

І.В. СТЕПАНОВА, Є.О. ФЕДОРЕНКО

**Організаційно-методичні засади
рекреаційно-оздоровчої рухової
активності різних груп населення**

Дніпро 2016

Рецензенти:

д.фіз.вих., професор, проректор з наукової діяльності Н.В. Москаленко
к.фіз.вих., доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання О.В. Шиян
к.фіз.вих., доцент кафедри гімнастики Ю.Ю. Борисова

Затверджено Вченою радою Дніпропетровського державного інституту
фізичної культури і спорту, протокол № 6
від «28» грудня 2016 р.

Степанова І.В. Організаційно-методичні засади рекреаційно-оздоровчої рухової активності різних груп населення: навч. посібник [для студ. вищ. навч. закладів] / Степанова І.В., Федоренко Є.О. – Дніпро: Інновація, 2016. – 188 с. : іл., табл. – Бібліогр. 194 с.

ISBN

У навчальному посібнику розглянуто сучасний стан організації оздоровчої рухової активності різних груп населення, проблеми, які існують в організації фізкультурно-оздоровчої роботи в різних сферах суспільства та сучасні види рекреаційно-оздоровчої рухової активності.

Визначені сучасні підходи до організації і методики проведення різних форм фізкультурно-оздоровчої роботи з різними категоріями населення, які спрямовані на формування мотивації до занять оздоровчою фізичною культурою, сприяють підвищенню рівня фізичного стану людини.

Навчальний посібник складено згідно з програмою навчальної дисципліни «Організація і методика спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи» і призначено для студентів інституту фізичної культури і спорту спеціальностей 014 «Середня освіта» та 017 «Фізична культура і спорт».

З М І С Т

Вступ.....	5
Розділ I. ПРАВОВІ ТА ОРГАНІЗАЦІЙНІ ЗАСАДИ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ.....	7
1.1. Стан та перспективи розвитку фізкультурно-оздоровчої діяльності в Україні.....	7
1.2. Державні та громадські організації в системі управління оздоровчою фізичною культурою.....	8
1.3. Фізкультурно-оздоровчий менеджмент та маркетинг.....	11
1.4. Пропаганда у сфері оздоровчої фізичної культури.....	13
1.5. Реклама фізкультурно-оздоровчих послуг.....	14
1.6. Проведення масових фізкультурно-оздоровчих заходів.....	16
Розділ II. ОРГАНІЗАЦІЙНІ ОСНОВИ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ.....	20
2.1. Організація рекреаційно-оздоровчої рухової активності дітей та молоді.....	20
2.2. Сучасні підходи до організації оздоровчої рухової активності у виробничій сфері.....	25
2.3. Рекреаційно-оздоровча рухова активність у соціально-побутовій сфері.....	37
2.4. Використання національних традицій фізичного виховання в організації масових фізкультурно-спортивних заходів.....	41
2.5. Міжнародний рух "Спорт для всіх" та досвід організації оздоровчої діяльності в зарубіжних країнах.....	47
Розділ III. СУЧАСНІ ВИДИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ.....	56
3.1. Основні поняття і класифікація видів рекреаційно-оздоровчої рухової активності.....	56
3.2. Види рекреаційно-оздоровчої рухової активності на основі засобів спортивних і рухливих ігор.....	59
3.3. Види рекреаційно-оздоровчої рухової активності на основі засобів водних видів спорту.....	112
3.4. Види рекреаційно-оздоровчої рухової активності на основі засобів підводного спорту.....	118
3.5. Види рекреаційно-оздоровчої рухової активності на основі засобів гімнастики.....	125
3.6. Види рекреаційно-оздоровчої рухової активності на основі засобів єдиноборств.....	144
3.7. Рекреаційно-оздоровча рухова активність на основі засобів туризму.....	150
3.8. Види рекреаційно-оздоровчої рухової активності	

на основі засобів зимових видів спорту.....	152
3.9. Види рекреаційно-оздоровчої рухової активності	
на основі засобів силової спрямованості.....	159
3.10. Види рекреаційно-оздоровчої рухової активності	
на основі засобів танцю.....	167
3.11. Види рекреаційно-оздоровчої рухової активності	
продуктивного характеру.....	183
Список літератури.....	188

ВСТУП

Зміцнення здоров'я населення в умовах розвитку сучасного суспільства, з властивими йому особливостями соціально-економічного, науково-технічного прогресу, з урахуванням істотної модифікації ціннісних установок, є проблемою первинного значення. Розвиток здорового суспільства передбачає постійний захист людини починаючи з дитячих років, коли відбувається становлення особистості, формується фізичне і моральне здоров'я, засвоюються загальнолюдські культурні цінності, що є одним із пріоритетних завдань нашої держави. Це зафіксовано в Конституції України, де визначено, що найвищою соціальною цінністю в державі є людина, її життя та здоров'я. Здоров'я людини залежить від багатьох факторів: спадковості, соціально-економічних, екологічних, побутових умов життя. Під впливом зовнішніх чинників, у тому числі і несприятливої загальної екологічної ситуації, а також індивідуального ставлення до себе рівень здоров'я знижується.

Рекреаційно-оздоровчі заняття відіграють велику роль у житті сучасної людини, так як вони сприяють збереженню здоров'я, покращенню фізичної підготовленості, підвищенню рівня працездатності, зростанню соціальної активності та заповненню дозвілля людей. Саме тому створення належних умов для залучення широких верств населення до рекреаційно-оздоровчих занять є пріоритетним завданням уряду та органів управління фізичної культури та спорту.

Останнім часом спостерігаються певні ознаки позитивних тенденцій щодо зростання кількості українців, що використовують різні види та форми рухової активності під час дозвілля. Зокрема, за даними експертів вітчизняна фітнес-індустрія забезпечує щорічне зростання обсягів в межах 0,5% і це в умовах глобальної економічної кризи. Крім цього поступово зростає ефективність діяльності мережі регіональних та муніципальних центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх». У місцях, де є облаштовані сучасні спортивні та тренажерні майданчики, збільшується кількість осіб, які

самостійно чи в неформальних групах займаються оздоровчо-рекреаційною руховою активністю.

Сьогодні особливого значення набуває рекреаційно-оздоровча робота з населенням у місцях масового відпочинку та за місцем проживання, де батьки разом з дітьми займаються фізичними вправами у вільний від роботи та навчання час, бо, як відомо, саме з родини починає формуватися звичка до активного та здорового способу життя.

У численних наукових дослідженнях доведено, що рекреаційно-оздоровча рухова активність значною мірою спонукає людей до дотримання вимог всіх інших компонентів здорового способу життя, а також в окремих випадках, може й зменшувати негативний вплив на організм нездорових звичок, підвищити стресостійкість. Практика переконує, що залучення до рухової активності сприяє відволіканню дітей та молоді від асоціальної поведінки.

В умовах розвитку ринку фізкультурно-спортивних послуг, з'являються нові форми рекреаційно-оздоровчої роботи, які набувають все більшої популярності серед населення, такі як заняття боулінгом, більярдом, рекреаційним туризмом, катання на ковзанах, роликових ковзанах, заняття у фітнес-клубах, відвідування рекреаційно-ландшафтних установ, комплексних спортивних споруд тощо.

У відповідь на нові виклики доцільним видається формування Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні під гаслом «Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація».

Отже, рекреаційно-оздоровча рухова активність - це ключовий та генеруючим чинник у системі здорового способу життя людини.

У навчальному посібнику використовуються матеріали наукових досліджень згідно з темою: «Розробка та реалізація оздоровчих інноваційних технологій у фізичному вихованні різних груп населення» (номер державної реєстрації 0116U003476).

РОЗДІЛ І

ПРАВОВІ ТА ОРГАНІЗАЦІЙНІ ЗАСАДИ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ

1.1. Стан та перспективи розвитку фізкультурно-оздоровчої діяльності в Україні

Оздоровча фізична культура – складова частина культури суспільства й самої людини, основою специфічного змісту якої є раціональне використання рухової активності як фактора зміцнення здоров'я, оптимізації фізичного стану. Мета оздоровчої фізичної культури – зміцнення здоров'я, підтримка працездатності, відновлення порушених функцій організму. У більшості країн світу управління фізичною культурою здійснюється організаціями двох типів: державними і громадськими. Україна в цьому відношенні не виняток.

Здоров'я населення, його фізична підготовленість є предметом уваги Верховної Ради та уряду України. Доказом цього є прийняття Закону України "Про фізичну культуру і спорт" (1993, 2011 рр.), у якому містяться конкретні статті, присвячені оздоровчій фізичній культурі. У 1994 році Указом Президента України ухвалено "Державну програму розвитку фізичної культури і спорту в Україні на період 1994-1997 років". У грудні 1997 року Державний комітет з фізичної культури і спорту прийняв "Концептуальні засади подальшого розвитку фізичної культури і спорту в Україні". У них зазначено, що Державна програма на 1994-1997 роки не виконана, а лише відіграла роль стабілізатора. Питання правового регулювання також відображені в таких нормативно-правових актах, як постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України» від 09.12.2015 року, в Розпорядженні «Про затвердження Концепції Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року» від 09.12.2015 року, в Національній стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність - здоровий

спосіб життя - здорова нація», яка затверджена Указом Президента України від 09.02.2016 року.

Система фізичної культури України перебуває у кризовому стані і не може розв'язувати проблеми, які постають перед нею. Головними недоліками її функціонування є: недостатній обсяг рухової активності, низька якість навчального процесу в навчально-виховній сфері; руйнація управління фізкультурно-оздоровчою роботою з населенням, яке раніше здійснювалося через систему взаємодії органів житлово-комунального господарства та органів управління фізичною культурою в соціально-побутовій сфері; згорання фізкультурно-масової роботи у виробничій сфері; значне відставання матеріально-технічної бази фізичної культури і спорту від реальних потреб населення, її незадовільний технічний стан та умови утримання.

У багатьох наукових дослідженнях і нормативно-правових документах щодо розвитку оздоровчої фізичної культури визначено найбільш актуальні завдання, які слід розв'язати у перспективі: розбудова фізкультурно-спортивного руху з урахуванням змін в усіх сферах суспільного життя та ціннісних орієнтацій населення; забезпечення переорієнтації практичної діяльності сфери на пріоритетну проблему – зміцнення здоров'я різних верств населення засобами фізичного виховання і спорту; створення умов для задоволення потреб кожного громадянина України у підвищенні рівня здоров'я, фізичного та духовного розвитку; виховання у населення України активної соціальної орієнтації на здоровий спосіб життя.

1.2. Державні та громадські організації в системі управління оздоровчою фізичною культурою

Державні органи управління, до компетенції яких входить управління оздоровчою фізичною культурою, умовно можна поділити на три групи: органи загальної, міжгалузевої (функціональної) та галузевої (спеціальної) компетенції.

Державне управління фізичною культурою і спортом здійснюється:

- на центральному рівні – органи управління з питань фізичної культури і спорту;
- на регіональному рівні – органи управління фізичною культурою і спортом;
- на місцевому рівні – місцеві органи управління Комітети з фізичної культури і спорту районних адміністрацій і міських рад;
- на рівні селищних осередків – громадські комісії або відділи з фізичної культури і спорту (О.О. Кузьменко, 2014)

До першої з названих груп належать органи управління, що у своїй діяльності розв'язують питання різних сфер життя нашої країни, у тому числі фізичної культури. Найголовнішим представником органів управління загальної компетенції є Верховна Рада України. Це вищий орган законодавчої влади визначає державну політику й здійснює законодавче регулювання відносин у сфері фізичної культури та спорту, а також здійснює в межах своїх повноважень контроль за реалізацією державної програми розвитку цієї сфери та контроль за виконанням законодавства про фізичну культуру та спорт. Верховною Радою України у грудні 1993 року прийнято Закон України "Про фізичну культуру і спорт". Аналогічні функції виконують Кабінет Міністрів України, місцеві органи виконавчої влади (ради народних депутатів обласного, міського та районного рівнів). Рішення цих органів мають законодавчий характер і є обов'язковими для всіх фізкультурних організацій, які розташовані на їх території.

Органи міжгалузевої компетенції координують діяльність інших органів виконавчої влади з вирішення окремих питань міжгалузевого характеру. Цю групу представлено переважно державними комітетами (державними службами) та деякими міністерствами (наприклад, у сфері спорту Міністерством фінансів, Міністерством освіти і науки України, Міністерством охорони здоров'я України, та ін.).

Третю групу органів державного управління складають органи спеціальної компетенції, для яких управління у галузі фізичної культури і спорту є основним або одним з основних напрямів їхньої діяльності. До них належить Міністерство молоді та спорту України, а на обласних, міських, районних рівнях – управління, департамент, відділи, постійні комісії держадміністрацій.

Міністерство молоді та спорту України є центральним органом виконавчої влади, діяльність якого спрямовується і координується Кабінетом Міністрів України. Міністерство молоді та спорту України входить до системи органів виконавчої влади і є головним органом у системі центральних органів виконавчої влади з формування та забезпечення реалізації державної політики у сфері освіти і науки, інновацій та інформатизації, інтелектуальної власності, молоді, фізичної культури та спорту.

Органи місцевого самоврядування сприяють розвитку самодіяльного масового спорту (основу його становлять різноманітні фізкультурно-спортивні секції), заохочують і стимулюють діяльність підприємств, установ, організацій і громадян у цій сфері. Місцеві ради запроваджують систему пільг і заохочень для підприємств, які спрямовують частину свого прибутку на розвиток фізичної культури і спорту, будівництво об'єктів фізкультури та спорту, організацію відпочинку (Д.Ю. Петришин, 2016).

Державні програми розвитку фізичної культури і спорту в Україні спрямовані на практичну реалізацію Закону України "Про фізичну культуру і спорт". Вони розкривають основні напрямки державної політики в галузі фізичної культури і спорту, визначають їх роль у житті суспільства, показують тенденції розвитку фізкультурно-спортивного руху та накреслюють практичні заходи щодо впровадження фізичної культури в побут громадян. Також вони визначають основні засади організаційного, матеріально-технічного, кадрового, інформаційного та інших її забезпечень на певних етапах суспільного розвитку.

Громадські організації керують оздоровчою фізичною культурою у своїх сферах з урахуванням місцевих, відомчих особливостей, традицій тощо. Фізкультурно-спортивне товариство профспілок "Україна" є масовою, добровільною, самостійною громадською організацією, яка на умовах індивідуального й колективного членства об'єднує громадян, громадські організації, трудові колективи промислових підприємств, колективи навчальних закладів з метою розвитку фізичної культури, створення належних умов для зміцнення здоров'я народу України.

Кооперативно-профспілкове фізкультурно-спортивне товариство "Колос" агропромислового комплексу (АПК) України є масовою, добровільною, самостійною громадською організацією, яка об'єднує на умовах індивідуального й колективного членства громадян України, підприємства й організації АПК, підприємства й організації інших галузей народного господарства, розташовані в сільській місцевості.

Українське фізкультурно-спортивне товариство "Динамо" є громадською організацією працівників та військовослужбовців органів внутрішніх справ та державної безпеки України, робітників та службовців установ та підприємств МВС та СБУ, а також членів їх сімей.

1.3. Фізкультурно-оздоровчий менеджмент та маркетинг

Класифікувати організації фізкультурно-спортивної спрямованості можна за різними ознаками. Залежно від цілей діяльності, всі вони поділяються на такі, що здійснюють фізкультурно-оздоровчу та навчально-спортивну роботу (спортивні школи, центри, клуби); забезпечують можливість занять фізичною культурою (спортивні споруди, фізкультурно-оздоровчі комплекси, пункти прокату, турбази) та виготовляють інвентар, обладнання, одяг, взуття; забезпечують медичне обслуговування (диспансери); готують фізкультурні кадри (навчальні заклади); забезпечують сферу фізичної культури необхідною інформацією, проводять пропаганду

фізкультурно-спортивних знань (спортивні газети, журнали, товариство "Знання").

Організації у сфері фізичної культури також можна поділити на дві групи: некомерційні та комерційні. Некомерційні поділяються на державні та громадські. До громадських належать: фізкультурні колективи, осередки, спортивно-оздоровчі центри, спортивні комплекси, ДСТ (добровільні спортивні товариства), федерації, спілки, ліги, клуби туристів та ін. До комерційних належать: спортивно-оздоровчі центри, спортивні комплекси, басейни, інші спортивні споруди.

Усі розглянуті вище фізкультурно-оздоровчі організації виконують такі функції: операційну (виробництва і споживання фізкультурно-оздоровчих послуг); маркетингову; трудоресурсну; фінансоворесурсну. Кожна з цих функцій потребує ефективного впровадження, а разом вони існують як система функцій відповідної координації. У зв'язку з цим у фізкультурно-оздоровчих організаціях необхідна система фізкультурно-оздоровчого менеджменту. Вона, у свою чергу, складається з трьох підсистем: керуючої, результатуючої та забезпечувальної. До керуючої підсистеми входять керівники різних рівнів управління, які залежать від типу фізкультурно-оздоровчої організації. Керуюча підсистема здійснює свою діяльність через виконання загальних управлінських функцій, у результаті чого розробляються конкретні методи впливу на результатуючу і забезпечувальну підсистеми. Результатуюча підсистема виконує операційну функцію, тобто безпосередньо виробляє фізкультурно-оздоровчі послуги (ФОП). ФОП – це діяльність, спрямована на збереження та зміцнення здоров'я людей, формування в них навичок здорового способу життя. Забезпечувальна підсистема прямо не пов'язана з виробництвом ФОП, але створює для цього належні умови. В рамках забезпечувальної підсистеми проводяться: маркетингова і фінансова діяльність та робота з персоналом організації. Забезпечувальній підсистемі, на відміну від результатуючої і керуючої підсистем, делеговані повноваження лише виконавчого характеру. Ряд

характеристик ФОП: невідчутність, неможливість збереження, невід'ємність від джерела, відносна нестабільність якості, обов'язковість систематичного споживання. Вимоги до надання ФОП: формування груп за рівнем фізичного стану, професією, віком, інтересами; використання індивідуальних програм оздоровлення та комп'ютерних технологій; тривалість надання ФОП; гігієна, безпека під час занять; безвідмовність у консультаціях; доступність і ввічливість персоналу; комфортність та естетичність оточення; компетентність фахівців, їх відповідність сучасному рівню. Після визначення виду фізкультурно-оздоровчих послуг, які будуть пропонуватися населенню, необхідно визначити шляхи та засоби їх проникнення на ринок. Для цього розробляється маркетинговий план. Він включає: збір інформації, аналіз ринку, знання маркетингових функцій та середовища, маркетингову ревізію. Здійснюючи маркетингову політику, необхідно пам'ятати, що успішна реалізація ФОП можлива за умови компетентного керівництва, залучення до роботи кваліфікованих фахівців, наявності необхідних умов для відвідувачів, обладнання клубу сучасними тренажерами, комп'ютерною технікою; розробки індивідуальних програм та відмінного сервісу.

1.4. Пропаганда у сфері оздоровчої фізичної культури

Пропаганда фізкультурно-оздоровчої діяльності – цілеспрямоване розповсюдження та популяризація фізкультурних знань з метою переконання населення в необхідності систематичних фізкультурних занять. Пропаганда є безперервним освітньо-виховним процесом, який можна умовно поділити на чотири етапи: переконання в необхідності оздоровчих занять, підвищення рівня фізкультурної грамотності, залучення населення до регулярних фізкультурно-оздоровчих занять, підтримка, подальше підвищення фізкультурної активності та ефективності фізкультурно-оздоровчих занять. Залежно від етапу проведення пропагандистська діяльність розв'язує такі завдання: формування свідомого ставлення населення до занять фізичною культурою та спортом; інформування населення про раціональні форми й

методи занять фізичними вправами; розповсюдження передового досвіду роботи тренерів, інструкторів, викладачів фізичної культури та інших спеціалістів; інформування населення про найбільш яскраві події спортивного життя в нашій країні та за її межами.

Ефективність пропаганди фізкультурно-оздоровчої діяльності залежить від дотримання принципів її проведення, зокрема: науковість та вірогідність усієї пропагандистської інформації, диференційованість і конкретність. Головною метою пропаганди фізкультурно-оздоровчої діяльності є переконання населення в її користі та повсякденній необхідності. Дотримання вищезазначених принципів – запорука успіху в досягненні цієї мети. Основними формами пропаганди фізкультурно-оздоровчої діяльності є такі: усна, друкована, наочна. Основними засобами усної форми пропаганди є лекції, доповіді, бесіди, диспути, дискусії. Щодо друкованої форми пропаганди, то в Україні видаються спеціалізовані часописи: "Спортивна газета", "Україна туристична", "Український футбол", "Команда" та журнали: "Старт", "Олімпійська арена", "Фізичне виховання в школі", "Туристичні новини". Наочна форма пропаганди є достатньо розповсюдженою у фізкультурно-оздоровчій сфері, її засобами виступають стенди, вітрини, плакати, фотоальбоми, інформація в соцмережах та ін. Успіх пропаганди фізкультурно-оздоровчої діяльності залежить від комплексного активного використання всіх її форм.

1.5. Реклама фізкультурно-оздоровчих послуг

Сучасна фахова література визначає рекламу як скероване, неособисте звернення, яке поширюється через засоби масової інформації та інші види комунікацій. Воно містить інформацію про споживчі властивості та якість товарів або послуг з метою їх реалізації та формування споживчого попиту. Реклама фізкультурно-оздоровчих послуг – це сукупність відомостей про послуги оздоровчого характеру, які здатні зацікавити споживачів та задовольнити попит різних соціально-демографічних груп населення.

Достатньо розповсюдженою є імідж-реклама, яка переслідує мету формування успішного образу (іміджу) клубу, осередку максимальної кількості громадян, потенційних споживачів.

Ймовірний споживач фізкультурно-оздоровчих послуг, вибираючи їх, проходить через серію визначених кроків: проінформованість, зацікавленість, оцінювання, апробування, вирішення, підтвердження. Усі зазначені етапи повинна враховувати рекламна діяльність. Спеціалісти з реклами зазначають основні елементи рекламних кампаній: рекламне оголошення, особистий контакт та безпосередньо рекламу. Рекламне оголошення – це повідомлення про перелік фізкультурно-оздоровчих послуг, яке розміщується в засобах масової інформації. Рекламувати фізкультурно-оздоровчі послуги можна за допомогою особистих контактів співробітників клубу з потенційними клієнтами. Такі контакти відбуваються безпосередньо у клубах або за телефоном. Важливо вміти спілкуватися, мати відповідну зовнішність, а також залучати до проведення рекламної кампанії постійних споживачів послуг.

Щоб бути ефективною, реклама повинна відповідати таким принципам: безперервність впливу, оригінальність, наочність інформації, врахування потреб та особливостей населення, доступність того, що рекламується, правдивість реклами означає, що ознаки, якості та переваги, про які повідомляється в рекламі, повинні існувати реально.

Для рекламної діяльності необхідні різноманітні засоби її розповсюдження: друкована, кінореклама, телевізійна, радіореклама, відеореклама, реклама на транспорті, реклама на місці надання оздоровчих послуг тощо. "Прямою рекламою" називають поштові відправлення. Цей вид реклами ефективний своєю адресністю. Газетна реклама вважається найбільш розповсюдженою. На жаль, газетна реклама не завжди дає змогу виділення саме "свого" споживача у зв'язку з відсутністю її спеціалізації. Реклама на радіо і телебаченні, на відміну від попередньої, зберігає "вибіркові" можливості у зв'язку з тим, що може бути включена теоретично в

кожну передачу. Окрім того, вона має масову аудиторію слухачів та глядачів. Ефективність реклами значною мірою залежить від часу її подання, а також вдалого поєднання з іншими передачами. Зовнішня реклама переважно інформує чи нагадує. Серед різноманіття видів зовнішньої реклами можна назвати різні рекламні щити, афіші, транспоранти, світлові вивіски, електронні табло і екрани, реклама на стінах будинків, на щитах вздовж доріг, написи на бортах машин, фургонів, трамваїв, тролейбусів.

1.6. Проведення масових фізкультурно-оздоровчих заходів

Масові фізкультурно-спортивні заходи – це ігрова діяльність, учасники якої з урахуванням віку, статі, рівня фізичної підготовленості, мають приблизно однакові можливості для досягнення перемоги в доступних для них вправах. Зазначена доступність досягається спеціальним вибором змагальних вправ, складності та довжини дистанцій, ваги приладів, які використовуються, а також тривалістю та інтенсивністю виконання вправ. Зміст фізкультурно-спортивних заходів залежить від мети та періоду тренувань.

Якщо такі заходи проводяться на початку тренувальної діяльності, під час комплектування фізкультурно-оздоровчих груп, залучення нових членів клубів, їх мета – підвищення рівня фізкультурних знань, надання можливостей випробувати свої сили в тих чи інших вправах, її можна досягти, проводячи показові змагання за участю чоловіків, жінок, дітей різного віку. Іншим видом фізкультурних заходів агітаційно-пропагандистської спрямованості є відкриті змагання, конкурси, бліцтурніри за участю всіх бажаючих, а також змагання новачків, які ввійшли до складу фізкультурно-оздоровчих груп.

У процесі тренувальної роботи у фізкультурно-оздоровчих групах проводяться змагання навчально-тренувальної спрямованості, їх мета – забезпечення емоційності занять, стимулювання результатів, ефективність занять, розв'язання виховних завдань. Фізкультурно-спортивні заходи за

умови масової участі населення виконують важливі соціальні завдання: пропаганда та реклама форм і видів оздоровчої фізичної культури, залучення різних верств населення до соціально корисного проведення дозвілля, сприяння процесу виховання національної свідомості, виконання державних тестів фізичної підготовленості населення та розрядних нормативів спортивної кваліфікації України, покращення соціально-психологічного клімату в трудових, учнівських та студентських колективах, підвищення комунікабельності людей, сприяння їх об'єднанню під час спільної підготовки та участі в змаганнях, формування оздоровчих і прикладних навиків та вмінь, встановлення особистих та колективних рекордів, пошук талановитих дітей, резерву спорту вищих досягнень, обмін досвідом фізкультурно-оздоровчої роботи.

Заходи змагальної спрямованості в системі фізкультурно-оздоровчої діяльності повинні проводитися за такими принципами: відповідність організації заходу його завданням, доступність за місцем та часом проведення для учасників та глядачів, можливість виконання видів програми всіма учасниками, безпека учасників, глядачів, суддів, видовищність, наочність, естетичність, святковість, виховний вплив.

Успіх організації та проведення змагальних заходів залежить від чіткого та раціонального їх планування впродовж календарного року. У плані фізкультурно-спортивних заходів змагальної спрямованості достатньо виділяти два розділи: комплексні фізкультурні заходи, змагання з видів спорту (вправ).

Для організації заходу необхідно заздалегідь створити оргкомітет. Діяльність оргкомітету проводиться згідно з планом підготовки заходу, в якому доцільно передбачити такі питання: розробка положення про проведення фізкультурно-спортивного заходу, складання кошторису витрат, підготовка сценарію (детального плану проведення) заходу, підбір, затвердження, інструктаж безпосередніх організаторів, технічних керівників, суддів, членів журі, підготовка місць проведення змагань, підготовка

обладнання, інвентарю, спорядження (в тому числі суддівського), придбання призів, підготовка грамот, протоколів, виготовлення засобів наочної агітації, реклами, складання коментаторських текстів, афіш, об'яв тощо, організація медичного забезпечення, придбання медичних препаратів, обладнання медичного пункту, організація транспортного та побутового обслуговування (якщо захід проводиться із виїздом за межі міста).

Головним організаційним документом, на підставі якого проводяться фізкультурно-спортивні заходи, є положення. Воно визначає зміст та порядок змагальної діяльності, регламентує відносини між організаторами, суддями, учасниками. У сфері фізкультурно-оздоровчої діяльності доволі часто проводяться змагання за спрощеними правилами. У такому разі положення повинно містити інформацію про характер спрощення. Положення про змагання складається з назви та восьми основних розділів: мета змагань; організатори змагань; час, місце проведення зазначаються чітко і зрозуміло; учасники змагань; програма змагань; порядок визначення переможців; нагородження переможців; заявки та порядок репрезентації команд.

