначаються очки команди в ході змагань. Наприклад: сині; червоні.

Проведення. Учасники виконують штовхання почергового: синій, червоний, синій, червоний т. д.

Кожна спроба дає команді кількість очок, що відповідає номеру зони, в яку приземлилось ядро. Наприклад: перший номер синіх штовхнув ядро за лінію в зону три, він отримує +3 очки, зона відмічається синім прапорцем. Другий номер синіх штовхнув ядро в першу зону, яка ближче до кола (він не перештовхнув лінію) і отримує 1 очко, прапорець переставляється на одну зону назад. Тепер він буде стояти в другій зоні з знаком +. Перший номер червоних штовхнув ядро в зону два, що ближче від лінії до кола, він отримує -2 очки, прапорець ставиться в зону два з знаком -. Другий номер червоних штовхнув ядро за лінію в зону чотири і отримує +4 очки, але попередній учасник заробив -2 очки, то тепер ці два очки віднімаються червоний прапорець ставиться в другу зону з знаком + і т. д. Таким чином, після кожної виконаної спроби, прапорці переставляються вперед або назад.

Виграє команда яка набрала більше очок.



## ПИТАННЯ ДЛЯ САМОПЕРЕВІРКИ ТА КОНТРОЛЮ ЗНАТЬ

1. Що таке анімація в туризмі?
2. Охарактеризуйте туристичне дозвілля.
3. Дайте визначення туристичній анімації.
4. Що належить до матеріально-технічної бази анімаційної діяльності?
5. Дайте визначення аніматору відпочинку.
6. Визначте основні завдання аніматорів відпочинку.
7. Дайте визначення виду анімаційної діяльності.
8. Визначте основні види анімаційної діяльності.
9. Дайте визначення формам анімаційного заходу.
10. Які потреби людини задовольняються під час ігрової діяльності?
11. Що регламентує проведення гри?
12. Які є форми ігрової анімації?
13. Визначте основні групи форм ігрової діяльності.
14. Що є необхідною вимогою до проведення ігрової анімації?
15. Що таке активізація публіки?
16. Чим необхідно завершувати ігру програму?
17. Дайте визначення спортивної анімації.
18. Який принцип покладено в основу спортивної анімації?
19. У чому специфіка роботи спорт-аніматорів?
20. Розкрийте значення ігрової діяльності.
21. Які основні завдання виконують рухливі ігри?
22. Розкрийте соціальні функції рухливих ігор.
23. Визначте порядок пояснення рухливої гри.
24. Що покладено в основу класифікацій рухливих ігор?
25. Дайте загальну характеристику легкої атлетики?
26. Які історичні передумови формування легкої атлетики?
27. Охарактеризуйте місце і значення легкої атлетики у системі фізичного виховання?
28. Розкрийте основні способи поділу рекреантів на команди.
29. Які ігри з елементами легкої атлетики доцільно використовувати і з якою метою у ігровій та спротивній анімації?

## ПОКАЖЧИК ТЕРМІНІВ

**Азартна гра** – особливий вид гри, пов'язаний з матеріальною зацікавленістю, що викликає сильний захват і повне занурення у його процес.

**Аніматор** – творча професія, яка вимагає різнопланових художніх здібностей, що надаватимуть її власнику можливість, створюючи художній продукт, вирішувати проблеми сценарної розробки, режисури і втілення на сценічному чи ігровому майданчику ідеї заходу.

**Бадмінтон** (англ. badminton) – спортивна гра з воланом і ракетками на майданчику 13,40 м x 6,10 м, розділеною навпіл сіткою (висота 1,55 м). Батьківщина бадмінтону - Індія. Завезений до Великобританії в 2-ій половині 19 ст., де відбулися перші показові виступи (м. Бадмінтон, 1872, звідси назва). У Міжнародній федерації бадмінтону (IBF; заснована в 1934) понад 100 країн. З 1977 чемпіонатів світу, з 1968 - Європи. У програмі Олімпійських ігор з 1992.