Існує декілька способів проведення заходів змагальної спрямованості. Вони запозичені зі спорту вищих досягнень, але мають певні особливості. Найбільш розповсюдженими є прямий, круговий, з вибуванням. Прямий спосіб передбачає послідовне або одночасне виконання змагальних вправ усіма учасниками на одній арені без змін у складі суддівської бригади. Круговий спосіб базується на принципі послідовності зустрічей кожного учасника (команди) з усіма іншими. Застосовується під час проведення змагань зі спортивних ігор та єдиноборств. Спосіб дає змогу виявити відносну підготовленість усіх учасників, однак робить змагання тривалими. Спосіб із вибуванням будується за принципом вибування учасника (команди) зі змагань після однієї або декількох (залежно від умов змагань) поразок. Його називають інколи "олімпійським", або "кубковим", тому що він застосовується на Олімпійських іграх та у розіграшах більшості кубків. Послідовне сполучення в одному змаганні двох способів – кругового та з

вибуванням – називається змішаним способом. Його застосування передбачає один спосіб на першому етапі змагань, інший – на другому. Спосіб полегшує проведення змагань зі значною кількістю учасників, дає змогу скоротити число зустрічей і терміни проведення змагань в цілому.

Контрольні питання

- 1. Дати характеристику поняття «оздоровча фізична культура» та визначити її мету.*
- 2. Назвати основні нормативно-правові документи регулювання сфери фізичної культури і спорту.*
- 3. Визначити недоліки функціонування системи фізичної культури в Україні та завдання її покращення.*
- 4. Дати характеристику державним органам управління оздоровчою фізичною культурою в Україні.*
- 5. Дати характеристику громадським організаціям в системі управління оздоровчою фізичною культурою в Україні.*
- 6. Дати характеристику комерційним та некомерційним організаціям у сфері фізичної культури.*
- 7. Дати характеристику поняття «фізкультурно-оздоровчі послуги» та визначити умови їх реалізації.*
- 8. Дати характеристику поняття «пропаганда фізкультурно-оздоровчої діяльності» та розкрити етапи її реалізації.*
- 9. Назвати основні форми пропаганди фізкультурно-оздоровчої діяльності в Україні.*
- 10. Дати характеристику поняття «реклама фізкультурно-оздоровчих послуг» та визначити її необхідність для суспільства.*
- 11. Дати характеристику засобам розповсюдження рекламної діяльності у фізкультурно-оздоровчій сфері.*
- 12. Яких організаційних прийомів слід дотримуватися під час проведення масових фізкультурно-спортивних заходів.*

РОЗДІЛ II

ОРГАНІЗАЦІЙНІ ОСНОВИ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

2.1. Організація рекреаційно-оздоровчої рухової активності дітей та молоді

У навчально-виховній сфері (дошкільних виховних закладах, середніх загальноосвітніх, професійних навчально-виховних, вищих навчальних закладах) фізкультурно-оздоровча робота здійснюється в поєднанні з фізичним вихованням дітей та молоді, з урахуванням стану здоров'я, рівня фізичного та психічного розвитку.

Фізичне виховання є головним напрямом впровадження фізичної культури і становить органічну частину загального виховання, покликану забезпечувати розвиток фізичних, морально-вольових, розумових здібностей та професійно-прикладних навичок людини. Фізичне виховання шляхом проведення обов'язкових занять здійснюється в дошкільних виховних, середніх загальноосвітніх, професійних навчально-виховних та вищих навчальних закладах відповідно до навчальних програм, затверджуваних у встановленому порядку.

Органи виконавчої влади, підприємства, установи та організації, під керівництвом яких перебувають навчальні виховні заклади, забезпечують необхідні умови для проведення щоденних фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми, морально і матеріально заохочують педагогічні колективи та фахівців фізичного виховання, які досягли успіхів у збереженні і зміцненні здоров'я дітей.

Закон України «Про дошкільну освіту» визначає збереження та зміцнення фізичного, психічного і духовного здоров'я дитини як першочергове завдання розвитку, навчання і виховання наймолодших громадян країни.

Необхідною умовою збереження і зміцнення усіх складників здоров'я, а отже й повноцінного і своєчасного розвитку фізичної, соціально-моральної, інтелектуально-пізнавальної, емоційно-ціннісної, творчої та інших сфер дитячої особистості є застосування в освітньому процесі дошкільних навчальних закладів науково вивірених, експериментально апробованих інноваційних освітніх методик і технологій здоров'язбережувального і здоров'яформувального спрямування. Важливо, щоб такі методики і технології органічно інтегрувалися в цілісний освітній процес окремої вікової групи і всього дошкільного навчального закладу, реалізувалися комплексно через створення безпечного розвивального предметного, природного і соціального середовища, екологічно сприятливого життєвого простору, повноцінного медичного обслуговування, харчування, оптимізації рухового режиму, системного підходу до формування у дітей ціннісного ставлення до власного здоров'я і мотивації щодо здорового способу життя, дотримання гармонійних, доброзичливих взаємин між усіма суб'єктами освітнього процесу: педагогами, дітьми та батьками вихованців, - при цьому, залишаючи дитину центром усіх освітніх впливів.

Формування основ здорового способу життя у дітей дошкільного віку передбачає широке використання у процесі організації дитячої життєдіяльності в дошкільних навчальних закладах комплексу різних засобів, серед яких: гігієнічні фактори (режим харчування, сну, діяльності й відпочинку, гігієна одягу, взуття, приміщень, обладнання тощо), фізичні вправи (гімнастика, ігри, елементи спорту і туризму, праця), чинники природного середовища (повітря, сонце, вода). Поряд з традиційними засобами фізичного виховання, оздоровлення дошкільнят у практиці роботи дошкільних закладів мають місце і нетрадиційні.

З метою повноцінного фізичного розвитку дітей, формування у них основ здорового способу життя шляхом оптимізації рухової активності і посилення опірності дитячого організму хворобам дошкільний навчальний заклад забезпечує проведення різнопланової фізкультурно-оздоровчої роботи

у таких організаційних формах: заняття з фізичної культури, плавання; малі форми активного відпочинку під час організованої навчально-пізнавальної діяльності (фізкультурні хвилинки, фізкультурні паузи, динамічні перерви); форми оптимізації рухової активності у повсякденному житті (ранкова гімнастика, гімнастика після денного сну, рухливі ігри, заняття фізичними вправами, фізкультурні комплекси на прогулянках, походи за межі дошкільного закладу, дитячий туризм, фізкультурні свята і розваги, самостійна рухова діяльність, дні й тижні здоров'я, індивідуальна робота з фізичного виховання); загартувальні й лікувально-профілактичні процедури.

Фізкультурно-оздоровча робота в режимі навчального дня учнів регламентується комплексними програмами. Основне їх завдання – створення оптимального рівня підвищення фізичного і розумового рівня працездатності у процесі навчального дня. З цією метою у школах рекомендується, крім уроків з фізичної культури, проводити: гімнастику до занять, фізкультхвилинки і фізкультпаузи під час навчального процесу, кожен день фізкультурно-оздоровчі заняття у групах продовженого дня, заняття з дітьми, які за станом здоров'я належать до спеціальної медичної групи, заняття з плавання (навчальні заклади, що мають відповідні умови); дні здоров'я і фізичної культури.

Місцеві органи виконавчої влади можуть вводити додаткові уроки фізичної культури за умови виділення коштів відповідних бюджетів.

До основних форм позакласної фізкультурно-оздоровчої і спортивної роботи в позаурочний час належать: участь у гуртках фізичної культури, участь у гуртках початкової підготовки ДЮСШ, секції загальної фізичної підготовки, спортивні секції, спортивні змагання, спортивні свята, туристичні походи, громадські організації з фізичного виховання учнів.

Програмний матеріал для учнів системи професійно-технічної освіти і вимоги до фізичної підготовки в основному ідентичні змісту фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл, проте є деякі особливості. У професійно-технічному закладі, якщо є спортивна база, заняття з фізичного

виховання дозволяється проводити на основі спеціалізації з видів спорту, використовуючи програми спортивних шкіл.

Грунтовно розглядаються питання професійно-прикладної фізичної підготовки. У зв'язку з цим у комплексній програмі передбачені види фізичних вправ, які більшою мірою сприяють кращій підготовці фахівців.

Періодичність проведення занять з фізичної культури, вимоги до складання заліків з фізичного виховання встановлюються за погодженням з центральним органом виконавчої влади з фізичної культури і спорту. Середні загальноосвітні та професійні навчально-виховні заклади з урахуванням місцевих умов, інтересів і запитів учнів самостійно визначають зміст, форми і засоби їх рухової активності, методи проведення занять з фізичної культури, а також організовують позанавчальну фізкультурно-спортивну роботу за участю позашкільних навчально-виховних закладів, громадських організацій фізкультурно-спортивної спрямованості.

У теорії і практиці фізичної культури обґрунтовані різні форми, засоби і методи формування рухової активності студентів. Водночас більшість студентської молоді фізичними вправами починають займатися в період складання заліків із фізичного виховання. Більше того у студентів старших курсів фізична активність майже відсутня.

Конкретні спрямування та організаційні форми використання масових оздоровчих, фізкультурних та спортивних заходів в умовах вищих навчальних закладів залежать від статі, віку, стану здоров'я, рівня фізичної і спортивної підготовленості студентів, а також від наявної спортивної бази, традицій ВНЗ та інших умов. Можна виділити гігієнічне, оздоровчо-рекреативне, загально підготовче, спортивне, професійно-прикладне, лікувальне спрямування.

Гігієнічне спрямування припускає використання засобів фізичної культури для відновлення працездатності та зміцнення здоров'я як в умовах гуртожитку, так і вдома, а саме: ранкової гігієнічної гімнастики, використання процедур загартовування, правильного режиму праці,

відпочинку та харчування відповідно до вимог гігієни, оздоровчих прогулянок, бігу, спортивних ігор, плавання та інших спортивних вправ.

Оздоровчо-рекреаційне спрямування передбачає використання засобів фізичної культури і спорту під час колективної організації відпочинку та культурного дозвілля у вихідні дні та в період канікул з метою відновлення працездатності та зміцнення здоров'я. До засобів цього напрямку належать: туристичні походи, екскурсії, рухливі ігри, спортивні заходи, які можуть бути організовані на базі студентських гуртожитків, у будинках відпочинку, оздоровчо-спортивних таборах, під час навчальної практики, тощо.

Загальнопідготовче спрямування забезпечує всебічну фізичну підготовленість та підтримує її протягом багатьох років на рівні вимог і норм комплексів тестів відповідно до вікового ступеня. Засобами підготовки з цього напрямку є види вправ, що входять до комплексу державних тестів: ранкова гігієнічна гімнастика, легка атлетика, плавання, лижний спорт, туризм, ігри, тощо. Для планомірної роботи з цього напрямку організовуються спеціальні групи та секції, проводяться спортивні змагання.

Спортивне спрямування передбачає спеціалізовані систематичні заняття одним з видів спорту в навчальних групах спортивного удосконалення, в спортивних секціях спортивного клубу або індивідуально; участь у спортивних змаганнях з ціллю підвищення та збереження певного рівня спортивної майстерності.

Професійно-прикладне спрямування визначає використання засобів фізичної культури для підготовки до роботи з обраної спеціальності, враховуючи особливості отримуваної професії.

Лікувальне спрямування полягає у використанні фізичних вправ, факторів загартовування і гігієнічних засобів в системі лікувальних заходів з відновлення здоров'я або окремих функцій організму, знижених або втрачених через хвороби або травми. Засобами є раціональний режим життєдіяльності, природні фактори, процедури загартовування, лікувальний масаж, механотерапія, трудотерапія та широке коло різноманітних фізичних

вправ. Використання засобів фізичної культури з лікувальною метою має супроводжуватися систематичним лікарським контролем та суворим урахуванням індивідуальних особливостей студентів.

Фізичне виховання у ВНЗ проводиться протягом всього періоду навчання студентів та здійснюється у різноманітних формах (навчальні заняття, самостійні заняття, фізичні вправи в режимі дня, фізкультурно-спортивні клуби за інтересами, групи здоров'я, спортивні секції, індивідуальні заняття тощо), які взаємопов'язані, доповнюють один одного та є єдиним процесом фізичного виховання студентів.

Фізичне виховання військовослужбовців є складовою частиною загальної системи навчання та виховання особового складу Збройних Сил України, органів внутрішніх справ, інших військових формувань і здійснюється у формі спеціальної фізичної підготовки.

Заняття фізичною культурою і спортом інвалідів є складовою частиною їх дозвілля, фізичної реабілітації та соціально-трудової адаптації. Організація занять фізичною культурою і спортом у системі безперервної реабілітації інвалідів (включаючи дітей з фізичними і розумовими вадами), підготовка кадрів, методичне забезпечення, лікарський контроль здійснюються органами охорони здоров'я, фізичної культури і спорту, освіти, соціального захисту населення та організаціями інвалідів. Місцеві органи виконавчої влади, органи місцевого самоврядування, громадські організації фізкультурно-спортивної спрямованості та організації інвалідів створюють спеціалізовані фізкультурно-оздоровчі заклади (клуби і центри), забезпечують їх спеціальним обладнанням, сприяють участі інвалідів у спортивних змаганнях. Центральний орган виконавчої влади з фізичної культури і спорту разом з національним Олімпійським комітетом забезпечує підготовку та участь інвалідів у Паралімпійських іграх та міжнародних іграх інвалідів. На фінансування фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів для інвалідів, створення та розширення їх спортивної бази виділяються кошти з державного бюджету та бюджетів місцевого самоврядування.

2.2. Сучасні підходи до організації оздоровчої рухової активності у виробничій сфері

Виробнича фізична культура – раціонально визначена та методично обґрунтована система оздоровчих, професійно-прикладних фізкультурних заходів, скерованих на збереження та підвищення здатності людини до трудової діяльності на виробництві. Виробнича фізична культура має два аспекти впровадження: загально-оздоровчий, що реалізується шляхом організації фізкультурної роботи в рамках фізкультурних осередків (колективів фізкультури) за місцем проживання; спеціальний, що містить систему фізкультурно-оздоровчих заходів, форми та зміст яких визначаються особливостями впливу на людину умов, характеру й організації праці. Виробнича фізична культура розв'язує такі завдання: зміцнення здоров'я; створення найбільш сприятливих умов для оволодіння професією, підвищення і збереження кваліфікації та професійної працездатності; сприяння швидкому відновленню працездатності та зниженню втоми, як у процесі праці, так і після роботи; поєднання фізичних вправ з гігієнічними та фізіотерапевтичними процедурами для профілактики несприятливих впливів.

Виробнича фізична культура як система має такі самостійні напрями: виробнича гімнастика, основними завданнями якої є підвищення працездатності під час роботи за рахунок зниження втоми, прискорення відновлювальних процесів; післяробоче відновлення, яке сприяє прискоренню відновлювальних процесів після закінчення робочого дня; профілактичні заходи щодо несприятливих факторів праці, підвищення стійкості організму до їх дії; професійно-прикладна фізична підготовка, яка передбачає розвиток або підтримку визначеного рівня фізичних і психічних якостей, умінь і навиків.

Виробнича гімнастика містить чотири форми занять: підготовча гімнастика; фізкультпаузи; фізкультурні хвилинки; мікропаузи. Підготовча гімнастика – це комплекс фізичних вправ, які готують людину до роботи. Фізкультпаузи, що вводяться в режим робочого дня для активізації

відновлення працездатності, базуються на принципі активного відпочинку. Фізкультурні хвилинки належать до малих форм активного відпочинку. Мікропауза – у ній використовується, як правило, одна вправа, окремий рух або прийом, які повторюються 4-6 разів упродовж 20-30 с.

Відновлювальна гімнастика - комплекс фізичних вправ, іноді разом із самомасажем, який виконується 7-10 хв. і включає 7-9 вправ. Заняття у відновлювальних центрах різного типу – комплексних або однофункціональних. Вони можуть бути обладнані різними технічними засобами: психорегуляції, пасивної дії, гідротеплодії. Основним завданням занять виробничою фізичною культурою профілактичного спрямування є підвищення стійкості організму до несприятливих дій різних факторів праці. Основними формами занять фізичними вправами профілактичної спрямованості є профільовані групи здоров'я, самостійні заняття, заняття у фізкультурно-оздоровчих центрах підприємств та ін. Кожна з названих форм має свої особливості.

Професійно-прикладна фізична підготовка – процес розвитку та підтримки на оптимальному рівні фізичних та психічних якостей, рухових здібностей та навиків, які необхідні при виконанні трудових операцій визначеного характеру, змісту та умов. Основними завданнями професійно-прикладної фізичної підготовки є: розвиток важливих для конкретної професії рухових якостей; виховання професійно важливих вольових та інших психічних якостей; формування та вдосконалення прикладних рухових здібностей та навиків, пов'язаних з особливостями умов праці; оволодіння фізкультурними знаннями про індивідуальне використання засобів фізичної культури для підвищення працездатності.

Аналіз статистичної звітності виявив, що однією з найбільш гострих проблем охорони здоров'я України на сучасному етапі є високі темпи зростання захворюваності та смертності працездатного населення. В Україні щорічно майже 17 тисяч осіб стають інвалідами, чисельність пенсіонерів внаслідок трудового каліцтва перевищила 150 тисяч осіб, щорічна загальна

сума виплат на фінансування пільгових пенсій та пенсій з трудового каліцтва, відшкодування заподіяної шкоди потерпілим на виробництві та інших виплат, пов'язаних із незадовільними умовами праці, перевищує 2 млрд. грн..

За статистичними даними міжнародної організації праці кількість нещасних випадків на виробництві у світі неухильно зростає, нині становить приблизно 250 млн. щорічно (685 тис. виробничих травм на день). Рівень травматизму і профзахворюваності значно вищий у країнах, що розвиваються, ніж у промислово розвинених державах. Так, у країнах Європейського Союзу щорічно жертвами нещасних випадків і профзахворювань стають близько 10 млн. осіб, з них майже 8 тис. гине. В Україні щоденно на виробництві травмується в середньому 140 - 180 осіб, з них 20 стають інвалідами, а 4 - 5 гинуть.

За оцінками експертів Світового банку, в структурі національного багатства провідних країн світу частка людського капіталу становить 67-68%. Згідно з оцінками фахівців Програми розвитку ООН, за цим індексом серед 188 країн, в яких проводилося порівняльне дослідження, Україна знаходиться на 81 місці, а за станом здоров'я і добробуту громадян належить до категорії держав, що розвиваються.

Витрати, пов'язані з нещасними випадками складають значну суму. Так кожен випадок виробничого травматизму в індустріальній державі (наприклад, європейській) коштує приблизно 500 - 1000 швейцарських франків на день. Скільки коштує точно нещасний випадок в Україні – досі невідомо (немає статистичного обліку усіх витрат та методики їх визначення). Однак відомо, що за кілька останніх років в Україні витрати на відшкодування шкоди потерпілим на виробництві та ліквідацію наслідків нещасних випадків приблизно у 20 разів перевищували витрати на заходи з охорони праці.

Слід зазначити, що в Україні є високим не лише рівень виробничого та невиробничого травматизму, а й професійної захворюваності. Так за

статистичними даними за кілька останніх років у нашій державі щорічно реєструється близько 2,5 тис. осіб, у яких виявлені професійні захворювання. За галузями промисловості профзахворювання розподіляються наступним чином: вугільна промисловість 60 - 62%, металургія 12 - 14%, машинобудування 8 - 9%, сільське господарство 3 - 4%, інші 10 - 15%. Серед професійних захворювань переважають захворювання пилової етіології (38 - 40%) та вібраційно-шумова патологія (29 - 31 %).

Неухильно зростає тягар економічних витрат суспільства на компенсаційні виплати, які пов'язані з погіршенням здоров'я працюючих. А використання всього 5% коштів Фонду соціального страхування в Україні на систематичні заняття фізичною культурою працездатним населенням призведе до скорочення профзахворювань і економії 30-40% витрат на оплату тимчасової непрацездатності.

Сьогодні існує потреба в проведенні якісних змін у сфері виробничої фізичної культури на основі використання сучасних підходів, об'єднанні зусиль зацікавлених організацій та широких верств населення.

Єдність фізичного та інтелектуального ресурсу простежується на всьому життєвому шляху людини. Якщо воно оптимальне, то людина досягає значних висот у своєму розвитку - високого рівня якості життя.

Про формування такої єдності повинна піклуватися система фізичного виховання в нашій країні. Найважливіші етапи: дошкільне, шкільне, вузівське фізичне виховання в ній представлені досить чітко з відображенням наступності і систематичності. Тому контролем держави в аспектах здоров'я і фізичної культури забезпечується вік людини до 24-25 років (випускники магістратури, молоді спеціалісти). Фізичне виховання цього контингенту з 1 року до 25 років здійснюють (і несуть відповідальність) фахівці відповідно до затверджених програм освітньої або фізкультурно-спортивної діяльності.

Наступний етап розвитку людини в нашій країні - з 25 років і далі не забезпечується фізичним вихованням під контролем держави і відданий на самостійний баланс безпосередньо самій дорослій, працездатній людині.

Тобто, в подальшому вдосконалювати свої фізичні здібності і зберігати своє здоров'я повинна сама людина. Сформована раніше (забезпечена державою) потреба в регулярних заняттях фізичною культурою і його вік цілком це дозволяють.

У цей період свого життєвого шляху людина працює на виробництві, в бюджетних організаціях і приватних компаніях для того, щоб забезпечити собі гідну якість життя. Її трудова діяльність знаходиться під контролем роботодавця, а місце роботи - контрольоване середовище (для держави).

У трудових договорах та інших документах, що регулюють трудову діяльність людини в Україні, прописані пункти, спрямовані на охорону її здоров'я в період роботи. Загальновідомо і науково доведено, що саме фізична культура сприяє профілактиці перевтоми, цілеспрямованому підвищенню загальної та професійної працездатності і продуктивності праці, зміцненню здоров'я та фізичного стану організму людини, зниженню захворюваності, збільшенню тривалості працездатного віку.

Є підтримка держави в організації фізичної культури працездатного населення нашої країни. А в ряді регламентуючих документів: Закон України «Про фізичну культуру і спорт», в Національній стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні «Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація», зазначено: «Власники підприємств, керівники установ та організацій відповідно: створюють працівникам належні умови для фізкультурно-оздоровчої діяльності згідно з колективними договорами; надають у користування працівникам та членам їх сімей для занять масовим спортом спортивні споруди, що перебувають на балансі відповідних підприємств, установ та організацій, забезпечують функціонування таких спортивних споруд, виділяють кошти на придбання спортивного інвентарю та обладнання, оплату праці відповідних фахівців сфери фізичної культури і спорту; сприяють об'єднанню працівників у колективи фізичної культури та/або спортивні клуби; заохочують працівників, які займаються масовим спортом».

Це допоможе:

1. Українській владі і в цілому державі.

Безсумнівно, державі потрібна здорова нація. Працездатна і обороноздатна. Найважливіша продуктивна сила суспільства, яка визначає економічний розвиток і національну безпеку країни-її трудові ресурси. Тільки фізично і духовно здорова людина може забезпечити успішний інноваційний розвиток країни.

2. Кожній дорослій людині.

Це теж цілком зрозуміло, кожна людина хоче бути здоровою і працездатною для того, щоб забезпечити якість свого життя, бути успішною і щасливою.

Ринкові зміни в нашій країні об'єктивно вимагають від дорослої людини значних зусиль по збільшенню рівня власного здоров'я, як психофізіологічного фундаменту забезпечення ділової кар'єри, підвищення особистого іміджу та реалізації інтелектуального потенціалу.

3. Роботодавцю.

Керівникам підприємств усіх форм власності дуже вигідно мати працездатних працівників.

Сучасні роботодавці визначають кадрову проблему як найбільш актуальну поряд з фінансовими і побутовими проблемами і зацікавлені в оптимізації трудових ресурсів свого підприємства.

У наш час акцент дещо зміщується з пошуку і найму висококваліфікованих працівників і подальшого розвитку їх інтелектуального ресурсу до забезпечення стійкості працездатності на необхідному рівні як основи високої продуктивності праці - тобто, розвитку їх фізичного ресурсу. Зростання продуктивності праці - головний показник ефективності управління персоналом.

Останні дані досліджень і вивчення причин походження травматизму і аварій з вини людини свідчать, що розвиток техніки випереджає психофізіологічні заходи щодо захисту самої людини від небезпечних і

шкідливих впливів техногенного середовища. Ряд наукових досліджень встановлюють взаємозв'язок стану психофізіологічних резервів працівника з його професійною надійністю та ефективністю роботи в річному робочому циклі, а саме: зміни цих параметрів чітко корелюють між собою.

Також роботодавцю не вигідно нести витрати, пов'язані з тимчасовою непрацездатністю своїх працівників, простої виробництва

4. Відповідальним за розвиток фізичної культури в Україні (Міністерствам, комітетам і управлінням з ФКіС).

Дані органи управління не тільки несуть безпосередню відповідальність за зміцнення здоров'я всіх верств населення нашої країни, за розвиток фізичної культури на всіх рівнях, а й планують цю діяльність, управляють нею.

Вигідно, щоб такі показники їх роботи як: кількість тих, хто регулярно займається фізичною культурою і кількість учасників фізкультурно-спортивних заходів були дуже високі.

5. Відповідальними за збереження здоров'я працюючих є Міністерство з охорони здоров'я та служби охорони праці.

Зазначені служби відповідальні за збереження професійного здоров'я людини і контролюють цей процес безпосередньо в період їх трудової діяльності - для цього у них є спеціальні повноваження. Відповідальність за виробничий травматизм дуже висока.

Тому, збереження і зміцнення здоров'я працездатного населення вигідно на всіх рівнях - від самого працюючого до президента України.

Для ефективного впровадження фізичної культури в рамках трудового процесу була розроблена теоретико-функціональна модель з інноваційним підходом, де відображені основні методологічні положення, компоненти фізкультурно-оздоровчої діяльності, критерії ефективності та очікуваний результат (рис.2.1).

Системоутворюючим ядром нашої моделі є її мета. Мета моделі полягає в оптимальному оперативному управлінні динамікою

роботоздатності людини для забезпечення високої продуктивності та ефективності труда.

Означена мета конкретизується в завданнях які можна розділити на групи: оздоровчі (покращення здоров'я, профілактика можливого впливу на організм людини несприятливих факторів професійної праці в конкретних умовах), освітні (задоволення особистісних потреб у фізкультурних знаннях), виховні (духовний розвиток і самовдосконалення) і прикладні (підготовка організму людини до оптимального включення у професійну діяльність; активна підтримка оптимального рівня роботоздатності під час роботи та відновлення організму після її закінчення; своєчасна акцентована психофізична підготовка для виконання окремих видів професійної діяльності).

У розробленій нами моделі особливе місце займає структура, що містить такі елементи: система організації фізичної культури в трудовому процесі, фактори реалізації виробничої фізичної культури, форми фізичної культури, періоди оперативної роботоздатності людини в трудовому процесі, взаємозв'язок фізичної культури і праці.

Розглядаючи в цілому місце фізичної культури в системі організації праці, можна виділити три сфери, або рівні, її оптимального використання:

- 1) безпосередньо в межах трудового процесу (підготовка гімнастика, фізкультурні паузи, фізкультхвилини, мікропаузи активного відпочинку).
- 2) на виробництві, але поза його власних меж (в доробочий, післяробочий час і під час обідньої перерви, якщо вона досить тривала).
- 3) поза виробництвом, але враховуючи його вимоги, орієнтація на підготовку до трудової діяльності та оптимізацію його впливу на організм (в умовах профілакторіїв, одноденних та стаціонарних будинків відпочинку, в секціях виробничих колективів фізичної культури, в побуті).