**Баскетбол** (від англ. basket - корзина і ball - м'яч) – спортивна командна гра з м'ячем, який закидають руками в кільце з сіткою (т.з. корзину), укріплене на щиті на висоті 3,05 м. Батьківщина баскетболу - США (1891). У Міжнародній федерації баскетболу (FIBA; заснована в 1932) понад 200 країн. У програмі Олімпійських ігор з 1936; чемпіонати світу з 1950, Європи з 1935.

**Більярд** (франц. billard, від bille - куля), 1) гра з кулями і кием (дерев'яною палицею) на столі з бортами...2) Стіл для гри в більярд - з лузами (отворами в бортах) і без них.

**Види анімаційної діяльності** – сукупність близьких за змістом, жанром і засобами виразності форми культурно-дозвілєвого процесу.

**Волейбол** (англ. volley ball) – командна спортивна гра з м'ячем на майданчику 9 x 18 м, розділеною навпіл сіткою (на висоті 2,43 м для чоловічих і 2,24 м для жіночих змагань). Гравці прагнуть ударами рук по м'ячу приземлити його на половині суперника. Зародився в США (1895). У Міжнародній федерації (FIVB; заснована в 1947) понад 210 країн (1994). У програмі Олімпійських ігор з 1964, чемпіонати світу з 1949, Європи з 1948.

**Гольф** (англ. golf) – спортивна гра з м'ячем і клюшками на природному полі, мета - прогнати м'яч по 9 або 18 доріжкам-трасам до лунок і потрапити в них. Зародився в середні віки в Данії. Поширений в США, Канаді, Великобританії, Австралії.

**Гра** – вид непродуктивної діяльності, мотив якої полягає не в її результатах, а в самому процесі; вільна, добровільна, необмежена умовами, неповторна, з непередбаченим закінченням, з можливими змінами в процесі гри, вигадана, творча діяльність людини.

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

**Настрій** – це загальний емоційний стан особистості, який формується під впливом багатьох вражень.

**Спортивна анімація** – комплекс активізуючих програм, сформованих з використанням засобів та елементів видів спорту.

**Спортивні анімаційні програми** – призначені для туристів, які захоплюються тим або іншим видом спорту, що приїхали в спортивно – туристичний комплекс для занять спортом по певній системі тренувань в поєднанні з відпочинком.

**Спортивно-оздоровчі анімаційні програми** – це ті, які розраховані на любителів спорту і активного відпочинку з метою відновлення сил і здоров'я через активні фізичні навантаження в умовах природного середовища.

**Спортивно-розважальні анімаційні програми** – орієнтовані на туристів будь-якого віку. Вони залучають туристів в активний рух через прикладні, захоплюючі, веселі естафети, ігри і змагання.

**Туристична анімація** – залучення туристів до участі у різноманітних мистецько-розважальних, етнографічних або рекламних заходах: фестивалях, карнавалах, святах, культурно-історичних театралізаціях тощо.

**Форма анімаційного заходу** – закінчений вид художньо-творчого продукту, створеного за ідейно-тематичним задумом сценариста-режисера, за спеціально розробленим сценарним планом і реалізованого аніматорами на сценічному чи ігровому майданчику.

## БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК

1. Аникеева Н.Т. Воспитание игрой: книга для учителя / Н.Т. Аникеева - М. : Просвещение, 1983. - 144 с.
2. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика : навч. посіб. для студентів факультетів фізичної культури / О.Ф. Артюшенко. – Черкаси : БРАМА-ІСУЕП, 2000. – 316 с.
3. Ашмарин Б.А. Теория и методы физического воспитания : учеб. пособ. для студентов факультетов физического воспитания педагогических институтов / Б.А. Ашмарин - М. : Просвещение, 1979.
4. Байлик С.И. Вступление в анимацию гостеприимства : учебное пособие / С.И. Байлик. — Х: Прапор, 2006. — 160 с.
5. Бакланов В.Д. Этапность построения двигательного навыка в барьерном беге./ в сб. Управление движениями и совершенствование технической подготовки в физическом воспитании / В.Д. Бакланов. - М. : МОПИ, 1981. - С. 11-17.
6. Балахничев В.В. Бег на 110 м с барьерами / В.В. Балахничев. - М. : ФиС, 1987. – 80 с.
7. Бондарчук А.П. Легкоатлетические метания / А.П. Бондарчук. - К. : Здоров'я, 1984. – 168 с.
8. Бондарчук А.П. Тренировка легкоатлета / А.П. Бондарчук. - К., 1986. - С.7-10
9. Борисенко В. Традиції і життєдіяльність етносу : на матеріалах святково-обрядової культури українців / В. Борисенко. - К. : Унісерв, 2000. - 191 с.
10. Ведмеденко Б.Ф. Теорія та методика фізичного виховання / Б.Ф. Ведмеденко. - 2003. - №2.
- 11.Верхошанський Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанський. - М. : Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
- 12.Волков В.М. Спортивный отбор / В.М. Волков, Филин В.П. – М., 1983. – 230 с.
- 13.Волков Л.В. Теория спортивного отбора: способности, одаренность, талант / Л.В. Волков. – К. : Вежа, 1997. - 168 с.
- 14.Гальперина Т. И. Режиссура курортно-досуговых программ в работе менеджера туристской анимации : учеб. пособие / Т.И. Гальперина - М. : Советский спорт, 2006. - 168 с.
- 15.Гогін О.В. Легка атлетика : курс лекцій / О.В. Гогін. – Х. : Харк. держ. пед. ун-т ім. Г.С.Сковороди, 2001. – 112 с.
- 16.Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. — К., 1996. — 31 с.
- 17.Жданова О. М. Управління фізичною культурою : навч. посіб. для фізк. вузів / О.М. Жданова. — Львів, 1996. — 127 с.
- 18.Загартування – найдешевша профілактика простуди. – К., 1994.
- 19.Иванова Л.С. Вариативность в подготовке метателей / Л.С. Иванова. - М. : ФиС, 1987. - 112 с.
- 20.Ильин Е.П. Психология физического воспитания / Е.П. Ильин — М. : Просвещение, 1987. — 116 с.

21. Каменцер М.Г. Урок после урока / М.Г. Каменцер. - М. : Физкультура и спорт, 1972. - 260 с.
22. Капацिला В. Оптимізація процесу фізичного виховання студентів Львівського інституту економіки і туризму / В. Капацिला, Н. Мельник, М. Пітин // Проблеми формування здорового способу життя молоді. - Львів : ВІД ЛНУ ім. І. Франка, 2007. - С. 153-155.
23. Капацिला В.І. Фізична підготовленість студентів I курсу груп митної справи Львівського інституту економіки і туризму впродовж 1996-2003 рр. / В.І. Капацिला, М.П. Пітин // Слобожанський науково-спортивний вісник. - вип.8. - Х., 2005. - С. 76-78.
24. Капацिला В.І. Основні положення використання вправ ігрового та змагального характеру на заняттях фізичною культурою і спортом студентів ЛІЕТ / В.І. Капацिला, В.М. Цап'як, Н.М. Мельник, М.П. Пітин // Проблеми и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях/ под.ред.проф. Ермакова С.С./ II Межд.электронная науч.конф. - Харьков - Белград - Красноярск, 2006. - С.90-93
25. Келлер В.С. Теоретико-методические основы подготовки спортсменов / В.С. Келлер, В.Н. Платонов. - Львов : Украинская спортивная ассоциация, 1993. - 270 с.
26. Килимистий С. М. Анімація в туризмі : навчальний посібник / С.М. Килимистий - К. : Вид-во ФПУ, 2007. - 188 с.
27. Козіна Ж.Л. Теоретичні основи і результати практичного застосування системного аналізу в наукових дослідженнях в області спортивних ігор / Ж.Л. Козіна // Теорія та методика фізичного виховання. - 2007. - № 6. - С. 15 - 18, 35 - 38.
28. Концепція кадрового забезпечення галузі "Фізичне виховання і спорт". - К.: КГИФК, 1992. - 18 с.
29. Коробченко В.В. Легка атлетика / В.В. Коробченко. - К.: Вища школа, 1977. - С.12 - 133.
30. Кузнецов В., Теннов В. Олимпийские кольца «королевы спорта» / В. Кузнецов, Теннов В. - М. : Советская Россия, 1979. - С. 43-67.
31. Кузнецова В.И. Развитие двигательных качеств школьника / В.И. Кузнецова. - М. : Просвещение, 1967.
32. Курилова В. И. Туризм / В.И. Курилова. - М. : Просвещение. - 1988. - 117 с.
33. Легкая атлетика : учебник для ин-тов физ. культуры / Н.Г. Озолина. - М. : Просвещение, 1985. - 345 с.
34. Лядик О. Нормативно-правова база розвитку анімації у туризмі / О. Лядик, О. Шай, М. Пітин // Гуманітарний вісник (Педагогіка): наук.-теор. зб. - Переяслав-Хмельницький, 2008. - С.306-308.
35. Малков Е.А. Подружись с «королевой спорта» / Е.А. Малкова. - М. : «Просвещение», 1987. - С. 111.
36. Марков А.А., Масленников С.М. Обучая легкой атлетике / А.А. Марков, С.М. Масленников // Ф.К.в школе. - 2000. - № 3. - С. 11 - 15.
37. Никольский А.М. Легкая атлетика / А.М. Никольский. - К., 1986. - 115 с.