Працездатність людини протягом робочого дня зазнає ряд закономірних послідовних змін. При досить високому темпі трудових дій, при значній інтенсивності і тривалості робочого дня показники

працездатності спочатку зростають, потім стабілізуються і, нарешті, знижуються. При цьому спостерігається чергування трьох періодів:



Рис.2.1.Теоретико-функціональна модель вдосконалення виробничої фізичної культури на сучасному етапі в Україні

- період впрацювання (приблизно перші 1-2 години роботи). У цей період відбувається відповідне координаційне налаштування в різних системах організму, зокрема, зосереджується увага, встановлюються необхідний темп, ритм і точність робочих операцій;

- період стабілізації (середня тривалість 4-5 годин). У цей період спостерігаються стійкі, підвищені показники працездатності;

- період зниження працездатності (період втоми). Він характеризується прогресуючим зниженням продуктивності праці.

Таке чергування може повторюватися за зміну двічі - до і після обідньої перерви.

Для більш вдалої реалізації сучасної концепції виробничої фізичної культури є визначення умов та факторів, які необхідно враховувати: робочу позу положення тулуба; робочі рухи; характер трудової діяльності; ступінь і характер втоми за суб'єктивними показниками; можливі відхилення у стані здоров'я; санітарно-гігієнічний стан місця занять.

Головним стає набуття знань працівниками, залучення їх до співпраці. Це спонукає до створення певної моделі фізичної культури особистості, яка містить такі основні складові: знання в галузі фізичної культури і спорту, мотиваційно-ціннісне ставлення (мотиви, інтереси, установки, переконання, потреби), фізичну досконалість (фізичні якості, рухові вміння, рухові навички, фізична підготовленість), фізкультурно-спортивну діяльність.

Критерієм ефективності розробленої нами моделі є забезпечення психофізіологічної придатності та адаптації працівника, всебічний розвиток особистості, що виражається в реалізації його особистісного потенціалу та відбивається в таких основних аспектах:

- в економічному аспекті передбачається забезпечення економії та раціонального використання матеріальних та інших трудових ресурсів, зростання продуктивності і ефективності праці шляхом скорочення і ліквідації невиправданих втрат часу, впровадження передових методів праці, кращого використання робочої сили, ліквідації простоїв техніки і обладнання, підвищення ступеня їх експлуатації, скорочення термінів освоєння потужностей;

- психофізіологічні та гігієнічні аспекти стосуються створення на виробництві найбільш сприятливих умов для нормального функціонування і

відновлення робочої сили, збереження і зміцнення здоров'я, поліпшення природних передумов працездатності працівників;

- соціально-гуманітарні аспекти передбачають оптимізацію процесу і умов виробництва, спрямовану на постійне зростання культурно-технічного рівня працівників, їх різносторонній розвиток, розширення трудової творчості, підвищення привабливості праці і перетворення її на першу життєву необхідність.

Система заходів з розвитку виробничої фізичної культури забезпечує такі результати:

- управління фізичним ресурсом працівника;
- збереження і зміцнення здоров'я, підвищення працездатності працівника, і як наслідок - його продуктивності та ефективності праці;
- зниження загальної захворюваності (скорочення кількості днів непрацездатності);
- зниження рівня виробничого травматизму;
- забезпечення позитивного впливу на мотивацію і лояльність співробітників, підвищення їх соціальної активності;
- зниження плинності кадрів;
- розвиток корпоративної культури, поліпшення іміджу підприємства, компанії.

Усі ці заходи збережуть найкращі традиції українського народу, об'єднують інтереси людей і привнесуть інновації в розвиток масової фізичної культури.

Очікуваним результатом моделі є підвищення продуктивності праці в єдності з оптимізацією її впливу на працюючого.

Тому необхідно приділяти чималу увагу кадровому питанню, і роботодавці повинні використовувати оздоровчі та спортивні програми для формування корпоративної культури та оптимізації трудових ресурсів. А саме, включати обов'язковий пункт в контракт співробітника про участь в спортивних корпоративних програмах, а також виплачувати

найенергійнішим співробітникам «дивіденди здоров'я» (стимулюючі виплати за відсутність «лікарняних» і високу працездатність).

Але на жаль, багато керівників українських підприємств, компаній не зовсім досвідчені в питаннях фізичної культури. Використовуючи різні її елементи - найчастіше змагальні або одноразові фітнес-заняття, вони не знають, що стійкий ефект можливий тільки при системному підході. Потрібна система роботи на підприємстві щодо збереження і зміцнення здоров'я співробітників, підвищення їх працездатності, розвитку їх фізичного ресурсу за допомогою засобів фізичної культури.

2.3. Рекреаційно-оздоровча рухова активність у соціально-побутовій сфері

Основні напрями щодо організації фізкультурно-оздоровчої діяльності у соціально-побутовій сфері визначаються в державній програмі розвитку фізичної культури і спорту в Україні, а саме: зміцнення здоров'я людини, формування потреб здорового способу життя, продовження її творчої активності та життя, а також зростання та вдосконалення всебічного й гармонійного розвитку і використання набутих якостей у суспільній, трудовій та інших видах діяльності.

Кабінет Міністрів України за участю громадських організацій розробляє систему заходів щодо підтримки та зміцнення здоров'я різних категорій населення в соціально-побутовій сфері та забезпечує умови для її впровадження в життя, використання фізичної культури і спорту як засобу профілактики і лікування захворювань.

Форми організації та проведення фізкультурно-оздоровчої діяльності в соціально-побутовій сфері умовно поділяють на оздоровчі, оздоровчо-тренувальні, змагальні. Оздоровчі форми є груповими та індивідуальними - ранкова гімнастика, загартування, заняття в групах здоров'я комплексного характеру. Оздоровчо-тренувальні форми передбачають організацію занять з урахуванням фізкультурно-спортивних інтересів тих, хто займається.

Змагальні форми – це організація та проведення згідно зі спеціально розробленими положеннями та сценаріями різноманітних видів змагань, конкурсів. Такі заходи можуть бути також епізодично стихійними, тобто не запланованими заздалегідь. Фізкультурно-оздоровча робота, що проводиться в соціально-побутовій сфері, передбачає різновиди фізкультурно-оздоровчих груп, які утворюються з урахуванням особливостей контингенту, групи загальної фізичної підготовки, спеціальної фізичної підготовки та групи здоров'я.

Створення умов для занять рекреаційно-оздоровчою фізичною культурою населення за місцем проживання та в місцях масового відпочинку населення покладається на місцеві органи виконавчої влади та органи місцевого самоврядування (органами житлово-комунального господарства та частково міськими відділами у справах молоді та спорту, а також органами народної освіти та громадськими організаціями) за рахунок коштів відповідних бюджетів на основі державних нормативів фінансування фізкультурно-оздоровчих програм. Однак існують відомості, що у плануванні, організації, регулюванні, обліку і контролю, а також у ресурсному забезпеченні (матеріально-технічному, кадровому, фінансовому, науково-методичному, медичному, агітаційно-пропагандистському) усієї спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи за місцем проживання можуть брати участь державні і громадські організації.

Органи влади надають громадським організаціям фізкультурно-спортивної спрямованості та фізкультурно-спортивним закладам допомогу у виділенні місць для фізкультурно-оздоровчих занять у жилих районах, у парках культури і відпочинку, використанні для цих цілей спортивних споруд незалежно від їх належності.

Сьогодні у практиці фізкультурного руху України склалися різноманітні форми організації фізкультурно-оздоровчої діяльності за місцем проживання:

- фізкультурно-оздоровча робота;
- активний відпочинок;

- спортивно-тренувальна робота;
- агітаційно-пропагандистська робота сфери фізичної культури і спорту.

За місцем проживання з населенням проводять:

- заняття у спортивних секціях, командах, групах;
- спортивні і рухливі ігри;
- самостійні заняття;
- заняття для груп загальної фізичної підготовки і загартовування;
- заняття спецгруп для осіб з послабленим здоров'ям;
- заняття в платних групах із популярних видів спорту та видів рекреаційно-оздоровчої рухової активності ;
- усі види спортивних і спортивно-масових змагань;
- походи вихідного дня і туристичні походи;
- заняття з оздоровчого бігу і спортивної ходьби;
- дні активного відпочинку тощо.

Численні дослідження свідчать, що сьогодні набуває популярності проведення дозвілля в місцях масового відпочинку. До таких місць належать міські парки, пляжі, відкриті спортивні споруди, палаци культури та ін.. Фізкультурно-оздоровча діяльність у місцях масового відпочинку знаходиться у компетенції відповідних відділів: культури, фізичної культури і спорту, охорони здоров'я, держадміністрацій, фізкультурно-спортивних товариств, товариств рятування на водах, інших організацій.

У зонах масового відпочинку населення можуть бути організовані групи і секції з традиційних видів спорту: теніс, плавання, біг та ходьба, бадмінтон, мініфутбол, хокей, лижні види спорту, ритмічна й атлетична гімнастики та ін. Крім того, найбільш розповсюдженими стали засоби нетрадиційного оздоровлення: йога, ушу, акватлон (боротьба під водою) тощо.

Заходи з оздоровчої фізичної культури проводяться в оздоровчо-рекреаційних установах, до яких належать табори різних типів: оздоровчі (бази відпочинку), які забезпечують активний відпочинок та зміцнення здоров'я відпочиваючих; спортивні – для відпочинку спортсменів у

перехідний період тренувального процесу; оздоровчо-спортивні – для відпочинку учнівської молоді в канікулярний період; праці та відпочинку, в яких поєднується суспільно корисна праця з фізкультурно-оздоровчою діяльністю молоді; оборонно-спортивні – для підготовки молоді до військової служби в лавах Збройних сил України; дитячі літні на базі загальноосвітніх шкіл, закладів культури та охорони здоров'я; туристичні бази й табори; заміські бази рибалок та мисливців. За тривалістю та характером роботи табори можуть бути: одно-, дводенні, позмінні; літні, зимові, постійно діючі, стаціонарні та пересувні.

Основне завдання закладів відпочинку полягає в тому, щоб шляхом профілактичних, оздоровчих, культурно-освітніх засобів при суворому додержанні режиму з послідовним чергуванням активної діяльності й відносного спокою, бадьорості та повноцінного сну зняти втому, пов'язану з фізичною, розумовою та емоційною діяльністю людей, які прибули на відпочинок, і поновити їхню працездатність. Тому до поняття активного відпочинку входять не тільки активний руховий режим, а й найоптимальніший позитивний вплив на організм природно-кліматичних і фізіотерапевтичних факторів для відновлення працездатності організму, підвищення ефективності відпочинку. Медичні дослідження ефективності різних форм відпочинку показали, що поєднання його в умовах туристської бази, будинку й бази відпочинку, спортивно-оздоровчого табору і ін. з фізичною активністю та повітряно-природними факторами забезпечує високу працездатність у після відпускний період протягом 4-5 місяців.

Важливим є факт, що перебування в оздоровчо-профілактичних закладах значно підвищує інтерес відпочиваючих до фізичної культури. У закладах відпочинку стали традиційними літні й зимові свята, їхні програми змістовні й цікаві, наповнені спортивними змаганнями, веселими атракціонами, показовими виступами спортсменів, товариськими зустрічами зі спортивних ігор, веслування тощо. Добре налагоджений медичний контроль, правильне призначення й виконання режиму забезпечує ефективність активного

відпочинку дорослих і дітей, а також повне поновлення працездатності на тривалий час.

Наприкінці оздоровчого заїзду організовують масовий туристичний похід або спортивно-масове свято з іграми, атракціонами, нагородженням переможців. Літні місяці більш насичені спортивно-масовими, оздоровчими й туристичними заходами: навчають плавати тих, хто не вміє, тренуються в групах здоров'я, подорожують пішки й на човнах, проводять товариські спортивні зустрічі із сусідніми оздоровчими закладами, спартакіади з 10-12 видів спорту. Подібні заходи поширені у студентських оздоровчо-спортивних і туристичних таборах та місцях масового відпочинку.

2.4. Використання національних традицій фізичного виховання в організації масових фізкультурно-спортивних заходів

Становлення незалежності української держави зумовило необхідність формування та подальшого відтворення фізичного, психічного, соціального здоров'я її народу, що вимагає посиленої уваги до відродження традицій народного фізичного виховання.

Кожна культура є своєрідним організмом, який має унікальну духовну основу, характеризується неповторністю й безперервним процесом розвитку. Важливим компонентом цілісної народної культури від найдавніших часів та до сьогодення є народна фізична культура, яка охоплює всю сукупність досягнень у створенні й раціональному використанні спеціальних засобів, методів і природних умов із метою цілеспрямованого фізичного вдосконалення людини. Кожен народ, залежно від соціально-економічних умов свого розвитку, психологічного складу, світогляду, а також географічного місцезнаходження, протягом тривалого історичного часу творив самобутні види фізичних вправ, народних рухливих ігор, забав, розваг, удосконалював способи їх використання, які потім й увійшли до складу своєрідних систем народної фізичної культури. Види та традиції

української народної фізичної культури можна й потрібно використовувати в сучасному фізичному вихованні різних груп населення.

Основні напрями оптимізації означених процесів можливі в адекватному використанні українських народних традицій у змісті і методах культурно-спортивної роботи, як важливого чинника формування не лише традиційної системи фізичної культури, а й культури нації загалом.

У системі національного виховання молоді та формуванні навичок здорового способу життя важливе місце посідають масові фізкультурно-спортивні заходи з різноманітною тематикою й спрямованістю. Такий підхід зумовлює наявність різноаспектного синтезу фізичної культури, спорту й мистецьких сфер, а також різноманітності форм їх відображення в різних видах діяльності населення всіх вікових категорій.

Вони є засобом залучення широких верств населення до занять фізичною культурою і спортом, підвищення фізичної підготовленості, виховання необхідних рухових умінь та навичок, підвищенню мотивації до занять фізичними вправами.

Спортивно-масові заходи - це змагальна ігрова діяльність, учасники якої з урахуванням їх віку, статі, підготовленості мають приблизно рівні можливості досягти перемоги в доступних їм вправах. Ця доступність створюється спеціальним підбором змагальних вправ, складності й довжини дистанцій, ваги використовуваних приладів, а також тривалістю і інтенсивністю виконання рухових дій.

Фізкультурно-спортивні масові заходи поєднують у своєму змісті спортивні змагання, заняття фізичними вправами, організацію активного відпочинку та рекреацію. Це сприяє розширенню та урізноманітненню програм, використанню новітніх технологій, поповненню технічного та тактичного арсеналу, підвищує вимоги до особливостей підготовки і проведення масових фізкультурно-спортивних заходів з населенням різних вікових та соціальних груп.

У ХХІ столітті найбільш поширеними масовими фізкультурно-спортивними заходами є „Богатирські ігри”, „Ігри патріотів”, „Форт Буаярд”, „Лицарські турніри”, „Козацькі забави”, „Дні спорту”, фестивалі, спартакіади закладів освіти та трудових колективів, футбольні турніри та ін. Такі заходи є не тільки засобом пропаганди здорового способу життя, але і потужним засобом виховання патріотизму та національної свідомості (Н.А. Деделюк, А.В. Цьось, 2004).

Великий інтерес викликають змагання з легкої атлетики, масові естафети і пробіги, показові виступи з видів спорту, фітнес марафони, велопробіги, комплексні змагання, день здоров'я, день плавця, день бігуна. Учасниками фізкультурно-спортивних заходів можуть бути представники різних верств населення, вікових груп та рівня фізичної підготовленості. Мета таких заходів - підвищити емоційність, створити сприятливу атмосферу, стимулювати ріст майстерності та результативності учасників і тим самим зробити більш ефективними змагання.

Змагання у програмі широкомасштабних масових фізкультурно-спортивних заходів доцільно проводити за спрощеними правилами з використанням рухливих ігор, туристичних естафет, змагань на доріжках здоров'я, майданчиках і т.д.

Основною метою фізкультурних спортивно-масових заходів є створення сприятливих умов рекреації населення України та забезпечення права громадян на заняття фізичною культурою і спортом, задоволення їхніх потреб в оздоровчих послугах за місцем проживання та у місцях масового відпочинку, популяризації здорового способу життя.

Завдяки спортивно-технічному прогресу, морально-патріотичному вихованню молоді, масові фізкультурно-спортивні заходи сьогодні вирішують актуальні соціальні завдання: пропаганда фізичної культури і спорту; реклама форм і видів рекреаційно-оздоровчої рухової активності, їх спрямованість, популяризація їх серед різних категорій населення; розширення менеджментської та маркетингової спортивно-масової

діяльності; виявлення більш популярних для різних категорій населення видів рекреаційно-оздоровчої рухової активності та видів спорту; виконання тестів фізичної підготовленості населення України; встановлення спортивних рекордів (закладу, підприємства, району, міста); національно-патріотичне виховання, яке базується на традиційних основах фізичного виховання українського народу; розширення сфери спілкування, інтелектуального збагачення, об'єднання інтересів, усвідомлення суспільної цілісності та особистої значущості; залучення населення до суспільно-корисної діяльності в галузі фізичної культури і спорту; виявлення найсильніших учасників і команд, комплектування збірних команд; підведення підсумків, оцінка та контроль роботи фізкультурних клубів, секцій, груп, визначення переможців масових заходів та якості фізкультурно-спортивної роботи; обмін досвідом роботи, демонстрація досягнень кращих колективів.

У традиціях українського народу було і є шанобливе ставлення до своїх батьків, до своєї родини. У народній фізичній культурі є безліч спільних для батьків і дітей рухливих ігор, змагань, забав. Такі заходи сприяють емоційному зближенню членів родини, розвитку духовної сфери дитини.

В установах додаткової освіти зі спортивним нахилом корисно використовувати в тренувальному процесі українські народні ігри, змагання, забави, елементи народних танців із метою створення більшої різноманітності й емоційності фізичних вправ.

Кожен масовий фізкультурно-спортивний захід повинен проводитися відповідно до таких організаційних принципів: відповідність організації завданням заходу; доступність заходу за часом і місцем проведення; доступність змагальних вправ; безпека учасників, глядачів і суддів; видовищність, наочність, естетичність, що сприяє гармонійному розвитку особистості.

У процесі організації спортивно-масових заходів враховується рівень фізичної підготовленості, вік та інтереси передбачуваних учасників, а також

наявні можливості реалізації цих інтересів (наявність спортивного обладнання, кліматичні умови, кадрове, технічне та фінансове забезпечення).

Затверджуючи план масового фізкультурно-спортивного заходу необхідно орієнтуватися на плани районних та обласних управлінь фізичної культури і спорту. Це дозволить забезпечити систематичність і послідовність змагань, своєчасну підготовку збірних команд і учасників особистої першості до змагань на першість району, міста.

Масові фізкультурно-спортивні заходи планують і організовують рівномірно впродовж усього календарного року, приділяють увагу народним святкам.

У плані фізкультурно-спортивних заходів виділяють такі розділи:

1. Комплексні фізкультурні і спортивні заходи (народні ігри, поєдинки, естафети);
2. Змагання з видів спорту (виконання фізичних вправ).

Крім назви і термінів проведення заходу в плані доцільно вказати й іншу інформацію, що може сприяти кращій організації (передбачувані нагороди, призи, інші заохочення).

Організація масового фізкультурно-спортивного заходу вимагає завчасного створення підготовчої комісії. До неї входять працівники управлінь та відомств фізичної культури і спорту, викладачі, тренери, представники культури і тих організацій, які задіяні у підготовці, проведенні та забезпеченні змагань, атракціонів і розваг.

Для впорядкування роботи комісії складається план підготовки заходу, який передбачає конкретизацію змісту роботи, терміну виконання, визначення відповідальних осіб та відомості про організації, учасників, суддів, задіяних у заході.

У плані бажано передбачити наступні питання: розробка положення про спортивно-масовий захід та кошторис витрат; розробка сценарію, враховуючи церемонії відкриття, проведення, закриття, нагородження, використання символіки, гімну, музичного супроводу; підбір, затвердження,

інструктаж безпосередніх організаторів, технічних керівників, суддів, членів журі; підготовка, місць проведення змагань, реклама, оформлення засобами наочної агітації і пропаганди, маркування трас, ігрових майданчиків, установка показчиків, огороження і т.д.; підготовка устаткування, інвентарю, спорядження, придбання призів, підготовка грамот, протоколів і т.д.; виготовлення засобів наочної агітації, складання коментаторських текстів, афіш, оголошень, бланків «експрес-інформації» і т.д.; організація медичного забезпечення, підбір лікарів, придбання медичних препаратів; організація транспортного медичного і побутового обслуговування.

Положення - головний управлінський документ, на підставі якого здійснюється підготовка й безпосереднє проведення заходу. Положення визначає сутність, зміст і порядок змагальної діяльності, регламентує відносини між організаторами, суддями і учасниками.

У зв'язку із цим положення необхідно складати гранично чітко, щоб повністю виключити різне тлумачення тих або інших його пунктів. У ньому потрібно передбачити конкретні найбільш важливі ситуації, які можуть виникнути під час проведення змагань. Положення має бути якомога коротким, ясно сформульованим. Його не слід перевантажувати вказівками, передбаченими загальноприйнятими типовими правилами змагань з певних видів спорту.

У сфері фізкультурно-оздоровчої роботи часто проводяться змагання за спрощеними правилами. У цьому випадку у положенні має бути обумовлений характер спрощення (Н.А. Деделюк, 2008).

Організація та проведення масових оздоровчо-спортивних заходів розв'язують важливі завдання у залученні широких верств населення до систематичних занять, наданні фізкультурно-оздоровчих послуг, поєднанні індивідуальних форм організації фізкультурно-спортивної діяльності за місцем проживання, навчання та в місцях масового відпочинку населення.

Протягом останніх років спостерігається зростання інтересу населення до пізнання та відродження національних традицій, у тому числі, традицій

фізичного виховання та здорового способу життя. Саме тому актуальними є масові спортивно-оздоровчі заходи з елементами традицій фізичного виховання українського народу.

2.5. Міжнародний рух "Спорт для всіх" та досвід організації оздоровчої діяльності в зарубіжних країнах

У травні 1949 року міністерствами іноземних справ 10 європейських країн-учасниць НАТО засновано нову економічну спілку – Раду Європи. У січні 1962 року в ній створено спеціальну структуру з питань культурного співробітництва, а у 1966 році – прийнято довгострокову програму розвитку спорту, фізичного виховання і рекреації на природі, девізом якої стали слова "Спорт для всіх". Мета руху – залучення якомога більшої кількості населення різних країн до систематичних занять фізичними вправами для оздоровлення та активного відпочинку.

У 1970 році на міжнародному симпозіумі у Страсбурзі розроблено та прийнято як основний документ європейської співпраці так звану "Рекомендацію №588". У ній систематизовано весь накопичений досвід з організації фізкультурно-оздоровчого руху й визначено шляхи його подальшого розвитку.

Рада Європи виступає як орган, що здійснює загальну координацію, формування спільної програми, планування. Вона виконує три основні функції: створює умови для обміну інформацією з питань розвитку руху "Спорт для всіх" між країнами – учасницями; надає консультативну допомогу; ініціює здійснення спільних європейських акцій у різних аспектах руху "Спорт для всіх".

Особлива увага Ради привернена до обміну інформацією, експериментальними даними й досвідом, визначенню спортивної політики, практичного здійснення програм "Спорт для всіх".

Новий етап у розвитку руху був закріплений Європейською Хартією "Спорт для всіх" (1975р.), у якій визначено цілі та засоби організації руху, напрями діяльності урядових і неурядових організацій.

Згідно з Європейською Хартією, оздоровчі програми, які поширюються в країнах-членах міжнародного руху, повинні враховувати їх особливості: політико-адміністративні, культурні, соціальні, економічні та ін. Саме тому кожна країна має свої програми. Вони можуть бути подібними або значно відрізнятися одна від одної.

Одночасно єдиними є вимоги до формування програм: різноманітність, варіативність, можливість вибору оздоровчих занять; поступові, індивідуальні навантаження у межах можливостей тих, хто займається; підтримка й заохочення з боку державних та самодіяльних структур для підвищення мотивації до занять; просвітницька основа формування правильного розуміння принципів збереження здоров'я; оцінка, перевірка фізичного стану, рівня фізичної підготовленості та реакції на фізичне навантаження; наявність кваліфікованих, спеціально підготовлених фахівців.

Нині міжнародний рух "Спорт для всіх" охоплює понад 80 країн світу. У 1990 році в колишньому СРСР утворено асоціацію "Спорт для всіх". В Україні останнім часом піднімається питання про утворення національної федерації з такою назвою.

У США Президентська Рада з фізичної підготовки і спорту сприяє розповсюдженню в країні руху "Спорт для всіх". За останні 25 років країною прокотився шквал "оздоровчих бумів", які спричинили активізацію оздоровчого бізнесу. Президентська рада є координаційним центром, який скеровує діяльність навчальних закладів, клубів, центрів активного відпочинку, підприємств, популяризує спортивно-оздоровчу роботу серед населення.

Окрім Президентської Ради за спортивно-оздоровчу роботу відповідають: державні департаменти освіти, парків, державна агенція активного відпочинку при департаменті внутрішніх справ, державна агенція

охорони здоров'я та ін. Працюють також понад 30 напівдержавних організацій, які здійснюють керівництво спортивно-оздоровчою діяльністю: асоціації, союзи, об'єднання.

У США поширені комерційні оздоровчі програми, які впроваджують понад 13 тисяч приватних спортивних клубів і товариств. Вони існують за рахунок членських внесків (від 30 доларів і вище).

У США видається щороку близько 1200 книг з фізичного оздоровлення і понад 300 спортивних журналів. Трансляція спортивних телевізійних програм американським телебаченням складає 16 тисяч годин на рік (для порівняння: у 1990 році в СРСР – 1 тисяча годин).

Французька асоціація "Спорт для всіх" здійснює публікацію квартального спеціалізованого журналу тиражем 25 тисяч екземплярів; організовує численні виставки, відеопокази, розв'язує завдання розробки та розповсюдження оздоровчих програм для клубів, проведення ігор та фестивалів, тижнів спорту, наукових досліджень. Тривалий час популярною в країні була оздоровча компанія під назвою "Три вісімки".

У *Німеччині*, у рамках руху "Спорт для всіх", розповсюджено програму "Тгітт" (термін морський, означає стійкість судна, спроможність триматися на плаву й ефективно рухатися). "Тгітт" передбачає конкретні програми, що змінюються кожні 4 роки. Змагальні форми "Тгітт" включають: біг, туризм, плавання, їзду на велосипеді, кеглі, футбол, стрільбу та ін. Змагання мають за мету залучення якомога більшої кількості учасників. У них не буває переможців та переможених – усі отримують однакові медалі. Для занять утворюються "Тгітт-парки" в лісових та паркових зонах, стежки здоров'я, обладнані спеціальними пристроями, майданчиками, приміщеннями для відпочинку.

У *Бельгії* популяризуються сімейні форми фізкультурних занять. Проводяться кампанії для сімей: "сімейний кілометр" (загальносімейна щоденна дистанція бігу, ходьби); комплекси вправ "Фіт-о-метр" (18 вправ чотирьох ступенів складності); комплекс "Спортивна" (плавання + ходьба +

їзда на велосипеді) та інші. У країні запроваджено активні пропагандистські заходи: конкурс на кращий шкільний твір спортивної тематики; призи за кращу радіо та телепередачу; призи організаціям та окремим особам за видатні досягнення у "Спорті для всіх"; розробка типових програм діяльності для муніципалітетів; утворення "летючих бригад", які вирушають за викликом у ті місця, де необхідно провести фізкультурно-оздоровчий захід.

Цікавий досвід оздоровчої діяльності в рамках руху "Спорт для всіх" у *Великій Британії*. Завдання – залучити до занять 50 мільйонів британців додатково – розв'язувалось у два етапи: на першому було організовано роботу цілодобової інформаційної служби, повідомлявся номер телефону, за яким усі бажаючі могли отримати інформацію про адреси клубів, де проводяться різноманітні заняття; на другому активно залучалися до занять жінки.

У *Голландії* впроваджувалися програми "Спортреал" – спортивний активний відпочинок для всіх. Було утворено оргкомітет, 600 регіональних та місцевих комітетів, випущено набори ігрового інвентарю за доступними цінами. У деяких містах отримали розповсюдження "Паспорти загартування". Всі бажаючі мали змогу придбати абонементи на безкоштовне або зі знижкою відвідування спортивних центрів.

У *Фінляндії* прийнято закон, який вимагає наявність навколо кожного житлового комплексу бігової доріжки не менше 800 метрів завдовжки.

У *Норвегії* розповсюджено вищезгаданий рух "Тгітт". Статистика свідчить, що до нього залучено 2/3 населення. Основою руху є популярний у країні лижний спорт. Працює "Товариство сприяння лижному спорту". Воно організує лижні прогулянки в лісі для людей різних вікових груп, у тому числі – похилого віку. Літом товариство проводить курси засвоєння техніки пересування на лижах.

У *Канаді* розповсюджено програму "Тренуйтеся з нами", а також програму "Десять". Ця назва обумовлена тим, що дослідники зробили висновок про користь вправ на десяти сходинках або на схилі відповідної

крутизни. В установах проводяться фізкультурні паузи такого змісту, а по п'ятницях – змагання на швидкість подолання сходинок або схилу (враховується тільки час просування вгору).

Проводяться також "Тижні здоров'я". Програма змагань з бігу триває тиждень і побудована таким чином: першого дня змагаються початківці (незалежно від віку); другого – молодь (16-20 років); третього – жінки всіх вікових груп; четвертого – працівники та службовці всіх вікових груп; п'ятого – досвідчені бігуни з багаторічним стажем (35-ти років і старші); шостого – інваліди; сьомого – спортивні родини.

Досвід Німеччини, Італії, США, Канади, Скандинавських та інших розвинених у спортивному відношенні країн світу свідчить, що спортивні клуби є основною організаційною формою менеджменту. У зарубіжних країнах функціонують численні клуби оздоровчої спрямованості. Так, у Німеччині діє 85,5 тисяч спортивно-оздоровчих клубів, у яких 25,9 млн чоловік займаються понад ста різними видами спорту. У США нараховується понад 15 тисяч клубів, у Фінляндії – близько 600.

За кордоном не вживаються терміни "фізична культура" або "масовий спорт". Зазвичай для визначення названого виду спортивної діяльності використовують терміни "спорт для всіх" або "рекреаційний спорт".

Спортивно-оздоровчу діяльність за кордоном проводять різні фахівці та різноманітні організації, їх об'єднує одна спільна основа – організаційною ланкою менеджменту всіх перерахованих видів діяльності є клуб: оздоровчий або спортивно-оздоровчий.

Узагальнення зарубіжного досвіду свідчить, що залежно від контингенту членів розрізняють такі типи оздоровчих клубів та клубів з видів спорту; дитячі; студентські; на підприємствах та фірмах; за місцем проживання; у парках.

Залежно від обраного виду спорту або тренувальних програм, яким надається перевага, виділяють клуби аеробіки, бігу, бодібілдінгу, тенісу,

плавання, гольфу та ін. Останнім часом за кордоном набувають популярності багатоцільові клуби.

З економічної точки зору, зарубіжні фахівці розрізняють муніципальні та приватні спортивні клуби.

Муніципальні спортивні клуби фінансуються з національного, провінційних або муніципальних бюджетів. Приватні клуби фінансуються приватним капіталом, а зміст їх діяльності повністю залежить від власника клубу.

Розрізняють також комерційні та некомерційні спортивні клуби. У цьому разі критерієм класифікації клубів є можливість отримання прибутку. Муніципальні спортивні клуби, як правило, некомерційні (нон-профіт) організації. Приватні клуби – типові комерційні організації.

Муніципальні та приватні клуби різняться між собою за багатьма параметрами цільовою скерованістю, економічними механізмами, ефективністю роботи (табл. 2.1).

Зарубіжні спортивно-оздоровчі клуби поряд з основними надають різноманітні види додаткових послуг. Наприклад, клуби США надають такі додаткові послуги: роздягальні з камерами зберігання (72,9% клубів); тестування рівня фізичної підготовки (59,7%); сауни, бані (47,6%); фізіотерапія (31%); пральні (30,5%); комп'ютерне складання програм фізичної підготовки (29,1%); магазини спортивних товарів (39,8%).

Особливою популярністю користуються клуби, у яких працюють персональні інструктори: з жінками, які мають зайву вагу; з літніми людьми, які не мають досвіду занять фізичними вправами; з тими, хто прагне серйозно займатися фізичними вправами. Персональна опіка коштує членам клубів до 25 доларів за годину.

У Лас-Вегасі розташований один з найкращих американських спортивно-оздоровчих клубів "Грін Валлей Атлетік Клаб". У 1989 році фірма "Американ Невада Корпорейшн" пішла на ризик і створила у приміській зоні Лас-Вегаса спортивно-оздоровчий клуб, який розташований на 12000 м²

території. Клуб налічує 8 тисяч членів. Філософія клубу: "Ми хочемо створити у нашому клубі атмосферу, в якій кожен клієнт, за будь-якої ситуації буде почувати себе комфортно".

Таблиця 2.1

**Основні відмінності між муніципальними та приватними клубами
спортивно-оздоровчої спрямованості**

Муніципальні	Приватні
Утримуються на кошти платників податків	Утримуються на внески клієнтів
Обслуговують різноманітний контингент відвідувачів	Обслуговують цільові ринки
Ціни низькі	Ціни високі
Якість послуг нижча	Якість послуг вища
Належать держустановам, школам, лікарням та ін.	Належать приватним власникам
Некомерційні	Орієнтовані на прибуток (як правило, 10-20%)
Будівництво фінансується за рахунок податків населення	Будівництво фінансується власником або за допомогою займу
На маркетинг витрачається не більше 3 % бюджету	На маркетинг витрачається 10% та більше бюджету
Не бояться невдач, тому що утримуються державою	Повинні давати прибуток, інакше володар припинить цей бізнес

У Швеції існує 45 тисяч спортивних клубів, у яких займається кожний четвертий мешканець країни. Клуби виникають навіть у невеликих населених пунктах і тільки на добровільних засадах. У шведському клубі вся робота будується на громадських засадах. Людей мотивують спільні інтереси, прагнення збагатити себе враженнями. Самовдосконалення є метою перебування в клубі, воно стимулює людей робити свій внесок у діяльність клубу.

Спортивно-оздоровчими клубами в Німеччині вважаються клуби невисокого рангу з середніми прибутками, тобто клуби для занять широких

верств населення. Разом з тим, це може бути добре обладнане приміщення сільського клубу або гольф-клубу для забезпечених або міського клубу менеджерів для занять спортом та проведення бенкетів. За останні 30 років клуби Німеччини значно змінилися у трьох напрямках: обслуговування осіб, що не прагнуть високих спортивних результатів; однакове обслуговування чоловіків та жінок; обслуговування представників усіх вікових груп.

Спортивно-оздоровчі клуби у своїй діяльності дотримуються таких принципів:

- не існує не бажаючих займатися, існує неефективна організація;
- початківцям слід пропонувати заняття у спрощеній формі, щоб вже перші кроки принесли успіх;
- повинен бути хтось (інструктор, приятель, родич), хто залучить початківця до занять;
- шлях до систематичних оздоровчих занять – це майже завжди шлях двох;
- доступність цін на послуги;
- товариство однодумців під час сумісного дозвілля, свят, забав;
- увага кожному з боку інструктора;
- обладнання залів сучасними тренажерами;
- участь молоді в організації власного дозвілля та розробці програм;
- колективні заняття.

Контрольні питання

1. Назвати організації, які забезпечують фізкультурно-оздоровчу роботу у навчально-виховній сфері.
2. Визначити форми фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми дошкільного віку.
3. Визначити форми фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми шкільного віку.

4. Назвати спрямування та організаційні форми використання масових оздоровчих, фізкультурних та спортивних заходів в умовах вищих навчальних закладів.
5. Назвати основні проблеми організації оздоровчої фізичної культури у виробничій сфері.
6. Назвати документи державної підтримки організації фізичної культури працездатного населення.
7. Назвати форми та засоби виробничої фізичної культури.
8. Назвати складові теоретико-функціональної моделі вдосконалення виробничої фізичної культури на сучасному етапі в Україні.
9. Визначити форми організації фізкультурно-оздоровчої діяльності за місцем проживання.
10. Визначити форми організації і засоби фізкультурно-оздоровчої діяльності в місцях масового відпочинку.
11. Визначити зміст рекреаційно-оздоровчої рухової активності в оздоровчо-профілактичних закладах.
12. Визначити завдання сучасних масових фізкультурно-спортивних заходів з використанням українських традицій.
13. Визначити мету і завдання міжнародного руху «Спорт для всіх».
14. Дати характеристику організації рекреаційно-оздоровчої діяльності в зарубіжних країнах.

РОЗДІЛ III

СУЧАСНІ ВИДИ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

3.1. Основні поняття та класифікація рекреаційно-оздоровчої рухової активності

Серед оздоровчих засобів рухова активність людини набуває виняткового значення. Вона формує організм, зміцнює здоров'я, попереджує захворювання та є найважливішим компонентом здорового способу життя. Обмежена рухова активність є однією з головних причин низки порушень опорно-рухового апарату, фізичного розвитку, хронічних захворювань внутрішніх органів, порушення обміну речовин, погіршення психічного стану.

Рухова активність людини ґрунтується на її руховій діяльності. Ці поняття розглядаються у невід'ємній єдності, оскільки рухова активність – це по суті активна рухова діяльність, тобто рухова діяльність, що характеризується певним ступенем рухової активності.

Рухова активність (діяльність) у найбільш спрощеному трактуванні – це сума рухів, що виконуються людиною у процесі життєдіяльності, сукупність рухових актів. У поглибленому трактуванні це вид діяльності людини, за якого активація обмінних процесів у скелетних м'язах забезпечує їхнє скорочення, а отже переміщення людського тіла чи його частин у просторі. Отже, це сумарна величина певних рухових дій за певний проміжок часу. Рухова активність може вимірюватися одиницями витраченої енергії за певний час або кількістю здійснених рухових дій (локомоцій), наприклад, кроків при ходьбі. *Рухова дія* – це цілеспрямований руховий акт, який свідомо здійснюється з метою вирішення певного рухового завдання.

Отже, рухова діяльність – це специфічна діяльність, сутність якої полягає в системі рухових дій, що забезпечують взаємодію людини із довкіллям. Наслідком такої взаємодії є розвиток психомоторних функцій і психіки індивіда в цілому. Опанування і вдосконалення прийомів організації,

побудови рухової діяльності та управління нею здійснюються в онтогенезі на базі актуалізації філогенетичних утворень шляхом формування адекватного ставлення до ситуації, що виникла, та вибору оптимального способу її розв'язання з урахуванням можливостей людини, смислової структури та завдань, що стоять перед руховою діяльністю.

Розрізняють загальну рухову активність і спеціально організовану рухову активність.

Загальна рухова активність ґрунтується на тому, що фізична активність як фізіологічний процес властива людині апріорі. Це активність, яка має місце сама собою і не нав'язується ззовні. Вона включає форми діяльності, які не викликані безпосередньо чинниками зовнішнього середовища, а значною мірою визначаються потребами та особливостями організму.

Загальна рухова активність може бути облігатною (вимушеною) та спонтанною. *Облігатна (вимушена) рухова активність* пов'язана з реалізацією природних потреб людини; це рухи, спрямовані на підтримання особистої гігієни, вживання їжі, зусилля, витрачені на приготування їжі, придбання продуктів, а також навчальну й виробничу діяльність. *Спонтанна рухова активність* не має очевидної спрямованості, тобто спонтанні рухи здійснюються немовби заради самих рухів.

Основу *спеціально організованої, або фізкультурної рухової активності* складає активна м'язова діяльність, яка включає насамперед різні форми занять фізичними вправами, а також активні переміщення на місці (чи з місця) навчання чи роботи. Вже понад 2 тис. років тому відомий лікар Гіппократ сформулював важливий принцип організованої рухової активності, покликаної сприяти збереженню і зміцненню здоров'я: "Гімнастика, фізичні вправи, ходьба повинні міцно увійти в повсякденний побут кожного, хто бажає зберегти працездатність, здоров'я, повноцінне й радісне життя". Вже в ті далекі часи було відомо, що для того щоб позбавити людину енергії, необхідно насамперед позбавити її рухової активності, яка сама по собі є найбільш доступними та ефективними ліками.

Рухова активність може нести в собі величезний оздоровчий потенціал, але водночас може спричиняти і руйнівний вплив. Зміцнення здоров'я під впливом фізичних навантажень відбувається природним шляхом за рахунок стимуляції життєво важливих функцій і систем організму. Для цього фізична активність повинна мати оздоровчу спрямованість і бути раціонально організованою.

За визначенням лікаря і вченого М. Амосова, оптимальною є така оздоровчо-рекреаційна рухова активність, яка дає тренуючий ефект, підвищує фізичну працездатність, здійснює максимально стимулюючий вплив на певні органи, системи і функції, дає найкращий клінічний ефект, а конкретними критеріями досягнення оптимальності є зникнення симптомів хвороб, досягнення максимального значення споживання кисню, певна кількість лімфоцитів у крові, частота серцевих скорочень та інші показники функціонального стану організму.

Отже, *рекреаційно-оздоровча рухова активність* – це така рухова активність, яка має оздоровчу спрямованість, вирішує завдання рекреаційного характеру і ґрунтується на раціональній організації.

Рекреаційні заняття стають дедалі популярнішими серед населення, завдяки тому, що все більше людей усвідомлюють їх оздоровче значення. Сучасні форми та зміст рекреаційних занять доволі різноманітні, при цьому вибір видів фізичної активності зумовлений не лише потребами та інтересами людей, а й популярністю того чи іншого виду спорту, який вони обирають. Так, поряд із традиційними видами спорту, такими як гімнастика, легка атлетика, плавання, велоспорт, лижний спорт, ігрові види спорту (футбол, волейбол, баскетбол) та ін., які внесені до програми Олімпійських ігор, все частіше для активного відпочинку люди обирають неолімпійські види спорту, такі як фітнес, туризм, танцювальні види спорту, армспорт, бодібілдинг, одноборства (самбо, таеквондо, дзюдо), військово-прикладні, технічні та, так звані, «урбаністичні» - вуличні види спорту.

Ми запропонували класифікацію рекреаційно-оздоровчих видів рухової активності на основі засобів різних видів спорту.

Класифікація рекреаційно-оздоровчих видів рухової активності:

- рекреаційно-оздоровча рухова активність на основі засобів спортивних і рухливих ігор;
- рекреаційно-оздоровча рухова активність на основі засобів водних видів спорту;
- рекреаційно-оздоровча рухова активність на основі засобів підводного спорту;
- рекреаційно-оздоровча рухова активність на основі засобів гімнастики;
- рекреаційно-оздоровча рухова активність на основі засобів єдиноборств;
- рекреаційно-оздоровча рухова активність на основі засобів туризму;
- рекреаційно-оздоровча рухова активність на основі засобів зимових видів спорту;
- рекреаційно-оздоровча рухова активність на основі засобів силової спрямованості;
- рекреаційно-оздоровча рухова активність на основі засобів танцю;
- рекреаційно-оздоровча рухова активність продуктивного характеру.

3.2. Види рекреаційно-оздоровчої рухової активності на основі засобів спортивних і рухливих ігор

Одним із найбільш емоційних засобів фізичної рекреації є спортивні і рухливі ігри. Виявлено, що регулярні заняття два рази на тиждень з навантаженням різної спрямованості протягом року дають змогу значно підвищити рівень здоров'я людини.

В основі ігрових видів рекреації лежить гра, що представляє собою розумову і фізичну діяльність, форму людської поведінки, яка широко поширена серед усіх вікових груп населення.

Ігрові види рекреації мають численні ознаки:

- ґрунтуються на руховій активності;
- як основні засоби використовуються гра і фізичні вправи;
- містять інтелектуальні, емоційні та фізичні компоненти;
- здійснюються на добровільних, творчих та ініціативних засадах;
- здійснюють оптимізуючий вплив на організм людини;
- характеризуються наявністю певних рекреаційних послуг;
- здійснюються переважно в природно-кліматичних умовах;
- мають певну науково-методичну базу.

Ігрові види рекреації мають такі ж компоненти, як і рухливі ігри:

- 1) зміст;
- 2) форму;
- 3) методичні особливості.

Зміст ігрового виду рекреації складають сюжет (подібний або умовний задум), правила і рухові дії, що входять в ігровий вид і спрямовані на досягнення мети.

Сюжет ігрового виду рекреації визначає мету дій учасників, характер і розвиток ігрового конфлікту, надає окремим прийомам техніки і елементам тактики цілеспрямованість, робить діяльність захоплюючою.

Правила - обов'язкові вимоги для учасників ігрового виду рекреації. Вони обумовлюють розташування і переміщення гравців, уточнюють характер поведінки, права та обов'язки учасників, визначають способи ведення ігрового виду, прийоми і умови врахування його результатів. До того ж не виключається прояв творчої активності та ініціативи учасників у межах правил гри.

Рухові дії ігрового виду рекреації дуже різноманітні, вимагають проявів різних фізичних якостей і виконуються в найрізноманітніших комбінаціях і поєднаннях.

Форма ігрового виду рекреації - це організація дій учасників, що надає можливість широкого вибору способів досягнення поставленої мети та отримання задоволення від процесу діяльності.

Методичні особливості ігрового виду рекреації залежать від умов проведення, кількості учасників, рівня підготовленості, поставленої мети тощо.

Через різноманіття та структурну складність ігрових видів рекреації запропонувати універсальну класифікацію дуже складно. Існує класифікація ігрових видів рекреації відповідно до її характерних ознак (табл.3.1).

Таблиця 3.1

Ознаки ігрових видів рекреації

Ознаки	Групи
Сезонність	Зимові (на снігу, на льоду, на зимових святах)
	Літні (пляжні, на воді, на святах, на різних екскурсіях - в дорозі і на привалах)
Кількісний склад	поодинокі (індивідуальні)
	масові (групові, командні)
Рухова активність	висока (активна і одночасна участь усіх рекреантів у рухових діях; активна і поперемінна участь груп рекреантів у рухових діях)
	середня (активна участь усіх рекреантів у рухових діях; активна участь окремих рекреантів або невеликих груп у рухових діях)
	мала (в рухових діях активно порівняно тривалий час або поперемінно беруть участь по одному, по два рекреанта; рекреанти вільно пересуваються або виконують дрібні спокійні рухи)
Зміст	прості (перешкоди, які легко подолати, елементарні взаємодії рекреантів)
	складні (перешкоди, які важко подолати, складні взаємодії рекреантів)
Типові рухові дії	творчі
	рольові
	вільні
	ритмічні
Фізичні якості	спритність (швидкий перехід від одних дій до інших; поєднання своїх дій з діями інших рекреантів; уміння зосередити увагу на кількох діях)
	швидкість (своєчасні рухові відповіді на зорові, тактильні, звукові сигнали; подолання невеликих відстаней в найкоротший термін, в умовах, що змінюються)
	сила (короткочасні м'язові напруги динамічного і

	статичного характеру)
	витривалість (неодноразові повторення активних, енергійно виконуваних дій, пов'язаних з безперервними інтенсивними рухами, в яких активні дії чергуються з короткими паузами відпочинку, переходами від одних видів рухів до інших)
	гнучкість (рухові дії з великою амплітудою; рух під музику у поєднанні з танцювальними кроками, з використанням предметів, що допомагають розвивати почуття ритму, пластичність рухів, вміння відчувати швидкість і тривалість рухів, регулювати м'язові зусилля; лазіння і т.п.)
Видовищність	атракції (ефектно продемонстровані рухові дії, вимагають холонокровності і витримки)
	конкурси (виявлення кращого рекреанта з числа учасників)
	поєдинки (боротьба двох суперників)

Для того щоб рекреаційні ігри були не тільки засобом розваг, а й оздоровлення, вони повинні містити такі елементи:

— задоволення (для цього необхідні раціональне співвідношення співпраці і суперництва, забезпечення довготривалої участі кожного і можливості стати переможцем);

— включення (у грі з метою фізичної підготовки мають брати участь всі без винятку);

— енергія (необхідні ігри, що забезпечують постійну активність всіх учасників у межах доцільної частоти серцевих скорочень);

— спільне вирішення проблеми невеликими групами учасників з метою досягнення оптимальних результатів. Воно дає змогу не тільки отримувати задоволення, але і зміцнювати здоров'я;

— змагання (не слід уникати елементів змагань і виключати учасників з гри);

— технічні навички (навчання цим навичкам має стати елементом рекреаційних ігор).

Класифікація видів фізичної рекреації, заснованих на використанні елементів спортивних та рухливих ігор, та їх обладнання

індивідуальні	більярд (снукер), дартс, гольф (міні-гольф), боулінг
з використанням ракетки	бадмінтон, же-де-пом, ракетбол, рекетс, сквош, теніс, настільний теніс, пелота, лаптбол
закидування в кошик	нетбол, баскетбол, корфбол, слембол, стрітбол, скрембол
футбол	футбол (пляжний футбол), регбі, тач-регбі, американський футбол, канадський футбол, австралійський футбол, гельський футбол, кронум, кемарі, велобол, мотобол
гандбол	гандбол, пляжний гандбол
на дошці	шахи, шашки
з ключкою або бітою	хокей, хокей на траві, керлінг, лакросс, хокей з м'ячем, хокей із шайбою, флорбол, поло, поло на слонах, канополо, бейсбол, лапта
з кулями	крокет, роке, петанк, бочче (боулз)
з сіткою	фістбол, волейбол, піонербол, міні-волейбол, пляжний волейбол, сепактакрау, футболтеніс, футнет
з літаючим диском	алтимат, гатс, флатергатс, дабл-диск-корт, фрисбі-фрискстайл, диск-гольф, дог-фрисбі
інші	доджбол, футбег, футбег-фрискстайл, кабадді, пейнтбол, страйкбол, водне поло, пушбол, рінго

До групи спортивно-оздоровчих ігор фахівці відносять: волейбол, баскетбол, футбол, бадмінтон, теніс, настільний теніс, городки, кеглі, гольф.

Такі ігри широко застосовуються на фізкультурно-оздоровчих заняттях. Окрім оздоровчого ефекту, вони супроводжуються зміною середовища діяльності, різноманітністю непередбачуваних ситуацій, викликають позитивні емоції, приносять задоволення, забезпечують активний відпочинок.

Якщо вони проводяться у природному середовищі, посилюється їх рекреаційний вплив за рахунок ландшафтного рельєфу. Масове захоплення спортивними іграми в зонах відпочинку, на пляжах призвело до виникнення таких видів, як пляжний волейбол, пляжний футбол, пляжне регбі, пляжний гандбол, стрітбол.

Індивідуальні рекреаційні ігри

Більярд, рідше *білліард* (фр. *billard*, від фр. *bille* - куля або фр. *billette*, *billart* - палиця) - збірна назва кількох настільних ігор з різними правилами, а також спеціальний стіл, на якому відбувається гра. Характерною особливістю всіх більярдних ігор є пересування куль за допомогою кия.

В останнє десятиліття в нашій країні зростає інтерес до гри на більярді, як одного з видів рекреаційних послуг. Показником попиту на цей вид активного відпочинку є стрімкий розвиток більярдної індустрії в Україні.

Існує багато різновидів більярдної гри, проте є загальні правила гри в більярд. Ці правила поширюються на всі різновиди лузно більярдних ігор, але застосовуються лише в тому випадку, якщо прямо не суперечать особливим правилам конкретної гри.

Розстановка куль: перед початком гри 15 прицільних куль за допомогою спеціального трикутника встановлюють впритул одна до одної у формі піраміди з вершиною на задній відмітці і основою паралельно короткому борту столу.

Удар по битку: необхідно наносити лише наклейкою кия.

Прوماх: якщо гравець промахується під час правильного удару, тобто не забиває кулю, його серія закінчується, і в гру вступає суперник.

Початковий удар (розбиття): право на нього надається за результатами розіграшу або жеребу. Вигравши право першого удару, гравець може сам провести початковий удар або поступитися ним супернику.

Зіграні кулі: куля вважається зіграною, якщо в результаті правильно виконаного удару вона падає з ігрової поверхні столу в лузу і залишається там. Куля, що вискочила з лузи на поверхню столу, вважається незіграною.

Дотик ногою підлоги: під час виконання удару, принаймні, одна нога гравця повинна торкатися підлоги, в іншому випадку накладається штраф – це може бути пропуск наступного удару.

Падіння битка в лузу: якщо під час удару биток падає в лузу, то гравець штрафується.

Заборона торкання куль: під час гри за будь-якого торкання прицільної кулі або битка тілом, одягом, крейдою, машинкою, держакон кия і т.п. на гравця накладається штраф. Торкатися битка можна лише наклеюкою кия.

Кулі, що вискочили: це кулі, що зупинилися після удару поза ігровою поверхнею столу. У всіх лузних більярдних іграх удар, в результаті якого биток або будь-яка з прицільних куль вискакує за борт, штрафується.

Снукер - різновид більярдної лузного гри. Найбільш поширена у Великобританії. С кінця 70-х років XX століття стала відомою практично в усьому світі, особливо в Європі та Китаї.

Дартс (англ. *darts*) — низка пов'язаних рекреаційних ігор, у яких гравці метають короткі стріли (дротики) у круглу мішень, повішену на стіну. Хоча в минулому використовувалися різні види мішеней і правил, у цей час термін дартс звичайно посилається на стандартизовану гру з визначеною конструкцією мішені й правилами.

Гольф (англ. *golf*) - спортивна гра, яка використовується як вид рекреаційної рухової активності. В цій грі окремі учасники або команди змагаються, заганняючи маленький м'ячик в спеціальні лунки ударами ключок, намагаючись пройти відведену дистанцію за мінімальне число ударів.

Вважається, що гра в гольф зародилася в Шотландії і була винайдена пастухами, які за допомогою ціпків (майбутніх ключок) заганняли камені в кролячі нори. Імовірно гра існувала вже в XIV столітті, а в XV столітті в Шотландії вийшло декілька законів, які забороняли грати в «гольф». У XVII столітті ключками в м'яч грали вже в Нідерландах. Гра в її сучасному вигляді оформилася в XIX столітті в Шотландії.

У гольф грають на спеціальних полях, на яких зазвичай є 18 або 9 лунок. Великі турніри тривають чотири дні й загальна кількість лунок, які треба пройти, зазвичай дорівнює 72. В грі використовуються спеціальні м'ячі для гольфу, що відрізняються складною будовою та мають цікаві аеродинамічні характеристики.

Гольф - один з найпопулярніших видів рекреаційної рухової активності в світі. В Україні поширений мало, але здобуває популярність з кожним роком.

Боулінг (від англ. *to bowl* - котити) - гра на влучання важкою кулею у кеглі. Вид рекреаційної рухової активності, стандарт якої було створено в США XIX столітті. Ця гра набула поширення у всьому світі. Суть гри полягає в тому, щоб кинути важку кулю так, щоб вона прокотилася по спеціальній гладкій доріжці (кегельбан), точно влучила у 10 кеглів, які вистроєні трикутником, і збила з них якомога більше.

Покриття доріжки робиться з лакованої деревини або штучного матеріалу. Його також добре змащують. Ступати на доріжку під час гри забороняється. Довжина доріжки – 62 фути (10,2м), ширина 41 дюймів (1,04м), ділянка для розбігу: мінімум 15 футів (4,57м).