38. Озолин Н.Г. Молодому колеге / Н.Г. Озолин. - М., 1988. - С. 99 - 113
39. Осінчук В. Г., Попеску І. К. Визначення основних спортивних термінів фізичної культури і спорту / В.Г. Осінчук, І.К. Попеску. — К. : ІСДО, 1995. — 200 с.
40. Основи легкої атлетики. — К., 1999.
41. Основи сестринської справи / за ред. Коваленко В.І. — Х., 1999. — 205 с.
42. Основні поняття і терміни оздоровчої фізичної культури та реабілітації / О. Д. Дубогай, А. М. Ткачук, С. Д. Костікова, А. О. Єфімов. — Луцьк: Надстир'я, 1998. — 100 с.
43. Пермяков А.А. Внешкольное физическое воспитание подростков / А.А. Пермяков. - 1989 – С.15-19
44. Платонов В. Н. Олимпийский спорт / В.Н. Платонов, С.И. Гуськов. - К. : Олімп. лит., 1994. — 210 с.
45. Попов В. Юный легкоатлет / В. Попов, Ф. Суслов, Е. Ливадо. — М. : Физкультура і спорт, 1984. — С. 55-73.
46. Пушина І. В. Сучасна українська спортивна термінологія: навч. посіб / І.В. Пушина, В.М. Зайцева. — 2-ге вид. — К.: МАУП, 2004 — 97 с.
47. Рухливі ігри на уроках легкої атлетики в школі : метод. рекомендації. — Тернопіль: ТДП ім. Я.Галана, 1988. — 30с.
48. Спортивные игры / под ред. В.Д.Ковалева. - М.: Просвещение, 1988. - 102 с.
49. Теория и методика физического воспитания / под ред. Б.А. Ашмарина — М. : Просвещение, 1979. — 389 с.
50. Ткачев Ф.Т. В поисках мышечной радости / Ф.Т. Ткачев. - К., 1988. - С. 36-54
51. Україна. Закон України. Про освіту : від 26 червня 1991 р.
52. Україна. Закон України. Про фізичну культуру і спорт. — К., 1994. — 22 с.
53. Цап'як В. Стан здоров'я студентів I-IV курсів Львівського інституту економіки і туризму / В Цап'як, М. Пітин // Молода спортивна наука України. - Вип.9 : У 4-х.т. --Львів: НВФ "Українські технології" 2005. — Т.4. — С.120-124.
54. Цільова комплексна програма "Фізичне здоров'я нації". — К., 1998. — 48 с.
55. Щур Ю.В. Спортивно – оздоровчий туризм : навчальний посібник / Ю.В. Щур, О.Ю. Дмитрук. — К. : Альтерпрес, 2003. — 232 с.