Кулі можуть бути різноманітними за вагою, діаметром та отворами для захвату пальцями. Правилами дозволено розмір кулі не більше 27 дюймів в діаметрі (218,3мм). Вага може бути теж різною, але повинна знаходитись у межах 6-16 фунтів (2,72 – 7,26кг). Кожен гравець має право вибирати собі кулю відповідно до власних кондицій. Однак вважається, що оптимальна вага кулі - 10% від маси тіла гравця.

Для зручності захвату пальцями, в кулях зроблено отвори. Правилами дозволяється не більше 15 отворів, але практично їх рідко буває більше п'яти — найчастіше три отвори, які розташовуються у формі довгого рівнобедреного трикутника.

Кендлінг-боулінг відрізняється від класичного боулінгу, перш за все, як ясно з назви, формою кеглів, які нагадують свічки (тобто є циліндрами і не мають вираження зверху і знизу).

Рекреаційні ігри з використанням ракетки

Бадмінтон - спортивна гра та вид рекреаційної рухової активності, що проводиться на невеликому майданчику, поділеному сіткою на 2 рівні частини. На них розташовуються супротивники, які за допомогою ракетки намагаються перекинути волан (пластмасова півсфера з пір'яним або

нейлоновим обрамленням) через сітку на іншу половину корту так, щоб супротивник не зміг відбити його назад. Змагаються два гравці або дві пари гравців. Входить в програму літніх Олімпійських ігор з 1992 року. Бадмінтон у системі фізкультурно-оздоровчих занять є ефективним засобом формування інтересу та підтримання мотивації до занять фізичною культурою. Окрім оздоровчого ефекту бадмінтон супроводжується зміною середовища діяльності, різноманітністю непередбачуваних ситуацій, викликає позитивні емоції, приносить задоволення, забезпечує активний відпочинок.

Же-де-пом (фр. *jeu de raquette*, від *jeu* - гра і *raquette* - долоня) - старовинна гра з м'ячем, прообраз тенісу, в якій м'яч перебивався через сітку або мотузку ракетками (спочатку руками, потім бітами).

Гра набула поширення в XIII-XIV ст. у Франції, Італії та Англії; тільки в одному дореволюційному Парижі налічувалося 200 залів для гри в м'яч. У XVI столітті їй на зміну прийшов королівський теніс, з якого в XIX столітті народився сучасний, або великий теніс.

Існували два різновиди гри: лонг-пом (довгий пом) і курт-пом (короткий пом). Майданчик для лонг-пома відкритий, 60-80×14м, розділений мотузкою на висоті 1м, партія - 5-7 ігор; для курт-пома - зал 28,5×9,5м, висота не менше 7м, висота сітки 0,92м в центрі і 1,5м по краях, партія - з 6 ігор.

М'яч складався з двох пробкових півкуль, обтягнутий м'якою тканиною, діаметр близько 6см, вага 16-20г (лонг-пом) і 60-65г (корт-пом). Спосіб підрахунку очок, прийнятий в грі (15, 30, 40, гра) використовується в сучасному тенісі.

Проводилися змагання одиночні і командні (у команді 2, 4 або 6 осіб).

Ракетбол (англ. *Racquetball*) - спортивна гра з м'ячем, яка проходить на прямокутному закритому корті. Цю гру, яка широко використовується з метою рекреації, винайшов у 1949 році американець Джо Собек. У гру грають поодиноці (2 особи) або парами (дві команди). Кожна сторона вдаряє по м'ячу по черзі. М'яч повинен бути відбитий до другого відскоку від

підлоги і може торкнутися всіх стін до того, як впаде на підлогу. М'яч потрібно подати або прийняти так, щоб супротивник не зміг утримати його в грі.

Грають два сети по 15 очок. Якщо рахунок рівний, призначається третій сет з 11 очок, який і визначає переможця. Тільки той, що подає, може виграти очко. Якщо у розігравші перемагає той, хто приймає м'яч, то він стає подаючим.

Рекетс (англ. *rackets*, від *racket* - ракетка) - різновид тенісу. Гра (одиначна і парна) з м'ячем і ракеткою на корті зі стінами без сітки. Гравці посилають м'яч у стіну так, щоб він при відскоку потрапив на сторону майданчика суперника. Виник в Англії в XVIIIст. як вид рекреації та активного відпочинку.

У рекетсі грають в закритому залі розміром 15х9м. Одна з коротких стін майданчика - головна стіна, на відстані 8м від неї лінія подачі. За лінією подачі, розташовані два квадрата подачі. На головній стіні на висоті 280см проходить горизонтальна лінія, вона відіграє роль сітки, вище її необхідно бити м'ячем під час подачі. На відстані півметра від неї інша лінія позначає висоту сітки.

Участь беруть двоє або четверо гравців. Грають кожен за себе або двоє на двоє. Подачі змінюються згідно з тенісними правилами.

М'яч складається з нашитих одна на одну і обтягнутих шкірою смужок матеріалу. Він щільний, досить важкий і менше тенісного. Ракетка схожа на тенісну, довжина її 75см.

Сквош - ігровий вид фізичної рекреації з м'ячем і ракеткою в закритому приміщенні. Назва гри (від англ. *squash*) пов'язане з використанням в ній відносно м'якого полого м'яча діаметром близько 40мм, а її прабатьком вважається гра в ракетки (*rackets* або *racquets* - американський варіант назви), в якій, на відміну від сквошу, використовується досить жорсткий м'яч. Гра (одиначна - два гравці; або парна - чотири), ведеться спеціальними ракетками на корті, оточеному з чотирьох сторін стінами.

Довжина майданчика - 9750мм, а ширина - 6400мм. На стінах відзначаються лінії ауту.

Гра починається з кидка жереба для визначення першого гравця, що подає, і який довільно вибирає зону подачі (праву або ліву). Другий гравець має прийняти першу подачу, відбивши м'яч до фронтальній стіни зльоту або після одного відскоку м'яча від підлоги. До того моменту, як м'яч вдариться у фронтальну стіну, він може кілька разів відбиватися від бічних стін (боустів). У разі, якщо м'яч вдарився у фронтальну лінію ауту або потрапив за звукову панель, гравцеві зараховують аут.

Американська система підрахунку очок зараховує очки тому, хто виграв розіграш, незалежно від того, робив він подачу або приймав. При такій системі підрахунку гра ведеться до 11 очок.

Ténis (англ. *tennis*) або *великий тénіс* — вид спорту та рекреаційної рухової активності, в якому грає двоє гравців один проти одного, або дві команди по два гравці в кожній, команда проти команди, на майданчику — корті, поділеному навпіл поперечною сіткою.

Мета гри — перекинути ракеткою м'яч через сітку на бік партнера так, щоб м'яч впав у межах майданчика суперника, і той не зміг його відбити назад.

Розіграш кожного очка починається з подачі м'яча. Перша подача завжди здійснюється із правого боку від центральної лінії поля.

Право вибору одного з боків корту, або черговість подачі в першому геймі, визначає жереб перед початком розминки. Гравець або пара, яка виграла жереб можуть обрати: подавати чи приймати в першому геймі матчу, тоді суперник повинен обрати на якому боці корту він буде починати грати в першому геймі; або бік корта, тоді суперник повинен обрати подачу або прийом у першому геймі; або передати право вибору супернику.

Право подачі постійно протягом гри переходить від одного гравця до іншого.

Порушення, які зустрічаються під час подачі:

- м'яч влучає за лінію площі подачі або в сітку. У цьому випадку гравець, що подає, має право на другу подачу;
- при повторному влученні у сітку чи за лінію площі подачі, очко присуджується стороні, що приймає. Така ситуація називається подвійна помилка;
- заступ гравця, що подає, за задню лінію;
- м'яч торкається сітки — гравець повинен переграти подачу.

Період тенісного матчу, протягом якого подає один гравець, називається геймом. Система рахунку в геймах «15», «30», «40».

Настільний теніс (пінг-понг) — один із найпопулярніших видів рекреаційної рухової активності у світі. Гра полягає в перекиданні м'яча ракетками так, щоб він ударявся певним чином об ігровий стіл на стороні суперника.

Гра полягає в перекиданні м'яча ударами ракетки через сітку, натягнуту впоперек столу. Грати можуть двоє або четверо. Мінімальні розміри приміщення для 1 столу — 7,7 на 4,5м.

Для гри необхідно мати: стіл, сітку, ракетки, м'яч. Гра починається з подачі м'яча одним із гравців. Після удару ракеткою по м'ячу він повинен відскочити від столу на стороні того, хто подає, перелетіти через сітку, не зачепивши її, і торкнутися столу на іншій стороні. Під час подачі гравець, а також його ракетка й м'яч повинні знаходитись за задньою лінією столу.

Подача вважається неправильною, якщо м'яч подано над столом або з ходу. Якщо м'яч під час подачі відскочив від столу на стороні того, хто подає, перелетів через сітку, зачепивши її або стійки сітки, і торкнувся столу на іншій стороні — то проводять повторну подачу, а очко не зараховують. Кількість повторних подач не обмежена.

Гравець, що приймає, повинен відбити м'яч, що відскочив на його стороні, назад на сторону гравця, який подав; той, у свою чергу, відправляє його на сторону того, хто приймає, і так продовжується доти, доки хто-

небудь із гравців не припуститься помилки. Кожна помилка дає супротивнику 1 очко.

Гравець виграє очко, якщо супротивник:

- неправильно подасть м'яч;
- відіб'є м'яч з льоту до його дотику до столу;
- відіб'є м'яч за межі столу;
- не зможе прийняти правильно надісланий м'яч;
- відбиваючи м'яч, чіпатиме його ракеткою більше одного разу або піймає м'яч на ракетку, а потім кине його;
- торкнеться м'яча під час розіграшу будь-якою частиною тіла, що знаходиться над столом, або зачепить сітку, стійку столу.

Після кожних 2 очок подача переходить до гравця, що приймає. Партія вважається виграною після того, як один з гравців набере 11 очок за переваги не менше ніж у 2 очки. За рахунку 10:10 подачі чергуються після кожного очка. Після кожної партії гравці міняються сторонами і черговістю подач. Гра складається з 5 або 7 партій.

Пелота – національний баскський вид рекреаційної рухової активності, прообраз сучасного сквошу.

Гравець (пелотарі) щосили кидає жорсткий м'яч діаметром 6,5см рукою або б'є по ньому ракеткою – «пасткою» (злегка зігнутою, як дзюб битою рис.3.1) в стіну заввишки 9м. Суперник повинен відбити м'яч з повітря або після одного удару о поверхню майданчика (60 x 16м).

М'ячик зроблений з твердого каучуку, обшитий щільним полотном і обтягнутий туго шкірою. Називається він «пелота», і саме від нього отримала назву сама гра. Якщо один з гравців пропусекає м'яч, і той з дзвоном

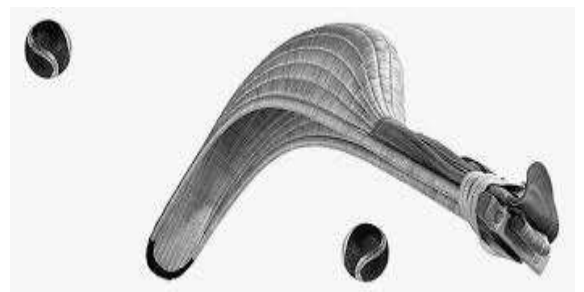


Рис.3.1 «Пастка» - ракетка для гри в пелоту

вдаряється о металеву перегородку на протилежному кінці поля - його суперник отримає очко. У ході гри суперники не мають права заважати один

одному. Кожна помилка зараховується як штрафне очко, розіграш ведеться до 60 очок. Суддя по звуку визначає, хто б'є, а хто перехоплює, відрізняючи кожен удар - легкий чи важкий.

У пелоту можуть грати, як і в теніс, одинаки і пари, а також команди з чотирьох і навіть шести осіб. Для таких великих команд розбивають майданчик до 60м в довжину і 16м в ширину, при цьому стіна має 18м в ширину і 9м у висоту, задня лінія піднята над рівнем майданчика на 80см, від задньої лінії до подачі 16-20м.

Лантбол – командна спортивна гра з м'ячем і ракеткою, яка є популярним видом рекреаційної рухової активності в Україні. У змаганнях беруть участь дві команди, по 12 чоловік. Метою гравців є набрати якомога більше очок шляхом удару м'яча в поле і проходження всіма учасниками через три ігрові бази.

Цей вид рекреації є похідною від російської лапти на основі зовсім нового алгоритму, що виводить його за межі асоціацій з лаптою або бейсболом.

Для гри в лантбол використовується тенісний м'яч (окружністю 20см та вагою до 60г), а в якості біти – ракетка для гри у великий теніс.

Ігрове поле з боку усіченого конуса по лінії старту має: накопичувач 1 шириною 1,5м, ударний п'ятак шириною 3,0м і фінішний створ шириною 2,0м. Ударний п'ятак має пляму накидання діаметром 0,8м, виготовлену з дерева. Також встановлюється обмежувач мінімальної висоти накидання - штир з розміткою глибини і поперечною хрестовиною. На ігровому полі окреслені три бази діаметром 1,5м. Лінію ігрового поля обмежують стрічки шириною від 4 до 8см.

Одна команда розташовується в ігровому полі, її завдання – зловити м'яч і засалити якомога більше суперників; інша команда, та що «б'є», знаходиться поза межами ігрового поля за лінією старту. Завдання кожного гравця команди, що «б'є», складається з 2-х дій: 1 - вдарити ракеткою по м'ячу, що кидається, 2 - пробігти по полю через три бази за годинниковою

стрілкою так, щоб бути незасаленим. Після того як всі члени команди, що «б'є», виконають по черзі кожен свої дії, перший гейм вважається закінченим і команди міняються місцями для другого гейму. Після 2-х геймів підраховується сума негативних очок команд і по меншому значенню визначається переможець у сеті.

Переможець гри визначається за сумою 3-х сетів; якщо результат нічийний - за найменшою сумою негативних очок команд за гру; в тому випадку якщо вони рівні - розігруються «буліти» до першого порушення рівноваги в кількості пройдених баз.

Рекреаційні ігри, засновані на принципі закидування та потрапляння в кошик спеціального обладнання

Баскетбол (англ. *basket* - корзина, *ball* - м'яч) – спортивна командна гра з м'ячем, один з найпопулярніших видів рекреаційної рухової активності в світі. У баскетбол грають дві команди, кожна з яких складається з п'яти гравців. Мета кожної команди - закинути руками м'яч в кільце з сіткою (корзину) суперника і перешкодити іншій команді оволодіти м'ячем і закинути його в свою корзину. М'ячем грають тільки руками. Бігти з м'ячем, не ударяючи їм в підлогу, навмисно бити по ньому ногою, блокувати будь-якою частиною ноги або бити по ньому кулаком — порушення. Випадкове ж зіткнення або торкання м'яча стопою або ногою не є порушенням.

Переможцем в баскетболі стає команда, яка після закінчення ігрового часу набрала більшу кількість очок. При рівному рахунку після закінчення основного часу матчу призначається овертайм (зазвичай п'ять хвилин додаткового часу), у разі, якщо і після його закінчення рахунок буде рівним, призначається другий, третій овертайм і т.д., до тих пір, поки не буде виявлений переможець матчу. Корзина знаходиться на висоті 3,05 метра від підлоги (10 футів). За м'яч, закинутий з ближньої та середньої дистанції, зараховується 2 очки, з дальньої (з-за трьохочкової лінії) – 3 очки. Штрафний кидок оцінюється в одне очко. Стандартний розмір баскетбольного майданчика 28 метрів в довжину і 15 метрів завширшки.

Нетбол – традиційно жіночий вид спорту та популярний вид рекреації. Цю гру в 1891 році запропонував творець баскетболу Джеймс Нейсміт.

Гра проходить між двома командами, які намагаються закинути м'яч до кошика суперника, який розташований на висоті 3,05 метри. Кошик у нетболі називається воротами. Діаметр кільця - 380мм (15 дюймів). М'яч, зазвичай, зроблений зі шкіри або резини, від 680 до 710мм в окружності і має важити від 397 до 454 грамів.

Майданчик для гри розміром 15,25м на 30,5м розділено на три окремі зони (або «третини»). З обох боків майданчика знаходяться напівкруглі зони - площі воріт («shooting circles») радіусом 4,9м.

У різних країнах кількість гравців у команді може ставити від 7 до 9.

Гру розподілено на 4 чверті по 15 хвилин в кожній. М'яч передається вздовж майданчика від гравця до гравця, причому гравці мають торкнутись до м'яча у кожній третині поля, тобто м'яч не можна перекинути із зони захисту до зони нападу. Гравці можуть тримати м'яч не більше трьох секунд та мають звільнитись від нього до того, як та нога, на якій вони стояли в момент прийому м'яча, повторно торкнеться землі, таким чином, пересуватись із м'ячем заборонено, стає неможливим, щоб один гравець вів м'яч через весь майданчик. На відміну від баскетболу, гра стає менш контактною й тактичнішою.

Корфбол – спортивна гра, схожа з нетболом і баскетболом, найбільш поширена і як вид рекреаційної рухової активності в Нідерландах і Бельгії. Команди складаються з восьми осіб: четверо чоловіків (юнаків) і четверо жінок (дівчат). Команди діляться також на атаку і захист (по два гравці чоловічої статі і жіночої).

Тривалість гри - 2 тайми по 30 хв. Мета гри - закинути м'яч у кошик супротивника. Кошик (рис.3.2) розташовується на жердині на висоті 3,5м, має висоту 25см і діаметр приблизно 40см (39-41см). Розміри майданчика для корфбол на відкритому просторі - 30х60м, в закритому приміщенні - 20х40м.

У грі забороняється:

- атака із зони захисту, так як атакувати потрібно обов'язково із зони атаки;
- подвійний захист і персональний захист проти гравця протилежної статі (обов'язково потрібно захищатися персонально, причому проти гравця тієї ж статі);
- робити більше двох кроків з м'ячем в руках, а також переміщатися, виконуючи «ведення» м'яча;
- вибивати і виривати м'яч з рук суперника;
- передавати м'яч партнерові або партнерці з рук в руки.



Рис.3.2. Кошик для гри у корфбол

Слембол – командний вид спорту, створений на базі баскетболу, який використовується в процесі рекреаційно-оздоровчих занять. Правила допускають певний силовий контакт (на відміну від того ж баскетболу), команди складаються з 4-х гравців.

Всього на майданчику знаходиться вісім батутів (рис.3.3), по 4 біля кільця з обох сторін. Очки в слемболі зараховуються після потрапляння м'яча в корзину команди-суперника. Команда, що набрала до кінця гри більше очок, перемагає. Якщо гравець не торкається межі кільця, то його успішний кидок оцінюється в 2 очки, якщо ж це слемданк - то в 3 очки. Також у 3 очки оцінюється кидок через 3-очкову лінію.

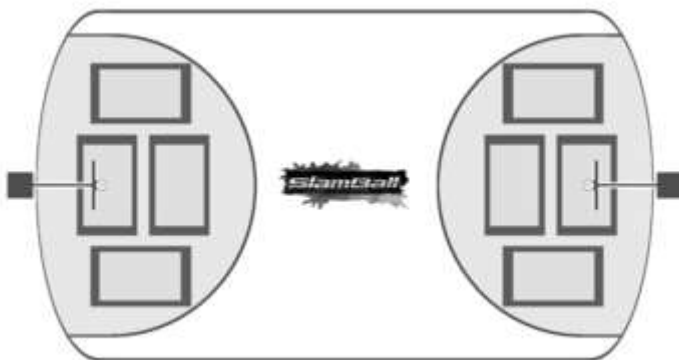


Рис.3.3. Схема майданчика у слемболі

Гра складається з чотирьох п'ятихвилинних чвертей. Гра починається з пасування м'яча в центр майданчика, після того як м'яч досяг вищої точки в польоті, гравці можуть почати боротьбу за нього. Між двома

частинами, що складаються з двох чвертей, проводять 10-хвилинну перерву. Лише в останні 2 хвилини гри кожна команда має право на один тайм-аут. Команда може володіти м'ячем лише протягом 20 секунд.

Стрітбол (англ. *streetball* - вуличний баскетбол). З'явився в 1950-х рр. у бідних кварталах США, як спосіб проведення активного дозвілля.

Дві команди грають на корті розміром в половину баскетбольного майданчика, забиваючи м'яч в одне і те ж кільце. Найпоширеніший вид стрітболу – 3 на 3 (у команді може бути 4 людини – 3 гравці і один запасний). Проте в стрітбол можна грати і 2 на 2, і 1 на 1. Не існує єдиних правил стрітболу – учасники гри домовляються перед початком про правила, за якими буде проводитися гра. Нині гру 5 на 5, в два кільця на вулиці, також називають стрітболом. Правила 5 на 5 також відрізняються від правил класичного баскетболу, як і в інших різновидах стрітболу.

Скрембол - командна гра, полегшений варіант регбі. Майданчик 50х30м. Перед основними лініями в центрі на кілочках прикріплені залізні кільця діаметром 90см на висоті півтора метри. Від цих кілець на відстані 5,5м знаходиться штрафна крапка. Використовують м'яч для гри в регбі або футбольний.

Грають дві команди, по десять гравців кожна. Розстановка як у футболі, немає тільки воротарів. Мета гри - закинути м'яч у кільце супротивника.

Правила. Спочатку м'яч підкидають. Гравець, що зловив його, біжить з м'ячем або передає його. З м'ячем можна бігти в будь-якому напрямку, але, якщо гравець супротивника торкнеться того, хто біжить, той зобов'язаний негайно віддати м'яч.

Щоб кинути м'яч в кільце, гравцеві треба добігти до основної лінії противника і покласти там м'яч (кидати м'яч на основну лінію не можна). Якщо гравець це зробив, то йому надається право зі штрафної точки безперешкодно кинути м'яч по кільцю. Покладений на основну лінію м'яч дає одне очко, вдалий кидок – два.

Ігровий час: два рази по п'ятнадцять хвилин із зміною поля.

Гравець знаходиться поза грою, якщо в момент отримання м'яча між ним і основною лінією противника не було двох гравців супротивника. Покарання за положення поза грою – вільний кидок, те ж покарання і за інші порушення правил (удар, штовхання, затягування передачі і т.д.). Вільний кидок робиться з місця порушення. Якщо порушення вчинено командою, що захищається між штрафною крапкою і основною лінією, тоді штрафний кидок призначається проти команди, що захищається і у випадку потрапляння зараховується чотири очки.

Рекреаційні ігри засновані на використанні елементів футболу

Футбол (від англ. foot - ступня, ball - м'яч) - командна гра, в якій метою є забити м'яч у ворота суперника ногами або іншими частинами тіла (крім рук) більшу кількість разів, ніж команда суперника. Сьогодні найпопулярніший і наймасовіший вид спорту та рекреаційної рухової активності в світі.

Регбі — командна гра, в яку грають на прямокутному полі м'ячем овальної форми, різновид футболу.

У регбі грають руками й ногами. Під час гри руками заборонено передавати м'яч вперед. Ногами м'яч бити вперед можна.

Гравець, який перебуває перед лінією м'яча, вважається поза грою і не може брати в ній участь. Гравцю, який лежить на землі, теж заборонено брати участь у грі. Повалений на землю гравець зобов'язаний якомога швидше випустити м'яч із рук. Залежно від кількості гравців у командах існують різновиди цієї гри:

1) *Регбі-7* – різновид класичного регбі, що зародився в Шотландії. Назва пояснюється тим, що в кожній команді всього по сім гравців (три нападники і чотири захисники), а гра складається з двох таймів по сім хвилин (перерва - одна хвилина). За необхідності призначається додатковий час - 5 хв. У разі, якщо однією з команд вдасться при цьому домогтися успіху, гра припиняється.

Нині Регбі-7 культивується майже в 100 країнах. Активно використовується з метою рекреаційно-оздоровчої рухової активності різних

груп населення. Основна відмінність регбі 7 - у швидкості і видовищності цього виду.

2) *Регбі-13 або Регбіліг* – контактна командна гра з овальним м'ячем, в який гравці кожної команди, передаючи м'яч один одному руками і ногами, намагаються приземлити його в заліковій зоні або забити його в H-образні ворота. Регбіліг є особливо популярним видом рекреації в Англії, Австралії, Новій Зеландії та Франції.

У регбіліг грають дві команди по 13 чоловік. Матч складається з двох таймів по 40 хвилин. Взяття залікової зони носить назву «спроба» (try) і приносить 4 очки. Команда, що занесла спробу виконує «реалізацію» – м'яч відноситься паралельно бічній лінії від точки, де він був заземлений на зручну відстань, після чого проводиться удар по воротах. Успішна реалізація оцінюється в 2 очки. Так само очки можна набрати ударом з пенальті (2 очки) або «дроп-болом» (удар, який наноситься з ігри по м'ячу, що відскочив від землі, в Австралії іменується «філд-голом»), який приносить 1 очко.

3) *Регбі-15 або Регбі-Юніон* – один з різновидів регбі. Цей вид зазвичай називається просто регбі. Це контактна гра, що з'явилася на початку XIX століття.

Гра здійснюється на прямокутному трав'яному полі розмірами не більше 144x70м (110x55м) і проходить в два тайми по 40 хвилин (можливий і додатковий час).

Гравці передають один одному овальний м'яч, намагаючись донести його якомога ближче до залікової зони. Якщо гравець атакуючої команди заносить м'яч у залікову зону і торкається їм землі, його команда отримує 5 очок (спроба, або занос; англ. «try») і право на додатковий удар (реалізацію; англ. «conversion»), який повинен бути проведений з будь-якої точки уявної лінії, паралельної бічній, де була проведена спроба. Очки можна також заробити, забивши м'яч у ворота зі штрафного удару або після спеціального удару в ході гри («дроп-голу»).

М'яч можна кидати гравцеві своєї команди (пас), але лише тому, хто знаходиться паралельно лінії воріт «від воріт суперника». Ногою м'яч можна посилати і вперед, але ловити його може тільки той гравець команди, який у момент удару знаходився позаду того, що бив.

Тач-регбі (також *Тач*) це командний вид рекреаційної рухової активності, також відомий в англomовних країнах як touch Football, touch rugby або six down. Традиційно в Тач грали в Австралії та Новій Зеландії, але зараз ця гра широко поширюється по всьому світу.

Тач зародився в 1960х з регбі-ліг, де захвати гравців протилежної команди замінили на дотики (англ. тач). Таким чином тач, на противагу своєму прародичу, є не повно-контактним видом, а грою з обмеженим контактом.

Відмінними рисами тача, є легкість у навчанні, мінімальні вимоги по спорядженню і екіпіровці, і можливістю грати без ризику отримати травму. Зазвичай у грі беруть участь дві команди, по 6 польових гравців, проте в деяких видах змагань припустимо мати до 7-ми польових гравців. У тач грають гравці обох статей і віків від першокласників до людей за 50. Змішана версія гри, в якій одночасно на полі присутні як жінки так і чоловіки, є популярним різновидом гри під час проведення активного дозвілля, і також в неї часто грають у школах.

Мета гри занести якомога більше тачдаунов і перешкодити опонентові від вчинення таких. Тачдаун подібний до «спроби» в звичайних регбі-юніон та регбі-ліг. За кожен тачдаун нараховується по одному очку. Інших способів набору очок немає. Перемагає та команда, яка занесе більше тачдаунов до кінця гри.

Пляжне регбі (англ. *beach rugby*) – командна гра з овальним м'ячем, який гравці кожної команди, передають один одному руками і ногами, причому пас руками здійснюється тільки назад. Гравці намагаються приземлити м'яч в заліковій зоні. На відміну від класичного регбі, ворота в грі, як правило, не

використовуються. Так само до основних відмінностей відносяться менший розмір ігрового поля, менша кількість гравців, спрощений підрахунок очок.

На відміну від інших пляжних ігрових видів (пляжний футбол, пляжний волейбол), в пляжному регбі немає єдиного керуючого органу і відповідно єдиних уніфікованих правил гри.

Розміри поля визначаються безпосередньо організаторами змагань, і, як правило, варіюються від 30-50м в довжину і 25-30м завширшки. Межі ігрового поля відзначаються пластиковою стрічкою або яскравою мотузкою.

Залежно від домовленості перед початком гри, кількість гравців на полі варіюється від 4 до 7, кількість запасних гравців від 3 до 7, кількість заміन по ходу гри не обмежено, проходять заміни «на льоту», за тим же принципом як в хокеї.

Як правило, гра розділена на два тайми по 5-7 хвилин з перервою між таймами 1-3 хвилини, у випадках нічийного результату іноді призначається додатковий час на розсуд організаторів.

Американський футбол, відомий в США як футбол, контактна командна гра. У ньому беруть участь дві команди, по одинадцять гравців з кожної сторони. Грають овальним м'ячем на прямокутному полі, довжиною 120 ярдів (109,728м) і шириною 53,3 ярда (48,738м) з воротами у вигляді «рогатки» на обох кінцях. Команда повинна володіти м'ячем для просування його в залікову зону, несучи або пасуючи м'яч. Спочатку одна з команд повинна просунути м'яч на 10 ярдів (дається 4 спроби). Якщо їй це вдасться, гравці отримують ще чотири спроби. В іншому випадку, м'яч дістається суперникам. Очки можна набрати за рахунок просування м'яча в кінець зони (тачдаун) або забивши його у ворота (філдгол), також захист може набрати очки, зробивши сейфті. Та команда, у якої по закінченню матчу більше очок, перемагає.

Американський футбол розвинувся з ранніх форм регбі та соккера та представляє собою популярний вид рекреаційної рухової активності серед молоді.

Канадський футбол (англ. *canadian football*, фр. *football canadien*) – командна гра, яка виникла в Канаді. Поєднує складні стратегії з інтенсивною грою. Мета гри – з овальним м'ячем у руках, увійти в залікове поле суперника в кінці майданчика. М'яч можна проносити в руках (біг) або кидати гравцеві своєї команди (передача). Очки можна заробити різними способами: наприклад, при перетині з м'ячем лінії воріт, кидку м'яча іншому гравцеві, що знаходиться за лінією воріт, блокуванні ніг супротивника з м'ячем у його заліковій зоні або при забиванні м'яча ногою між штангами ворожих воріт. Переможцем вважається команда, що отримала більшу кількість очок до кінця гри.

Поява регбі в Канаді сягає початку 1860-х років. Ця дисципліна багато років розвивалася і перетворилася на канадський футбол.

Австралійський футбол – aussie rules або footy – командна гра з овальним м'ячем.

У Австралійський футбол грають з середини XIX століття. Ця гра вважається однією з найдинамічніших командних ігор. Зупинки в матчі вкрай рідкісні, суддя не зупиняє гру навіть під час одержання гравцем травми.

Мета кожної з команд – просуваючись з м'ячем вперед по полю, вразити ворота команди-суперника і набрати якомога більше очок. У кожній команді по двоє воріт, розташованих одне в одному. За гол у великі ворота команді нараховується 1 очко, за гол ногою в більш вузькі внутрішні ворота – 6 очок. Висота воріт не обмежена. З м'ячем в руках можна бігти не більше 10 кроків, після чого м'яч потрібно або віддати, або продовжувати рух з м'ячем, обов'язково вдаривши його об землю. М'яч передається в будь-якому напрямку. Передавати м'яч можна і ногами, і руками. Якщо пас був відданий ногою, а прийнявши його гравець зафіксував м'яч руками, то цей гравець отримує право на вільний удар. Якщо в боротьбі за м'яч той був притиснутий гравцями до землі, суддя зупиняє боротьбу і відразу проводить вкидання. Вкидання виконується руками сильним ударом об землю. Якщо м'яч вийшов

за межі поля, то вкидання також проводить суддя, повернувшись спиною до поля і кидаючи м'яч через голову.

У кожній команді по 18 гравців. Поле овальне, має досить великі розміри: довжина – 185м, ширина – 155м. Біля воріт знаходиться 50-ярдна зона, в якій не допускається атака на гравця, чисто отримавшого м'яч. М'яч овальний, середня вага близько 670 грамів. Матч складається з чотирьох періодів по 20 хвилин, в цілому 80 хвилин; враховується тільки чистий ігровий час. Дозволена силова боротьба.

Гельський футбол (ірл. peil, peil ghaelach або caid; англ. gaelic football) – національна гра в Ірландії, популярний вид рекреації та один з різновидів футболу і регбі.

Поле для гельської футболу схоже за своїми розмірами з регбійним, але значно ширше. Довжина майданчика становить 154,7м, а ширина – 91м. На двох кінцях поля розташовані Н-подібні ворота. Перпендикулярно довжині проведені лінії на відстані 13, 20 і 45м, які поділяють поле на зони: в одній можна грати тільки ногами, в іншій дозволяється кидати м'яч рукою.

Команди складаються з 15 польових гравців: 1 воротар, 2 крайніх захисники, 1 захисник («замок»), 2 півзахисники «сутички», 1 центральний захисник, 2 півзахисники, 2 півнападники, 2 крайніх нападників і 1 фул-форвард. Крім того, у заявці присутні 15 запасних гравців, а в ході матчу дозволяються п'ять замінів.

Кожен футболіст виступає під певним номером від 1 до 15.

У гельському футболі використовується круглий шкіряний м'яч, схожий на стандартний футбольний, однак відрізняється великою вагою і горизонтальною прошивкою шестикутних і п'ятикутних панелей. Ударяти по м'ячу можна як ногою, так і рукою, стиснутою в кулак.

Ворота в гельському футболі схожі зі звичайними футбольними воротами, проте штанги подовжені над сіткою.

М'яч, забитий у сітку, дає три очки; між подовженими штангами – одне очко.

Кронум (англ. *kronum*) – командна гра з м'ячем, яка була винайдена в 2008 році Біллом Гібсоном. Включає в себе елементи футболу, баскетболу та гандболу. Нині, популярність кронуму, як виду рекреації, зростає з кожним



Рис.3.4. Майданчик для гри у кронум

роком. У кронум грають дві команди, кожна з яких складається з десяти гравців. Мета кожної команди – забити м'яч у ворота або закинути руками м'яч у кільця і набрати максимальну кількість очок.

У грі команда проходить цикл

між стадіями захисту і нападу. У стадії захисту 4 гравця є воротарями (веджбек), а стадії нападу всі гравці - польові. Гра складається з 3 періодів по 20хв. М'яч повинен бути забитий у ворота, які нагадують гандбольні ворота, або в будь-яке з 5 додаткових кіл діаметром 50см у верхній планці воріт (рис.3.5.).

Кількість очок залежить від зони, з якої був забитий гол, подібно баскетболу. У разі потрапляння в коло очки подвоюються. У грі дозволений фізичний контакт між гравцями, подібно регбі. У середньому, кількість очок за гру коливається від 60 до 120.

Кемарі - різновид футболу, гра, популярна в Японії під час періоду Хейан.

Сьогодні Кемарі знову користується популярністю.

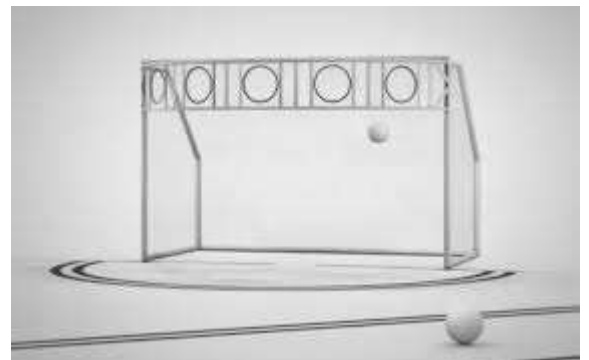


Рис.3.5. Ворота для гри в кронум

Перша згадка про гру зустрічається в 644 році нашої ери. Правила гри склалися в 13-му столітті. Кемарі став першим повсюдно розвиненим ігровим видом рекреації в Японії.

Кемарі є унікальною фізичною вправою для всього тіла для людей різного віку. У грі немає переможців і переможених, тому в неї грають для отримання задоволення від самої гри і від спостереження за гравцями.

Мета гри – зберегти м'яч у повітрі, за допомогою командних дій декількох гравців. Гравці можуть користуватися головою, ступнями, колінами, спиною, і, іноді дозволяється, плечима. М'яч, який називають «марі», зроблений з оленьчої шкіри, з хутром всередину і шкірою назовні. Для додання м'ячу форми він набивається ячмінним зерном. Коли шкіра грубіє, і м'яч приймає свою форму, зерна забираються з м'яча, і він зшивається смужками кінської шкіри. Той, хто вдаряє м'яч, називається «маріяс». Хороший «маріяс» повинен вміти легкими ударами контролювати марі, і не давати йому торкнутися землі.

Грають у кемарі на пласкому земляному майданчику, що займає близько 6-7 квадратних метрів. Одягаються гравці в історичні костюми періоду Хейан, що включають шапку у вигляді воронячої голови. Цей костюм називається «карігіну», і зараз вже давно не модний, проте використовується під час гри.

Велобол - командна гра з м'ячем велосипедами, як правило, колесом. Найбільш поширеним типом велобола є гра в залі між 2 командами з 2 гравців. Інші різновиди велобола розрізняються за кількістю гравців у команді: 5 або 6 чоловік. М'яч виготовляється з будь-якого матеріалу і має круглу форму і діаметр 15-18см. Всередині він заповнений будь-яким м'яким матеріалом або пробкою. Головне в м'ячі – його вага, яка повинна бути 500-600 грамів.

Час гри варіюється залежно від віку: юнацький матч (11-17 років) – 2 тайми по 5 хвилин, юніорський матч (до 19 років) – 2 тайми по 6 хвилин і дорослий – 2 тайми по 7 хвилин.

Мета гри – забити м'яч у ворота супротивника, тільки переднім або заднім колесом або тулубом спортсмена, дозволяється також грати головою. Можна атакувати гравця, який володіє м'ячем, у переднього або заднього

колеса велосипеда, але тільки з того боку, де знаходиться м'яч. Забороняються навмисний наїзд, штовхання, затримка руками супротивника, опора на штангу воріт.

Мотобол - один з видів мотоспорту та популярний вид рекреації в Україні, що являє собою гру у футбол на мотоциклах.

Гра проводиться на полі розміром з футбольне, але має невеликі відмінності в розмітці: відсутнє центральне коло, площа воріт має форму півкола. Покриття поля, зазвичай, не ґрунтове, а гареве або асфальтоване. Асфальт трохи посипають піском для поліпшення маневреності мотоцикла. Грають м'ячем, розміри якого значно більше футбольного. У кожній команді 5 чоловік – воротар і 4 польових гравці на мотоциклах.

Мотобольний мотоцикл мало відрізняється від звичайної кросової машини. Зміни стосуються лише важелів управління, т.як одна нога мотоболіста зайнята м'ячем. Також відмінності стосуються і установки на переднє колесо мотоцикла дуг для ведення м'яча.

Рекреаційні ігри засновані на використанні елементів гандболу

Гандбол (дат. *håndbold*, англ. *handball* від *hand* - рука і *ball* - м'яч) – популярна командна гра з м'ячем 7 на 7 гравців (по 6 польових і воротар в кожній команді). Грають м'ячем, руками. Мета гри – закинути якомога більше м'ячів у ворота (3м×2м) супротивника.

Матчі дорослих команд (від 16 років) складаються з двох таймів по 30 хвилин з 15-хвилинною перервою (матчі дитячих команд 8-12 років складаються з двох таймів по 20 хвилин, а команд 12-16 років — з двох таймів по 25 хвилин). Після перерви команди міняються сторонами майданчика. У разі необхідності, для виявлення переможця може бути призначено додатковий час — два тайми по 5 хвилин з 1-хвилинною перервою. Якщо перший додатковий час не виявив переможця, то через 5 хвилин призначається другий додатковий час на тих же умовах.

Гравці можуть кидати, ловити, штовхати і зупиняти м'яч, використовуючи руки, голову, корпус, стегна і коліна. Гравець може

утримувати м'яч не більше 3 секунд, а також робити з ним не більше 3 кроків, після чого повинен передати м'яч іншому гравцеві, кинути його по воротах або вдарити його об підлогу. Торкатися майданчика в межах площі воріт може тільки воротар відповідної команди. Однак перетинати межі площі воріт у стрибку дозволено. Дозволяється відбирати м'яч у суперника відкритою долонею, контролювати переміщення суперника зігнутими руками при контакті з ним, блокувати суперника корпусом. Не дозволяється розігравати м'яч пасивно, без явних спроб атакувати. Гол зараховується, якщо м'яч повністю перетнув лінію воріт, і при цьому атакуюча команда не порушила правила, а суддя не дав сигналу до зупинки гри. Судді можуть зарахувати гол, якщо м'яч не влучив у ворота в результаті стороннього втручання (зіткнення з кинутим на майданчик предметом, дії сторонньої особи, тощо), але повинен був туди потрапити, якби не було цього втручання.

Матч виграє команда, яка закинула більше м'ячів, ніж супротивник. Нічийний рахунок допускається, але в разі необхідності виявлення переможця гри, може бути призначений додатковий час та/або серія 7-метрових кидків (залежно від регламенту змагань).

Пляжний гандбол (біч-гандбол) – командна гра з м'ячем, що проводиться на піщаних пляжах, найчастіше з метою активного відпочинку. Змагання з пляжного гандболу організовуються для чоловічих, жіночих і змішаних команд.

Майданчик для гри в пляжний гандбол являє собою прямокутник довжиною 27м і шириною 12м, що включає ігрову зону і дві площі воріт. Поверхня майданчика повинна бути засипана піском глибиною не менше 40см. Навколо ігрового майданчика повинна бути передбачена зона безпеки розміром приблизно 3м. Ігрова зона має 15м в довжину і 12м в ширину. Її кордони позначаються кольоровою стрічкою або мотузкою шириною не більше 8см.

Ворота встановлюються по центру лінії воріт. Розміри воріт: ширина 3м і висота 2м. Ворота повинні мати сітку. Перед кожними воротами розташовується площа воріт.

У грі використовується гумовий м'яч. Для чоловічих команд вага м'яча 350-370г, з окружністю 54-56см, для жіночих команд вага м'яча 280-300г з окружністю 50-52см. Для дитячих команд може бути використаний більш легкий м'яч.

Команда складається з 8 гравців. Принаймні, 6 гравців повинні знаходитися на майданчику на початку гри. Кожна команда повинна мати не менше 4х гравців на ігровому майданчику (3 польових гравця і 1 воротар). Решта гравців є запасними і повинні залишатися в зоні заміни. Всі польові гравці команди повинні бути одягнені в однакові майки без рукавів. Колір і дизайн форми однієї команди повинні чітко відрізнятися від кольорів іншої команди. Гравці, які виконують функцію воротаря, повинні мати форму, кольори якої чітко відрізняються від кольору форми польових гравців обох команд і воротаря команди суперника. У формі воротаря повинні знаходитися не більше 2х гравців у кожній команді. На воротарях можуть бути одягнені поверх ігрової форми прозорі майки (наприклад, світлих відтінків, крізь які можна було б розрізнити їх ігрові номери). Всі гравці повинні грати босоніж. Забороняється грати в спортивному або будь-якому іншому взутті, але дозволяється грати в шкарпетках або бинтувати ступні.

Перед початком матчу судді проводять жеребкування (підкидають монету) для вибору воріт і зон заміни. Команда, яка виграла жеребкування, вибирає або одну зі сторін майданчика, або відповідну зону заміни. Інша команда робить свій вибір відповідно до рішення першої команди. Гра починається зі свистка судді. Після першої половини команди міняються місцями.

Гра складається з двох періодів, рахунок в яких ведеться роздільно. Кожен період триває 10 хвилин. Перерва між ними – 5 хвилин.

Гол зараховується, якщо м'яч всією своєю окружністю перетинає всю ширину лінії воріт, за умови, що не було порушення правил з боку гравця, який кидав м'яч, або іншого члена команди до або під час кидка. Гол зараховується, навіть якщо гравець команди, що захищається допустив порушення правил у момент польоту м'яча у ворота. Гол не зараховується, якщо суддя або хронометрист перервали гру до повного перетину м'ячем лінії воріт. Гол зараховується, якщо щось або хтось, що не бере участь в грі (глядачі і т.п.), не допускає потрапляння м'яча в ворота, а судді не сумніваються в тому, що м'яч, в іншому випадку, обов'язково потрапив би в ворота. За закинутий м'яч у ворота після яскравих і видовищних ситуацій у грі, до рахунку додається ще одне додаткове очко. М'яч, закинутий з 6-ти метрового кидка, нагороджується 2 очками. Також два очки присуджуються, якщо м'яч у ворота закидає воротар.

Ігри на дошці

Шахи – настільна логічна гра зі спеціальними фігурами на 64-клітинній дошці для двох суперників, що поєднує в собі елементи мистецтва (у частині шахової композиції), науки та спорту.

Шашки – група ігор для двох гравців спеціальними фішками-шашками на дошках, подібних до шахових. Існують різні варіанти гри, що відрізняються окремими пунктами правил, розмірами гральної дошки і початковим розташуванням шашок на ній.

Рекреаційні ігри з використанням ключки або біти

Хокей (англ. *hockey*) – сімейство ігор на льодовому, тартановому, пластиковому, дерев'яному або трав'яному майданчику, в якому дві команди намагаються вразити м'ячем або шайбою ворота супротивника. Мета гри – закинути шайбу, або м'яч у ворота супротивника, використовуючи ключки. У кожній команді є один воротар, який захищає ворота своєї команди, і певна кількість командних гравців.

Хокей на траві – командна гра, в яку грають дві команди, використовуючи ключки і твердий пластиковий м'яч.

Існує також різновид хокею на траві в закритих приміщеннях – *індорхокей*, який вважається окремим видом рекреації і відрізняється не тільки покриттям, але і меншим розміром майданчика і кількістю гравців у кожній команді.

Як і у всіх різновидах хокею, гравці використовують ключки. Мета гри – загнути за допомогою ключки м'яч у ворота суперника. Торкатися м'яча руками або ногами будь-яким гравцем, окрім воротаря, заборонено. На ногах у гравців – звичайне спортивне взуття. У всьому світі в хокей на траві грають на штучному покритті.

У грі беруть участь дві команди по 11 гравців у кожній.

Гра триває протягом 70 хвилин – два тайми по 35 хвилин, з перервою 10 хвилин. У звичайних чемпіонатах з хокею на траві час матчу становить 2 тайми по 35 хвилин, або 4 тайми по 17 хвилин 30 секунд з п'ятихвилинними перервами між таймами.

Перемогу отримує команда, яка забила за час гри більше голів, ніж суперник. При рівному рахунку оголошується нічия (на деяких змаганнях може застосовуватися додатковий час, а по його закінченню – пенальті).

Гол буде зарахований, якщо удар був нанесений з кола удару.

Якщо м'яч іде за межі поля від атакуючої команди, то розігрується удар від воріт. Якщо ж м'яч іде від команди, що обороняється, то розігрується кутовий.

Якщо гравець команди, що обороняється, порушив правила у колі удару, то атакуюча команда розіграє штрафний кутовий.

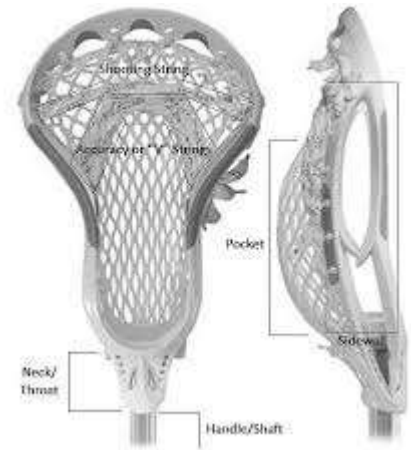
Воротар може тільки відбивати м'яч будь-якою частиною тіла або ігровою стороною ключки. Пенальті призначається, тільки в тому випадку, якщо м'яч притиснутий до воротаря, або ж воротар спеціально вибив м'яч рукою.

«Мертвими зонами» для воротаря під час пенальті є лівий нижній кут на відстані від 40 до 60см від землі (залежно від зросту воротаря) і права верхня «дев'ятка» (за умови, що воротар – правша).

Керлінг (англ. *curling*, від *Skots curr*) – командна гра на крижаному майданчику.

У кожній команді – чотири гравці, які по чергово метають гладенькі відполіровані гранітні шайби по крижаній доріжці у напрямку до цілі, відзначеної на доріжці концентричними колами. Два гравці допомагають спрямувати шайбу в потрібну точку за допомогою спеціальних щіток, якими вони «натирають» лід в напрямку руху шайби. Гра ділиться на енди, в кожному з яких командам нараховуються очки, в залежності від того, скільки своїх шайб виявилися ближче до цілі, ніж найближча шайба команди-супротивника. Гра складна, як технічно, так і стратегічно.

Лакросс (фр. *la crosse* - «ключка») – командна гра, в якій дві команди прагнуть уразити ворота суперника гумовим м'ячем, користуючись ногами і снарядом, що представляє собою щось середнє між ключкою і сачком (рис.3.6). Лакрос – це командна гра з твердим гумовим м'ячем, який переносять полем за допомогою кросів — сіток на довгій ручці. Це дуже видовищний вид рухової



3.6. Ключка для гри у лакросс

активності: за гарної гри м'яч стрімко літає полем, ледь торкаючись землі. У лакросс грають і чоловіки і жінки. У чоловічих командах 10 гравців, у жіночих — 12. У чоловічому лакросі дозволені силові прийоми та контактна боротьба, тому гравці вдягають спеціальну захисну амуніцію: шоломи з маскою та щитки під одяг. У жіночому лакросі силові прийоми заборонені.

Гру винайшли американські індіанці, що використовували її для підготовки воїнів і мирного вирішення конфліктів між племенами. Згідно з даними археологічних досліджень, прототип лакросса був відомий на території сучасної Канади вже на початку п'ятнадцятого століття. Команди в той час нерідко складалися з декількох сотень людей, а протяжність поля для гри становила від кількох сотень метрів до кількох кілометрів.

Європейські переселенці вперше познайомилися з даною грою в XVII столітті, а до початку XIX століття вона стала завойовувати популярність серед французького населення Канади. Перший офіційний матч з Лакросс пройшов в Канаді у 1867 році.

Хокей з м'ячем (також використовується назва бенді, англ. bandy, і російський хокей) – зимова командна гра, що проводиться на крижаному полі за участю двох команд (по десять польових гравців і одному воротарю в кожній).

Всі гравці для пересування по льоду використовують ковзани. Польові гравці, використовуючи ключки, намагаються ними забити м'яч у ворота іншої команди, і при цьому, не дозволити польовим гравцям протилежної команди зробити те ж саме. Ворота охороняють воротарі, які не використовують ключок. Тривалість гри обмежена за часом (2 тайми по 45 хвилин; за рішенням судді при несприятливих погодних умовах – найчастіше дуже низькій температурі або сильному снігопаді – 3 тайми по 30 хвилин). Переможцем стає команда, яка за час гри зуміла закинути більше м'ячів (забити голів) у ворота суперника.

Хокей з шайбою – командна гра на льоду та вид рекреаційної рухової активності, що полягає у протиборстві двох команд на ковзанах. Гравці, передаючи шайбу ключками, прагнуть закинути її найбільшу кількість разів у ворота суперника і не пропустити у свої. Перемагає команда, яка закинула найбільшу кількість шайб у ворота суперника.

Флорбол (англ. *floorball*, від англ. *floor* - підлога і англ. *ball* - м'яч) або хокей в залі – командна гра з сімейства хокею. Грається в закритих приміщеннях на твердій рівній підлозі пластиковим м'ячем, удари по якому наносяться спеціальною ключкою (рис.3.7.).

Мета гри: забити м'яч у ворота суперника.



3.7. Ключка для гри у флорбол

У грі беруть участь дві команди. Метою є забити якомога більше голів у ворота суперників, не порушивши при цьому правила гри.

Контролювати м'яч допускається тільки ключкою, наявною у всіх польових гравців. Ногою допускається зупиняти м'яч, але не наносити удари по воротах і давати паси.

Зазвичай гра триває три періоди по 20 хвилин, проте в дитячих та інших змаганнях кількість періодів може скорочуватися до двох, а час кожного періоду – до 15 хвилин. Час гри вважається «чистим», тобто відлік часу зупиняється під час зупинок гри і запускається знову після того, як гра поновлюється. Якщо матч, в якому обов'язково має бути визначений переможець, завершується з нічийним результатом, призначається додатковий час тривалістю 10 хвилин. Якщо переможця не вдається виявити і в додатковий час, призначається серія штрафних кидків з п'яти спроб з кожного боку. Якщо і після цього зберігається нічийний результат, ті ж п'ять гравців від кожної з команд продовжують здійснювати по черзі кидки (не обов'язково в тій же черговості), поки не буде досягнутий позитивний результат для однієї з команд.

Кожній команді дозволяється задіяти по 20 гравців на майданчику, проте, одночасно можуть бути присутніми не більше шести гравців однієї команди, в тому числі не більше одного голкіпера, належним чином екіпірованого. По ходу гри допускається здійснювати необмежену кількість замінів, проведених без зупинки гри.

Поло – командний вид рекреаційної рухової активності з м'ячем, в якому учасники грають верхи на конях і переміщають м'яч по полю за допомогою спеціальної ключки. Метою гри є вразити ворота суперника найбільшу кількість разів.

Ця гра зародилася в середині першого тисячоліття нашої ери, як командна гра. Була дуже популярна протягом століть в Персії (Іран) і Китаї. Фрагменти гри періодично зображувалися на стародавніх мініатюрах, а також зустрічаються докладні описи і правила гри в стародавніх рукописах.

Перші міжнародні змагання з гри Човган (давня назва цієї гри) були проведені серед наїзників Середнього Сходу в XII столітті, в тодішній культурній столиці ісламського світу, місті Багдаді.

Велику роль у поширенні і розвитку поло в Європі і в усьому світі відіграли англійці. Так, привезена спочатку з Індії до Англії в XII столітті гра Човган, ставала все більш популярною, а введення нових правил сприяло швидкому поширенню цієї гри в Європі та Америці. Саме з ініціативи англійців ця гра отримала свою нинішню назву – кінне поло і почала набирати популярність як спосіб проведення активного дозвілля англійськими аристократами.

Команда складається з чотирьох осіб. Розмір поля – 300 ярдів (274,2 метри) в довжину і 150-160 ярдів (137,1-146,2 метри) в ширину (за площею це приблизно 5-6 футбольних полів). Діаметр м'яча для гри на відкритому повітрі $3\frac{1}{4}$ дюйма (8,3 сантиметри), вага – чотири унції (113,4 грама). Ключка традиційно виготовляється з бамбука або вербових прутів. Для гри вирощують і тренують спеціальні породи поні.

Матч складається з періодів, так званих чакка (англ. *chukka*), тривалість періоду – 7 хвилин. Матч, залежно від правил конкретного змагання, може складатися з 4, 6, або 8 періодів. Найбільш популярний варіант з 6 періодів.

Поло на слонах – різновид поло, поширений в Південно-Східній Азії. Грається на полі близько 200 метрів в довжину. На слоні під час гри знаходяться погонич і власне гравець.

У поло на слонах почали грати на початку XX століття англійські аристократи, які приїжджали до Азії. Як вид рекреаційної рухової активності слонове поло сформувалося наприкінці XX століття. Всесвітня асоціація поло на слонах була створена в 1982 році в національному парку Читван (Непал). Засновниками були Джеймс Манкларк і швейцарець Джим Едвардс.

Спочатку в якості м'яча використовували футбольний м'яч, але він виявився занадто великий, і слони часто намагалися його розчавити. Тоді в слонячому поло став використовуватися прилад поменше – стандартний м'яч

для поло. Бамбукові ключки також запозичені зі звичайного кінного поло, довжина їх розрізняється залежно від розмірів слона (від 1,8 до 2,7м).

Гравці фіксуються до тварини мотузковими стременими і петлями навколо стегон. Якщо упряж розбовтується, і гравцеві загрожує падіння, матч тимчасово призупиняється. Кількість гравців в команді варіюється, однак на змаганнях команди мають по два, рідше по три слони на полі одночасно.

Канополо – вид рухової активності, командна гра з м'ячем на каное. Сучасний варіант гри з'явився в 70-х роках XX століття в Англії. Згідно з офіційними правилами, команда складається з 8 гравців, на полі розміром 35 на 23 метри. На поле під час гри виходять 5 гравців, троє – запасні. Ворота розташовуються на висоті 2 метри. Заміни необмежені.

Гра складається з двох таймів по 10 хвилин. Володіння м'ячем, перехоплення на інші елементи дриблінгу здійснюються руками або веслом в межах, які встановлені правилами гри. Переможцем стає та команда яка заб'є більшу кількість м'ячів у ворота супротивника. За правилами, динамікою, тактичними побудовами ця гра нагадує футбол, гандбол, водне поло. Під час гри дозволяється силова боротьба.

Човни для канополо – це особливі кияки зі спеціальним бампером на носі та кормі для захисту від травмування. Весла також можуть мати захисний край. Якщо гра – фінальна, і впливає на розподіл місць, то за нічийним результатом призначається додатковий час до першого гола.

Бейсбол (англ. *baseball*, від *base* – «база, основа» і *ball* – «м'яч») – командна гра з бейсбольним м'ячем і бітою. У змаганнях беруть участь дві команди по дев'ять (іноді десять) гравців кожна.

Мета гри – набрати більше очок або пробіжок (англ. *run*), ніж команда супротивника. Очко зараховується, коли гравець команди, що грає в нападі, пробігає по черзі всі бази (квадратні (30×30см) подушечки, прикріплені до землі), розташовані в кутах квадрата зі сторонами 90 футів (27,4метри).

У бейсбол зазвичай грають м'ячем, який складається з пробкової або каучукової серцевини, обмотаною шаром пряжі. Зверху м'яч покривають

двома шарами білої шкіри з червоними стібками. Вага м'яча не менше 5 і не більше 5,25 унції (від 141,7 до 148,8г), довжина кола від 9 до 9,25 дюйма (від 22,8 до 23,5см). Кути ігрового «квадрата» називають проти годинникової стрілки «будинок», 1-а база, 2-а база і 3-а база.

На початку гри одна з команд (зазвичай домашня команда) грає в захисті. 9 гравців команди, що грає в захисті, виходять на поле і намагаються не дати іншій команді заробити очки. Очки заробляються так: починаючи з «дому», кожен гравець нападаючої команди намагається заробити право бігти проти годинникової стрілки до наступної бази (кута квадрата) і, добігши, доторкнутися до бази, продовжуючи бігти до кожної наступної бази і, нарешті, повернутися до «дому», заробивши при цьому очко.

Перш ніж гравець нападаючої команди може почати бігти, гравець команди, що захищається, так званий «пітчер» (від англ. pitch – подача), встає в позначеному місці в середині ігрового квадрата. Решта 8 гравців команди, що захищається також знаходяться на полі, кожен у своїй позиції.

Гравець команди, що грає в нападі, «той, що б'є», встає поруч із «домом», тримаючи круглу в перетині бити, зазвичай зроблену з дерева або з алюмінію. Пітчер кидає м'яч у бік «дому», і той, що б'є намагається відбити м'яч битою. Якщо тому, що б'є вдалося відбити м'яч в поле, він повинен кинути бити і почати бігти в сторону 1-й бази.

Коли той, що б'є починає бігти, він називається «б'ючим-біжучим» (англ. batter-runner). Якщо він дістався до бази, він оголошується «в безпеці» (англ. safe) і стає «біжучим» (англ. runner), інакше суддя оголошує «аут» (англ. out). Якщо гравець оголошений в «ауті» він повинен піти з поля і залишитися на лаві (англ. dugout).

Існує багато способів, якими команда, що захищається може вивести гравця нападника в аут. Для простоти далі наведено п'ять найпопулярніших способів:

Страйк-аут: той, що б'є не зміг заробити права бігти на першу базу, оскільки пітчер зробив три страйка в одній серії подач.

Форс-аут: гравець нападу повинен був бігти на базу (за правилами), але гравець захисту встав на цю базу з м'ячем у руці перш, ніж той встиг це зробити.

Граунд-аут – один з багатьох варіантів форс-ауту: той, що б'є відбив м'яч у поле, але гравець захисту підібрав м'яч і кинув його гравцеві, що стоїть на 1-й базі перш, ніж той, що б'є встиг її торкнутися.

Флай-аут: гравець захисту зловив відбитий м'яч, перш, ніж м'яч торкнувся землі.

Тег-аут: гравець захисту торкнувся м'ячем того, хто біжить команди нападу, коли той, хто біжить, був між базами.

Кожна гра розділена на періоди – «іннінги» (англ. *inning*), в кожному з яких кожна команда грає по разу в нападі і в захисті. Кожен раз, коли три гравці команди нападу вирушили в аут, команди міняються місцями (таким чином, у кожному іннінгу шість аутів – по три для кожної команди). Зазвичай гра складається з 9 іннінгів. У разі рівного рахунку після закінчення останнього іннінга призначається додатковий іннінг. Бейсбольний матч не може закінчитися з нічийним рахунком, додаткові іннінги призначаються до визначення переможця.

Ланта – народна командна гра з м'ячем і бітою. Згадки про цю гру зустрічаються в пам'ятках давньоруської писемності. М'ячі й біти виявлені в пластах XIV століття під час розкопок на території України.

Гра проводиться на природному майданчику. Мета гри – ударом біти послати м'яч, підкинутий гравцем команди супротивника, якомога далі і пробігти по черзі до протилежної сторони і назад, не давши супротивникові «осалити» себе спійманим м'ячем. За вдалі пробіжки команді нараховуються очки. Виграє команда, яка набрала більше очок за встановлений час.

Рекреаційні ігри з кулями

Крокет (*крокет, croquet*) – гра, учасники якої ударами спеціальних молотків на довгій ручці проводять кулі через ворітця, розставлені на майданчику в певному порядку.

Крокет прийшов з Англії в середині XIX століття на початку 60-х років.

Російський крокет (садовий крокет, дворовий або домашній) відноситься до рекреаційної розваги, в яку грають у дворах чи на дачах, допускається гра «за своїми правилами» (зміна розмірів поля, умови додаткових ходів тощо), що перетворює гру в захоплююче, і приємне дозвілля.

Майданчик для російського крокету має розмір 11 метрів на 5 метрів. Устаткування для гри: кулі діаметром – 9,2см, два кілочка, довжиною – 50см, марковані червоним і чорним кольорами, металеві ворітця – 10 штук, ширина воріт – 19см (від 18см, ширина – дві кулі), висота воріт – 30см. Молоток, приблизно, має розміри: довжина молотка – 90см, ударна частина молотка – 16см, діаметр ударної частини – 6см. Як правило, для російського крокету молоток і кулі виготовляють з деревини (береза, бук, дуб).

Розстановка устаткування на полі: у центрі поля встановлюються схрещені ворота, паралельно кордонів поля, - «мишоловка», на п'ятиметровій межі в центрі встановлюється кілочок, по центральній осі щодо більшої сторони від кілочка, встановлюються перші ворота на відстані 0,5м. Другі ворітця від перших встановлюються на відстані 1м. Від точки на осі на відстані 2м від другого ворітця (або «мишоловки») по сторонах встановлюються ворітця на відстані 2м. Решта воріт встановлюються симетрично щодо центру.

У грі за правилами російського крокету можуть брати участь від 2 до 8 осіб. Як правило, кулі маркуються (мають певне забарвлення): червона, жовта, чорна і синія (блакитна). При грі червона і жовта кулі грають проти чорної і синьої.

Особливістю російського крокету є те, що команди починають гру з протилежних сторін поля, йдуть назустріч один одному.

Забороняється штовхати кулю, бити по кулі бічною та іншими частинами молотка. Дотик до кулі молотком прирівнюється до удару. До цього прийому можна вдаватися, якщо невідгідно зрушувати свою кулю зі

зручної позиції. Забороняється проходити ворота у зворотньому напрямку (ставити на позицію).

Роке – різновид крокету. Грають у нього на глиняному корті розміром 18х9 метрів з низькими бортиками. Гра з'явилася в 1880-х роках в США і була популярна в першій чверті 20 століття. На відміну від крокету, в роке корт меншого розміру, його відносно легко підтримувати в належному стані, і можна грати в приміщеннях.

Бортики трохи скошені на кутах корту, що надає йому форму восьмикутника. За допомогою спеціальних дерев'яних молотків потрібно провести 2 кулі, діаметром 8,28см, через 10 воріт, шириною 10,82см. Молотки мають більш коротку ручку (близько 60см.), ніж крокетні. Один кінець молотка покритий гумою, інший – деревом, пластиком або навіть алюмінієм.

Петанк (фр. *pétanque* від *pied tanque* – дослівно «ноги разом») – французький національний вид рекреаційної рухової активності, кидання куль.

Мета гри полягає в тому, що гравці двох команд на майданчику розміром 15 на 4м по черзі кидають металеві кулі, намагаючись якомога ближче покласти свою кулю поруч з маленькою дерев'яною кулею, яка має назву кошонет (фр. *cochonnet* – порося). При цьому металева куля може зачепити кошонет, або збити кулю суперника, щоб відштовхнути її. Головне щоб в кінці гейму одна або декілька куль своєї команди виявилися ближче до кошонету, ніж кулі суперника. За кожен таку кулю нараховується одне очко. Гра продовжується до 13 очок, може продовжуватися до 15.

Правила гри в петанк мають схожість з керлінгом.

Грати в петанк можна на будь-якому майданчику: піщаному, ґрунтовому, гравійному і т. п.

Розміри і вага куль:

- кошонет – 30мм,
- металеві – 70,5-80,0мм, вага – 650-800г.

Кількість гравців не менше двох, грають рівними складами. Вікових обмежень немає.

Бочче – рекреаційна гра на точність, що належить до сім'ї ігор з м'ячем, близька до боулінгу, петанку, які мають спільні витоки в античних іграх поширених на території Римської імперії.

У Бочче традиційно грають на землі або асфальтових кортах розміром приблизно 20-27 метрів в довжину і 2,5-4 метри в ширину, іноді з дерев'яними бортами навколо корту висотою близько 15 сантиметрів. Кулі бочче можуть бути зроблені з металу або з різних сортів пластика. Кулі бочче сферичні і не мають отворів.

Є багато варіантів цієї гри, з різними правилами і різною кількістю гравців. Гра може проводитися між двома людьми або двома командами. Кожній стороні дається по 4 кулі. У команді може бути до чотирьох осіб. Є варіанти гри зі змінною кількістю гравців і з великою кількістю команд (при об'єднанні наборів для гри).

Матч починається із жереба, що дає можливість кинути меншу кулю, яка має назву «палліні» (*pallino*, іноді *boccino*). Іноді «палліні» встановлюється у відведеному для цього місці. Після цього кожна сторона кидає кулі по черзі, намагаючись, щоб їх кулі були якомога ближче до «палліні». При цьому дозволяється вибивати кулі противника від «палліні». Партія закінчується, коли всі кулі кинуті.

Рекреаційні ігри з використанням сітки

Фістбол (англ. *fistball*, «кулачний м'яч») – популярний командний вид рекреаційної рухової активності, спосіб проведення активного відпочинку. Це гра на розділеному навпіл сіткою або стрічкою трав'яному майданчику (розміром 50x20 метрів), в якому дві команди, що знаходяться по різні сторони сітки, перекидають через неї м'яч, як правило, руками, з метою приземлити його на чужій половині і не допустити більше однократного торкання м'яча на своїй половині майданчика.

Гравці мають право допустити до 3 торкань м'яча руками і одного торкання м'яча землі, причому після кожного удару або пасу (в одному розігравші очка). Гра ведеться до перемоги в трьох сетах, кожен сет грається до 20 очок. М'яч для гри зроблений зі шкіри, максимальна довжина кола 68 сантиметрів, вага 380 грамів.

Волейбол (англ. *volleyball* від *volley* – «удар з льоту» і *ball* - «м'яч») – командна спортивна гра, яка широко використовується з метою рекреації та активного відпочинку. У процесі гри дві команди змагаються на спеціальному майданчику, розділеному сіткою, прагнучи направити м'яч на сторону суперника так, щоб він приземлився на майданчику супротивника (добити до підлоги), або щоб гравець команди, що захищається, допустив помилку. При цьому для організації атаки гравцям однієї команди дозволяється не більше трьох торкань м'яча підряд (на додаток до торкання на блоці).

Піонербол – командна гра з м'ячем, схожа за правилами з волейболом. Гра ведеться з волейбольним м'ячем на волейбольному майданчику. У кожній команді зазвичай по 6 чоловік. Майданчик по кількості гравців умовно розділений на 6 зон.

Гравець задньої лінії, перебуваючи в межах майданчика в дальньому правому куті, робить кидок через сітку на половину поля команди супротивника. Один з гравців протилежної команди повинен зловити м'яч і, зробивши не більше трьох кроків або однієї передачі м'яча і двох кроків на своїй половині майданчика, перекинути його через сітку назад на половину поля першої команди. Один з гравців першої команди також повинен зловити м'яч і, зробивши не більше трьох кроків або однієї передачі м'яча і двох кроків, перекинути його на половину поля команди суперника. І так далі до тих пір, поки м'яч не впаде на землю – тоді команді, яка кинула м'яч зараховується одне очко.

М'яч вважається програним приймаючою командою, а команда, що подає втрачає подачу, якщо:

- гравець, який володіє м'ячем, зробив більше трьох кроків по майданчику;
- м'яч торкнувся тіла гравця нижче пояса;
- гравець зловив кинутий ним же м'яч;
- гравець доторкнувся до сітки;
- гравець перейшов через середню лінію;
- м'яч перелетів над сіткою, але впав в аут (за лінію, що обмежує поле), не торкнувшись гравців приймаючої команди;
- м'яч перелетів під сіткою або торкнувся предметів, що знаходяться поза межами майданчика;
- м'яч потрапив у сітку або вдарився об стелю.

Як і у волейболі, гравці переміщаються по майданчику в наступну зону за годинниковою стрілкою після виграшу подачі. Після набору певної кількості очок (зазвичай 10, 15 або 25 за мінімальної переваги над суперником у 2 очки) команди міняються сторонами поля, і розігрується друга партія. Якщо результат після двох партій рівний (1:1), то призначається третя партія.

Право першої подачі в матчі визначається жеребкуванням, після кожної партії відбувається зміна сторін і першою подає протилежна команда. У середині вирішальною (третьої) партії проводиться зміна сторін, подачу після зміни проводить той самий гравець.

Міні-волейбол – англійська назва mini volley.

Майданчик для гри у міні-волейбол являє собою прямокутник зі сторонами 9х6,1м. Межі майданчика позначаються лініями шириною 5см, лінії повинні входити в площу волейбольного майданчика.

Для гри використовується спеціальна сітка для міні-волейболу або бадмінтону. Висота сітки повинна бути 1,55м від вершини жердин, на яких вона кріпиться.

Особливу увагу слід приділити м'ячу, яким ведеться гра. Стандартні розміри м'яча для гри у міні-волейбол: товщина матеріалу 0,02мм; вага 50гр.;

діаметр 35см. в спущеному стані (складеному стані); такий м'яч є стандартним.

У міні-волейболі три сеті: один сет – 11 очок. Команда, що виграла два сеті, вважається переможцем. Команда, що подає може отримати очко, забивши гол. Але якщо при цьому протилежна команда забиває гол, до неї переходить право подачі. Якщо кожна команда набирає по 10 очок, команди продовжують грати, поки одна з них не набере ще 2 очки.

Пляжний волейбол (біч-волей) – популярна гра на розділеному високою сіткою піщаному майданчику, в якій дві команди, що знаходяться по різні сторони сітки, перекидають через неї м'яч, як правило, руками, з метою приземлити його на чужій половині і не допустити падіння м'яча на своїй половині майданчика.

Пляжний волейбол розвинувся як популярний вид рекреаційної рухової активності з класичного волейболу. Найбільше поширення і офіційний статус отримав варіант гри «два на два».

Пляжний волейбол, крім традиційних для волейболістів стрибучості, хорошої реакції, сили, почуття м'яча, вимагає більшої витривалості, оскільки в грі на піску гравцям доводиться частіше здійснювати стрибки і ривки, матчі можуть проходити в умовах високої температури, при яскравому сонці або при дощі і сильному вітрі, до того ж звичайною практикою є проведення однією командою декількох ігор в день. Важливою якістю для гравців є універсальність, так як вони не розділені по амплуа і розміщуються на майданчику вільно, а спеціалізація зазвичай застосовується тільки відносно блокування і захисту – в багатьох командах можна виділити високого блокуючого і менш високого, але більш рухливого захисника.

У пляжний волейбол грають на майданчику 16×8м (правило введено у 2002 році), який покритий піском глибиною не менше 40см і розділений на дві рівні частини сіткою (висота сітки, як і в «звичайному» волейболі – 2,43м для чоловіків і 2,24м для жінок). З обох сторін простір над сіткою обмежений спеціальними антенами.

М'яч у пляжному волейболі трохи більше класичного (66-68см), тиск у ньому менше (0,175 – 0,225кг/см²). Він повинен мати кольорове яскраве забарвлення.

Команда складається з двох гравців, заміни по ходу матчу правилами не передбачені (при важкій травмі, дискваліфікації, відмові гравця від продовження матчу команді зараховується поразка).

Для перемоги в матчі необхідно виграти дві партії. Партії граються до 21 очка, третя, вирішальна, партія триває до 15 очок. Для перемоги в кожній з партій необхідна різниця в рахунку не менше двох очок. Гра йде за принципом rally-point («кожен розіграш – очко»), якщо розіграш виграв команда, що приймає, вона, окрім очка, отримує право на подачу.

Сепактакрау – популярний в Південно-Східній Азії вид рухової активності. Являє собою командну гру, що ведеться на майданчику, розділеному низькою сіткою, через яку гравці двох протиборчих команд перекидають м'яч ногами і головою з метою приземлити його на чужій половині і не допустити падіння м'яча на своїй половині майданчика.

Історично гра велася плетеним ротанговим м'ячем, однак зараз частіше використовуються плетені синтетичні (пластикові) м'ячі.

Відповідно до сучасних правил, в грі беруть участь 2 команди по 3 особи. Розмір майданчика (13,4 на 5,18 метрів) і висота сітки (1,55 метри), тобто відповідають корту і сітці для бадмінтону. Правила підрахунку і кількість торкань м'яча аналогічні класичному волейболу. Грають матч до 3 перемог у партіях (тобто максимум 5 партій), до 15 очок у кожній (можливе перевищення – поки не настане різниця в 2 м'ячі).

Футболтеніс, тенісбол або *футнет* – командний вид рекреаційної рухової активності, гра футбольним м'ячем через тенісну сітку на майданчику, розмірами схожому з волейбольним. Футболтеніс виник в Чехословаччині в 1920-х роках.

Великою популярністю користується також спрощений варіант гри – тенісбол. У нього грають на тренуваннях спортсмени багатьох видів спорту, і насамперед – футбольні команди.

Рекреаційні ігри з літаючим диском

Алтимат – командний неконтактний вид рухової активності з літаючим диском («фрісбі»).

Гра ведеться двома командами на прямокутному полі із зонами в торцях. Мета – передати диск за допомогою пасу гравцеві своєї команди, що знаходиться в зоні супротивника.

В алтимат грають дві команди по 7 осіб у кожній. Поле для гри має розмір 100 на 37 метрів. Гольові зони мають розмір 18× 37м, а центральна 64×37м. При нестачі місця поле скорочується в першу чергу за рахунок зон. Для гри в алтимат використовується диск діаметром 27,5см і вагою 175грамів.

Перед початком чергового розіграшу команди шикуються по межі своєї зони. Диск знаходиться у команди, що захищається. Коли обидві команди готові (сигналом є піднята рука), диск вводиться в гру гравцем команди, що захищається. Нападаюча команда повинна або перехопити диск у повітрі, або дочекатися того моменту, коли диск торкнеться землі. Якщо гравець атакуючої команди торкнеться диска в повітрі, але не зловить його, то диск переходить до команди, що захищається.

Очко зараховується, якщо гравець після фіксації диска перший досягає гольової зони суперника. При цьому гравець повинен усвідомлювати, що він виграв очко. Якщо він продовжує грати, то очко не зараховується. Якщо гравець, що зловив диск у полі, вбіг в зону за інерцією, то наступний кидок він здійснює з лінії зони (з точки, найближчої до місця отримання диска).

Після зарахування очка, команда, яка щойно володіла диском, стає тією, що захищається. При цьому власною зоною стає та, яка щойно була зоною супротивника. Таким чином, команди міняються сторонами після кожного очка.

Гатс – рекреаційна гра, в якій беруть участь дві команди, від одного до п'яти гравців у кожній. Мета гри полягає в тому, щоб першими набрати 21 очко. Перед початком гри команди розміщуються одна навпроти іншої, на відстані 14м. Гравець повинен кинути диск в суперника так, щоб той не зміг його упіймати. При цьому кидок повинен бути зроблений в обмежену витягнутими руками суперників зону. Якщо кидок виконаний неправильно, то приймаюча команда отримує очко.

Гравці команди, що приймає, повинні зловити диск однією рукою. Якщо їм це вдається, то очки нікому не зараховуються, якщо ні, то команда, яка тільки що кидала диск отримує очко.

Ця гра розвиває навички кидання диска, а також уміння ловити диск однією рукою.

Флатергатс – грають 2 команди по дві особи в кожній. Розміщуються команди в 1-2 метрах одна навпроти одної. Завдання однієї команди зловити диск однією рукою, завдання іншої команди так кинути диск, щоб супротивник не зміг його впіймати. Диск повинен летіти з вертикальним обертанням навколо поздовжньої осі. Якщо диск спіймано однією рукою, то зараховується очко. Диск можна підбивати будь-якою частиною тіла, не притискаючи до себе. Якщо диск притиснутий до тіла, або взятий двома руками, то йде перехід ходу. Кожні 5 кидків команди міняються місцями. Гра йде до 11 очок.

Дабл-диск-корт – грають командами з двох чоловік. Ігрове поле складається з двох квадратних кортів (сторони корту по 13м, відстань між ними – 17м.). Гра ведеться одночасно двома дисками по 110 грамів кожен. Мета гри – кинути диск так, щоб гравці супротивника не зловили його, і при цьому він потрапив у зону супротивника. Інша мета – змусити команду суперника тримати два диски одночасно.

1 очко зараховується, якщо диск в корті супротивника не впіймано, а 2 очки зараховується – якщо 2 диска в корті не впіймано. Якщо диски не потрапили в корт суперників, то очко (або 2 очки) зараховується

супротивнику. Якщо команда володіє двома дисками одночасно, то зараховується 2 очка супротивнику.

Фрисбі-фристайл є індивідуальним і надзвичайно видовищним видом оздоровчо-рекреаційної рухової активності, хоча існують і командні змагання.

Мета – продемонструвати красиву і видовищну зв'язку з трюків і фінтів, які можна виконати з диском «фрисбі». У переважній більшості випадків, всі трюки виконуються з обертовим диском.

На змаганнях виступ оцінюється суддями, які ставлять бали за складність трюків і артистизм.

Диск-гольф – гра нагадує гольф, тільки замість м'ячиків – диск, замість лунок – спеціальні кошики, замість ключок – руки. Мета така ж, що і в гольфі. Потрібно пройти дистанцію за найменшу кількість кидків, тобто закинути диск у всі мішені. Як і в гольфі, замість різних ключок для різних ударів, в цьому виді рекреації є безліч різних дисків для різних кидків.

У цій грі доводиться не тільки добре кидати диск, але і добре думати, який саме диск кинути і куди.

Дог-фрисбі – головне в дог-фрисбі це наявність не тільки диска, а й собаки. Існує декілька варіацій змагань по дог-фрисбі, але загальним в них є те, що дресирувальник повинен кинути диск, а собака його зловити.

Існують змагання на дальність (чим далі собака зловить диск, тим більше очок це принесе), на точність (собака повинна зловити диск в одній з певних зон), а також існує дог-фрисбі фристайл, в якому собака і дресирувальник демонструють різні трюки.

Інші види рекреаційних ігор

Доджбол – динамічна гра з м'ячем. Грають три особи або навіть більше. З них один ведучий і двоє тих, які вибивають («вибивали»).

Ігрове поле, довжиною приблизно 8-10 метрів окреслено з двох сторін лініями, за якими стоять «вибивали», а ведучий – всередині поля, або

простіше: вибивали розташовуються приблизно в 5-10 метрах один від одного, а ведучий між ними. Мета гри: влучити по ведучому за допомогою м'яча (вибити його). Ведучий може ловити м'яч (свічки) до того, як той вдариться об землю. Грати можна як на вулиці, так і в закритому спортивному приміщенні.

Футбег (від *англ. foot* – нога і *bag* – мішок) – невеликий м'яч, також званий коротко – «бег», різні варіації якого використовуються у низці рекреаційних ігор.

Футбег також є об'єднаною назвою різних видів рухової активності, де використовується цей м'яч. Якщо не брати до уваги різні варіації, де необхідно ударити м'яч ногами, передаючи його іншим гравцям, то можна виділити дві найпоширеніших дисципліни в футбол: футбол фристайл і футбол ні-гейм.

Футбег фристайл – дисципліна, де гравці демонструють свою майстерність, виконуючи різні трюки з футбегом. Трюки складаються з обертань ногами навколо м'яча, затримок на поверхнях ніг і ударів. Безперервно з'єднуючись один з іншим, трюки складають зв'язки, які не залишають байдужими сторонніх спостерігачів. Фристайл – дуже видовищний вид, де гравець може нескінченно відточувати свої неймовірні здібності. У фристайлі вже існує величезна кількість трюків, і гравці не перестають придумувати нові концепції. В основному для гри використовуються поверхні ніг: «toe»-носок, «in Side»-внутрішня поверхня взуття.

Найбільш поширена «гра в футбол» серед новачків – це просте «набивання» м'яча у колі.

Кабадді – найпопулярніша командна гра і найдавніша гра в Азії, що включає в себе елементи боротьби і п'ятнашок, якій, щонайменше чотири тисячі років.

За правилами гри дві команди, в кожній по 12 гравців (7 гравців на полі і 5 гравців у запасі), займають дві протилежні сторони ігрового поля розміром 12,5м x 10м, розділеного посередині лінією. Гра починається з того, що одна

команда посилає "загарбника" до розділової лінії, який у відповідний момент перебігає на територію іншої команди (іншу половину поля). Поки він знаходиться там, він безперервно кричить: «Кабадді! Кабадді!». Але на території супротивника він може перебувати лише до тих пір, поки може кричати, не переводячи дихання. Його завдання, поки він кричить, рукою або ногою доторкнутися до гравця супротивника (одного або декількох) і втекти на свою територію (частина поля). Якщо йому треба перевести подих, він повинен бігти, так як команда, на майданчику якої він знаходиться, має право його схопити. Він зможе звільнитися, якщо зуміє протягнути через розділову лінію руку чи ногу. Команда суперників повинна змусити його зробити одне з двох: або доторкнутися землі, або зробити вдих (перевести подих). Після того, як гравець нападників успішно повернеться, гравець іншої команди, до якого він доторкнувся, вибуває з гри. Якщо нападник буде схоплений, то один з членів команди, що захищається стає нападаючим. Гра продовжується до тих пір, поки одна з команд не втратить всіх своїх учасників.

Пейнтбол (англ. paintball – куля з фарбою) – командна гра із застосуванням маркерів, що стріляють кульками з фарбою, що розбиваються під час удару об перешкоду та офарблюють її.

Гравець, в якого потрапляє куля і залишає відмітину, яка може бути від свого або від чужого гравця, в будь-яку точку, в тому числі в зброю – вибуває з гри (піднімає маркер вгору стовбуром і виходить з поля).

Правила входу в гру залежать від сценарію. Перш ніж виходити на майданчик, гравець зобов'язаний витерти зі свого одягу всю фарбу.

Правила безпеки:

1. Перебувати на ігровому майданчику без маски заборонено.
2. За межами ігрової зони та тиру маркер повинен бути поставлений на запобіжник і мати спеціальну заглушку в/на стовбурі. Навіть при дотриманні цього правила, поза ігрової зони не можна наводити зброю на людей. У зоні безпеки рекомендується носіння спеціальних захисних окулярів з полікарбонату.

3. Не рекомендується стріляти в упор; якщо вдалося підібратися до супротивника непоміченим, можна сказати «Аут!», після чого взятий зненацька гравець повинен підняти руку і визнати себе ураженим. Не слід стріляти в уражених.

4. Попадання з 15-20 метрів відчутно, але в більшості випадків терпимо, попадання в упор болісно. Відомі випадки, коли гравцям без маски вибивало зуби пейнтбольними кулями, також відомі важкі випадки під час попадання з маркера у незахищені очі. Також бувають випадки потрапляння в шию що теж болісно, тому потрібно намагатися убезпечити цю частину тіла шарфом або якоюсь пов'язкою.

5. У разі, якщо сценарій грається не на окремому майданчику, при появі туриста або грибника слід негайно припинити гру і вжити всі необхідні дії для припинення гри іншими учасниками. Повідомлення про сторонніх передається «по естафеті», гра поновлюється, коли сторонній виходить за межі ігрової зони.

6. Грати в стані алкогольного або наркотичного сп'яніння суворо заборонено.

Страйкбол – командна військово-рекреаційна гра. В основному в іграх беруть участь дві або більше команд.

Суть гри полягає в командному виконанні поставлених сценарієм завдань з дотриманням правил гри.

В якості ігрового спорядження гравці використовують так звану «м'яку пневматику», що приводиться в дію електродвигуном, газовою сумішшю («зелений», «червоний» або «чорний» газ), вуглекислотою або мускульною силою самого гравця.

У спорядження гравця також обов'язково входить захисна амуніція, в тому числі захисні окуляри. Гравець без захисних окулярів, які витримують потрапляння пластикової кульки в упор, до участі в грі не допускається. Гра ведеться на чесність, тому ніякі суперечки між гравцями під час гри не

допускаються. Гравці, які з'ясовують стосунки між собою під час гри, вибувають з неї до самого кінця.

Водне поло – командний вид рекреаційної рухової активності з м'ячем, в якому дві команди намагаються закинути м'яч у ворота суперника. Гра при цьому проходить у басейні з водою, неформальні зустрічі можуть проходити у відкритих водоймах.

Одночасно від кожної команди в грі беруть участь сім чоловік – шість польових гравців і голкіпер. Колір шапочок визначає жереб. Голкіпери носять червоні шапочки з номером 1 або 13, а також 15. Обидві команди можуть робити заміни по ходу гри.

Гра складається з чотирьох періодів. Тривалість кожного періоду в водному поло – 8 хвилин чистого часу. Тобто, рахунок часу зупиняють, коли зупинена гра. Кожна команда може володіти м'ячем не більше 30 секунд. Кожен раз, коли команда, що володіє м'ячем, намагається забити гол, кидаючи м'яч у ворота суперника, секундомір скидається на нуль і команді знову дається 30 секунд на володіння м'ячем. Кожна команда може взяти два хвилинних тайм-аута в основний час і один тайм-аут у додатковий час. Тайм-аут може взяти тільки команда, що володіє м'ячем.

Розміри басейну для гри не фіксовані і можуть мінятися від 20x10 метрів до 30x20 метрів. Мінімальна глибина басейну – 1,8 метра. Останнє правило часто ігнорують в аматорських і юніорських змаганнях. Ворота у водному поло 3 метри завширшки і 90 сантиметрів заввишки. М'яч для гри зазвичай жовтого кольору. Середина поля позначається білою лінією. У п'яти метрах від межі поля проходить жовта лінія пенальті, з якої здійснюються спроби забити м'яч у випадку порушень. У двох метрах від воріт проходить червона лінія, що позначає зону, в яку не можуть запливати гравці нападаючої команди без м'яча. Всі лінії, зазвичай, позначаються поплавками різного кольору, розміщеними вздовж меж басейну.

Пушбол (від *англ. push* – штовхати і *ball* – м'яч) – командна гра з м'ячем, основною особливістю якої є розмір м'яча, який необхідно штовхати для переміщення по полю.

Бере участь дві команди на полі розміром зазвичай 128×47,5м із м'ячем 183см в діаметрі та вагою 22,7кг.

Команди мають, як правило, по одинадцять гравців в кожній: п'ять нападників, два лівих захисники, два правих захисники і два воротарі. Ворота складаються з двох вертикальних палиць 5,5м заввишки, що стоять на відстані в 6, м одна від одні, із закріпленою поверх них поперечиною на висоті 2,1м від землі. Гра триває протягом двох періодів з перервою. Попадання кулі під поперечину дає 5 очок, переліт через неї – 8. Приземлення позаду воріт дає 2 очки атакуючій стороні.

Рінго – рекреаційна гра з одним або двома кільцями, в якій два гравці або дві команди змагаються на спеціальному майданчику, розділеному сіткою. Мета гри – направити одне або два кільця над сіткою, щоб воно чи вони торкнулися майданчика суперника, і запобігти такій же спробі з іншого боку. Розіграш кільця (кілець) відбувається до їхнього падіння або до команди судді «стоп». Під час розіграшу гравець може завоювати 1 або 0 очок, а команди 0-2 очки.

Інвентарем для спортивної гри рінго є гумове кругле кільце вагою 160-165г, діаметром 17см, що має декомпресійний отвір, з рифленою верхньою і нижньою його частиною. Властивості кільця дають можливість звести травматизм пальців до мінімуму.

Для гри в рінго може використовуватися волейбольний майданчик 9х18 метрів і сітка 243см. Слід зазначити, що змагання з цього виду рекреації проводяться серед людей різного віку, тому розміри майданчика можуть варіюватися.

3.3. Види рекреаційно-оздоровчої рухової активності на основі засобів водних видів спорту

Серфінг (від англ. *surfing* – «катання (по поверхні)») – це катання на хвилях на спеціальних легких дошках. Існує кілька подібних видів спорту, що відрізняються технічними засобами, які використовуються.

Серфінг зародився на Таїті, багато століть тому. Полінезійці з Таїті та інших островів в 4-му столітті нашої ери почали мігрувати на інші території, серед яких були і Гаваї. І саме на Гаваях серфінг вдалося зберегти, а потім популяризувати в наш час.

Серфінгом на Гаваях могли займатися лише представники знаті і королівської сім'ї, причому каталися на дошках навіть жінки. І серфінг вважався не просто розвагою або активним відпочинком знаті, за розмахом проведення турніри з серфінгу можна було порівняти з Олімпійськими іграми в Греції або лицарськими турнірами в Європі.

Дошки в той час були величезними, від 3 до 7 метрів, і важили близько 70 кілограмів.

У 19-му столітті серфінг майже повністю зник на своїй батьківщині – Таїті і залишився лише на Гаваях. Причиною цього була колонізація островів білими людьми, які оголосили серфінг забороненою розвагою, так як пов'язували його з язичницькими обрядами. Крім того, населення Гаваїв дуже сильно зріділо, тому людей, які володіли мистецтвом серфінгу було не так багато.

Вся честь зі збереження цього національного виду спорту остров'ян лягла на плечі гавайської принцеси Каїулані. Вона навчалася в Англії, де демонструвала своє вміння кататися на дошці по хвилях англійській аристократії. Це був кінець 19-го століття.

Потім головним популяризатором сьорфа, правда вже в Австралії, став плавець Дьук Каханамоку.

На початку 20-го століття Джордж Фріт, який володів технікою катання на дошці лежачи, спробував їздити по хвилях стоячи. І у нього це вийшло.

Він організував серфінг шоу, а його дошки, що використовувалися для катання стоячи, були набагато коротші оригінальних гавайських.

Після цих подій серфінг в Америці набирає популярність. Усього за 15 років новий екзотичний вид спорту зібрав масу шанувальників, було організовано безліч клубів і шкіл серфінгу по всьому узбережжю.

У 1930 році був отриманий патент і налагоджено перше комерційне виробництво дошок. Через 7 років з'явилися досить легкі базальтові дошки, а після Другої світової війни стали використовуватися пластмаси та композитні матеріали.

До середини 20-го століття серфінг перестав бути екзотикою, ним захоплювалося багато молодих американців. Саме на 50-60-ті роки ХХ століття припав розквіт ери катання по хвилях на дошках. В цей же час серфінг набрав популярність і в Європі. Можна вважати, що почалася сучасна ера серфінгу.

На сьогоднішній день міцно затвердилося кілька основних видів катання на дошці, відокремилися нові види спорту, які так чи інакше пов'язані з ковзанням на дошці по водній гладі. Ну а класичний серфінг досі залишається найпопулярнішим водним видом рекреаційної рухової активності.

Скімбординг (від англ. *skimboard* – «слизька дошка») – водний вид рекреації, різновид серфінгу, який представляє собою катання на дрібній воді та по мокрому піску, і являється також різновидом фансерфінга. Дошка, яка використовується для катання, називається скімборд.

Дошки відрізняються за формою. Найчастіше вони овальні, але зустрічаються також і краплеподібні, і навіть круглі. Товщиною скімборди бувають зазвичай близько 2,5см.

У порівнянні з дошками для серфінгу, скімборди менші та тонші. Професійна дошка обладнана невеликим ліфтом носа і рокером, який трохи піднімається в носовій, а іноді – і в кормовій частині. Він потрібен, щоб дошка не «заривалась» у хвилі. На верхню поверхню дошки наклеюються

спеціальні килимки (англ. pads), необхідні для кращого кріплення з ногами спортсмена.

Кайтбординг (від англ. *kite* – повітряний змій і *board* – дошка, *boarding* – катання на дошці) або *кайтинг* – вид рекреаційної рухової активності,



основою якого є рух під дією сили тяги, що розвивається за рахунок утримання і керування повітряним змієм (кайтом) (рис.3.8).

Рис.3.8. Устаткування для занять кайтбордингом

Змій має два варіанти форм: з надувним каркасом і парафойл, який зберігає форму завдяки потокам зустрічного повітря (принцип парашутиста, парашута). Змії випускаються різних розмірів – від 0,7м² до 21м² або навіть більше. Звичайно, чим більша поверхня змія, тим більше його потужність; також потужність залежить безпосередньо від швидкості польоту. Чим менше змія, тим швидше він літає.

Сапсерфінг – водний вид рекреації, різновид серфінгу, в якому серфер, стоячи на дошці, пересувається по воді за допомогою весла. Дошки для сапсерфінгу схожі на звичайні дошки для серфінгу, проте перевищують їх по довжині і ширині (довжина дошки може досягати, зокрема, 243-450см), що спрощує для серфера здатність підтримувати рівновагу на дошці. Змагання з сапсерфінгу часто проводяться на великі відстані, типовими місцями їх проведення є морські узбережжя, великі озера і річки. Довжина весла для сапсерфінга зазвичай становить від 1,6 до 2,2м, діаметр – від 2,5 до 3,25см.

Віндсерфінг (англ. *windsurfing*) – вид парусного спорту і водної розваги, в основі якої лежить майстерність керування на водній поверхні легкою дошкою невеликого розміру з встановленим на ній вітрилом.

Спортивний прилад, що використовується у віндсерфінгу, називається «парусною дошкою» або «віндсерфом» і складається з легкої дошки обтічної

форми довжиною 2,0-4,7м, виробленої з плавучого матеріалу, і щогли з вітрилом, яка закріплюється на ній в гнучкому з'єднанні.

Парусна дошка являє собою спрощену модель парусного судна, позбавленого керма.

Рух на вітрильній дошці може здійснюватися двома основними способами:

1. Водовиштовхуючий режим. Дошка підтримується на плаву за рахунок сили Архімеда, внаслідок чого частково занурена у воду. Швидкість руху в такому режимі відносно невисока за рахунок великого опору води.

2. Режим глісирування. Дошка утримується на поверхні води за рахунок підйомної сили набігаючого потоку. Вихід на глісирування можливий при досягненні певної швидкості, що вимагає високої швидкості вітру (близько 6-7м/с) і великого досвіду управління парусної дошкою.

Веслування – спосіб переміщення судна по поверхні води за допомогою весел, наведених у рух м'язовими зусиллями людини.

Різновиди веслувального спорту, як виду рекреаційної рухової активності:

Академічне веслування – циклічний вид рекреації. Учасники знаходяться в човнах і гребуть веслами, використовуючи м'язи спини, рук і ніг проходячи дистанцію спиною вперед. Академічне веслування – це один з небагатьох видів спорту, в якому людина задіює близько 95% м'язів всього тіла.

Основні відмінності від інших видів:

1. Довжина проходження дистанції.
2. Спосіб руху.

Для «академістів» характерно рух спиною вперед, причому корекція руху човна здійснюється по спеціальних доріжках (буйках).

3. Інвентар.
4. Швидкість руху.

Можливість розвивати швидкість до 20 км/год і до 30 км/год (на «ривках» (старт/фініш).

5. Техніка самого веслування.

Веслування на байдарках і каное – веслувальний вид рухової активності, в якому використовуються човни двох типів: байдарки і каное. Проводяться змагання з цих видів, участь в яких беруть як чоловіки, так і жінки. Дисципліни відрізняються залежно від дистанції, та кількості осіб у човнах.

Гребний слалом – дисципліна веслування на байдарках і каное, подолання на швидкість дистанції, яка розмічена воротами: ділянки порожистої річки або штучної траси (швидкість потоку води повинна бути не менше 2м/с). Залежно від довжини дистанції, кількості воріт, швидкості течії і т.п. траси розподіляються на 5 категорій складності.

Змагання проводяться на трасах довжиною 250-400м з 18-25 воротами. Ворота складаються з двох віх, які звисають з горизонтально натягнутого троса, пофарбованих у біло-зелений колір («прямі ворота» - повинні проходитися за течією) або у біло-червоний колір («зворотні ворота» - повинні проходитися проти течії). Ворота нумеруються в порядку їх проходження (номери вказуються на спеціальних табличках над воротами). За проходження воріт з помилками до підсумкового часу додається штраф.

Рафтинг – сплав по гірських річках і штучних веслувальних каналах на 6-ти, 4-х і 2-х-місних надувних судах (рафтах).

Маршрути для рафтингу класифікуються за п'ятибальною шкалою на (1-6) категорій складності. Рафтинг досить небезпечне захоплення, особливо, коли мова йде про маршрути третьої і вище категорії складності. Основні небезпеки являють собою:

- подолання потужних порогів і водоспадів;
- потрапляння того, хто сплавляється, в «бочки» і завали, підводні кишені;
- отримання травм, переохолодження;
- віддаленість від цивілізації і, як правило, відсутність зв'язку з рятувальними службами.

Вітрильний спорт – (англ. sailing) – вид рухвої активності, в якому учасники змагаються, використовуючи спорядження, головним чином, човни і судна.

Яхтинг – найбільш яскравий представник вітрильного спорту. Згадки про яхтинг зустрічаються вже наприкінці XVII століття.

Яхти діляться на крейсерські (призначені для плавань у відкритому морі), і прогулянкові (вихід лише в зону узбережжя).

За своїм призначенням яхти діляться на сімейні, малі крейсерсько-гоночні, великі крейсерські гоночні яхти і трейлерні яхти.

Велику гонку яхт називають регатою.

За місцем проведення регати розподіляються на:

- локальні;
- океанські;
- морські;
- навколосвітні.

За рівнем підготовки учасників, регати бувають аматорські, професійні та змішані. Виходячи з чисельності екіпажу регати поділяються на одиночні і командні.

Буєр (нід. *boeier*) – судно, легкий човен або платформа, встановлена на особливих металевих ковзанах, яка оснащена щоглою з вітрилами і призначена для ковзання по льоду.

Управління буєрами має багато спільного з управлінням яхтою, але вимагає спеціальних навичок у зв'язку з особливостями управління та великою швидкістю руху. Особливістю буєра є здатність розвивати швидкість, яка перевищує швидкість вітру від 2 до 5 разів, що досягається за рахунок невеликого опору тертя сталевих ковзанів об лід.

Існують буєра на колесах, які інакше називаються пляжними яхтами, здатні пересуватися по дуже щільному піску пляжів.

3.4. Види рекреаційно-оздоровчої рухової активності на основі засобів підводного спорту

Підводний спорт – сукупність дисциплін, пов'язаних з перебуванням людини частково або повністю під поверхнею води.

Підводне плавання відоме з давніх часів. Проте масове проникнення під воду стало можливим лише починаючи з 1943 року. Саме цього року видатний винахідник і дослідник капітан Жак-Ів Кусто спільно з інженером Емілем Ганьяном винайшли акваланг. Простота і надійність цього приладу дозволила багато кому здійснити заповітну мрію – відвідати підводні глибини.

Акватлон (підводна боротьба) – дисципліна підводних видів рекреаційно рухової активності. Акватлон являє собою змагання двох суперників, які здійснюють короткі сутички у воді й під водою на затримці дихання, прагнучи заволодіти стрічкою, яка закріплюється на щиколотці спротивника. Поєдинок ведеться на рингу 5×5м, позначеного маркерами на поверхні води, і складається з трьох раундів тривалістю по 30 секунд з перервами між раундами не менше 1,5 хвилини. Спорядження учасників: купальний костюм, маска для підводного плавання, ласты, 2 манжети, які надягаються на щиколотки, 2 матерчаті стрічки, які прикріплюються до манжетів.

Акватлон включає в себе наступні розділи:

- 1) спортивний розділ;
- 2) бойовий розділ;
- 3) гімнастичний (реабілітаційний).

Спортивний акватлон включає в себе три види змагань:

- 1) боротьба в ластах,
- 2) скуба-акватлон (в аквалангах),
- 3) «вільний» стиль.

Бойовий розділ акватлону складається з прийомів і методів, які можуть застосовуватися в екстремальній або бойовій обстановці.

У бойовому розділі акватлону вивчається техніки і тактика, заборонені правилами спортивного поєдинку акватлон. Це всілякі удари, які наносяться під водою руками і ногами, задушливі захоплення і больові прийоми, а також прийоми володіння підводним ножом.

Гімнастичний (реабілітаційний) розділ акватлону – це авторська програма, яка популярна в усьому світі. Дивовижний симбіоз медитації і дихальних практик індійської йоги, управління своєю енергією з китайського цигун і володіння своїм тілом з японського карате, що посилюється унікальними властивостями води.

Гімнастичний розділ акватлон, спочатку був призначений для розминки перед поєдинком, для психофізичної підготовки акватлоністів, плавців, нирців і для медитації.

Апноє (фридайвінг) – ряд дисциплін підводних видів рекреації, що вимагають подолання дистанції на затримці дихання (динамічне апноє). До спорядження, яке використовується в цьому виді, входить: моноласта (для динамічного апноє), маска, гідрокостюм (плавальний костюм).

За правилами, змагання з динамічного апноє проводяться за такими програмами:

У басейні(змагання проводяться в басейні довжиною 25/50 метрів):

Статичне апноє (Static Apnea, STA) – фридайвер затримує дихання на час, лежачи у воді. Єдина дисципліна, в якій фіксується час затримки дихання, а не відраховується пройдена дистанція.

Динаміка без ласт (Dynamic Without Fins, DNF) – фридайвер пливе в горизонтальному положенні під водою на затримці дихання, використовуючи тільки силу власних м'язів. Ласты та інші технічні пристосування, що додають додаткове прискорення, не використовуються.

Динаміка в ластах (Dynamic With Fins, DYN) – фридайвер пливе в моноласті або ластах в горизонтальному положенні під водою на затримці дихання.

У відкритій акваторії:

Змагання проводяться у відкритому морі. Фридайвер готується до занурення, тримаючись за буй, до якого прив'язаний трос, який служить візуальним орієнтиром, на ньому кріпиться відмітка з глибиною, а в ряді дисциплін його використовують під час занурення і спливання.

Постійна вага без ласт (Constant Weight Without Fins, CNF) – фридайвер спускається вертикально вниз і піднімається вгору на затримці дихання, використовуючи тільки силу власних м'язів. Додаткове спорядження не використовується, рух по тросу з використанням рук заборонено. Постійна вага без ласт – найбільш складна глибоководна дисципліна, оскільки не використовується ніяких пристосувань для спуску і спливання. Ця категорія змагань вимагає відмінної координації рухів, контролю плавучості і техніки плавання.

Постійна вага (Constant Weight, CWT) – фридайвер спускається вертикально вниз і піднімається назад на затримці дихання, використовуючи моноласту або звичайні ласті і силу рук. Підтягуватися по тросу або змінювати вагу вантажів протягом занурення заборонено. Дотик до троса допускається тільки в нижній точці, для закінчення спуску і початку підйому.

Вільне занурення (Free Immersion, FIM) – фридайвер занурюється під воду без використання додаткового спорядження на затримці дихання, підтягуючись руками по тросу протягом спуску і підйому.

Змінна вага (Variable Weight, VWT) – фридайвер спускається вниз за допомогою додаткового вантажу і піднімається вгору на затримці дихання, використовуючи силу власних м'язів. Дозволяється підніматися, підтягуючись по тросу. Змінна вага – одна з двох дисциплін, в якій використовується спеціальний візок (слід) для спуску вниз. На старих варіантах спускових візків фридайвер занурювався головою вниз. На нових візках дайвер спускається ногами по напрямку руху.

Без обмежень (No Limit, NLT) – сама глибоководна дисципліна. Фридайвер спускається на візку або з використанням додаткової ваги на затримці дихання, а спливає за допомогою кулі, яка наповнюється повітрям,

дайверського костюма, пояса з надувними елементами або будь-якого іншого спорядження на власний вибір. Найбільш небезпечна дисципліна, так як технічно вкрай складно здійснити страховку фридайвера командою аквалангістів на глибинах спуску більше 100 метрів.

Незалежно від обмежень, накладених окремою дисципліною на використання вантажів, які скидаються, ласт та іншого додаткового устаткування, фридайвер може використовувати спеціальний костюм, що зменшує теплообмін з навколишнім середовищем, вантажний пояс, вантажний нашійник і маску.

Дайвінг – це плавання під водою з апаратами, які забезпечують автономний запас повітря (або іншої газової суміші) для дихання під водою від декількох хвилин до 12 і більше годин, залежно від глибини, типу дихального апарату і споживання нирцем газової суміші. Дайвінг можна розділити на чотири види:

Рекреаційний дайвінг – підводне плавання для відпочинку, задоволення. Цей вид занурень обмежений глибиною 40 метрів. Існує велика кількість комерційних систем, які проводять навчання рекреаційного дайвінгу. Найстаршою з них є CMAS, найбільш популярні в світі PADI, SSI, NAUI.

Спортивний дайвінг – група спортивних дисциплін, розроблених на основі базових навичок рекреаційного дайвінгу. CMAS, членство в якій підтримується Україною на державному рівні, почала проводити змагання з дайвінгу з 2008 року: перші міжнародні змагання пройшли 24 травня в Хургаді. Зараз офіційно визнані 4 дисципліни:

- комбіноване плавання (300 метрів),
- смуга перешкод,
- підйом вантажу 6кг,
- нічний дайвінг.

В Україні спортивний дайвінг належить до категорії «підводний спорт», розвивається і підтримується Федерацією підводного спорту та підводної діяльності України.

Технічний дайвінг – вважається в тому випадку, якщо відповідає одній або декільком з характеристик:

- занурення глибше 40 метрів;
- декомпресійне занурення;
- занурення в умовах відсутності можливості «прямого спливання» з причини присутності фізичної перешкоди («надголовного середовища»);
- використання більш однієї газової суміші під час занурення (повітря, найтрокс, трімікс, геліокс);
- використання ребрізера замкненого або напівзамкненого циклу.

Різновидами технічного дайвінгу є кейв-дайвінг: занурення під лід, занурення з проникненням в затонулі об'єкти (рек-дайвінг) і т.п.

Професійний дайвінг (або комерційний). На території України часто використовується термін «водолазні роботи».

Підводне орієнтування – дисципліна підводного спорту та популярний вид рекреації, який проводиться на відкритих водоймах.

Для підводного орієнтування застосовується автономний дихальний апарат на стислому повітрі, магнітний компас, лаг (лічильник відстаней) і глибиномір. Завдання – пройти спеціально позначену дистанцію за компасом з максимальною точністю і за найменший час при видимості під водою на глибині до 3-х метрів.

Підводний туризм – участь в експедиціях з метою вивчення різних водоймищ. Підготовленість підводного туриста оцінюється кількістю занурень і ступенем складності конкретних дистанцій (глибина занурень, наявність течій, прозорість, температура води і т.д.). Існують експедиції, з виконанням спеціальних контрольних нормативів.

Підводне регбі – підводна командна гра. Змагання проводяться під водою в басейні за участю двох команд, кожна з яких складається гравців, екіпірованих ластами, масками і трубками. Мета змагання – забити м'яч, в кошик суперника, який розташований на дні басейну. Розміри ігрового поля

10-12 метрів завширшки і 15-18 метрів у довжину, глибина басейну варіюється від 3,5 до 5 метрів.

М'яч заповнений соляним розчином і має негативну плавучість. У команді 12 чоловік з яких 6 знаходиться безпосередньо у воді, а інші на так званій «летючій заміні» на бортику басейну.

Підводна стрільба – ряд дисциплін, які проводяться під водою в басейні. Завдання – на затримці дихання виконати пірнання, в ході якого з певної відстані зробити постріл по мішені з підводної рушниці (рис.3.9). Оцінюються точність пострілу, чистота виходу на рубіж і швидкість виконання.



Рис.3.9.Фрагмент змагань з підводної стрільби

Підводна стрільба включає в себе три дисципліни:

- стрільба на точність (вправа містить у собі три серії по дев'ять пострілів під водою. Учасник затримує дихання і пірнає. Між пострілами обов'язково, згідно з правилами, учасник повинен спливати. На дев'ять пострілів відводиться десять хвилин);

- біатлон (у ході вправи учасник виконує дев'ять пострілів по фіксованих мішенях. Для кожного пострілу здійснюється спеціальний нирок, проходиться дистанція до мішені і від неї, і тільки після цього можна випливати на поверхню. Дистанція, яку необхідно проплисти учаснику в одному напрямку, становить десять метрів. Біатлон передбачає безперервну серію нирків, на яку в цілому відводиться сім хвилин. У разі перевищення встановленого часу, вправа вважається не виконаною, очки за неї не нараховуються);

- естафета (кожна команда складається з трьох учасників. Мішені розташовані по три в три ряди і розташовані на дистанції в десять метрів від старту. Кожен учасник повинен проплисти встановлену відстань, потрапити в

три мішені і передати естафету своєму товаришеві. Кожен з учасників стріляє по мішені з одного ряду).

Підводна фотозйомка – дисципліна підводного спорту та вид рекреації, що проводиться у відкритих водоймах. Завдання учасників – за обмежений час і маючи обмежену кількість кадрів виконати найбільш вдалу з художньої точки зору фотографію. Спорядження – цифровий фотоапарат, базовий комплект спорядження дайвера. Змагання проводяться у категоріях:

- макрозйомка;
- широкий кут;
- зйомка риб.

Змагання з підводного фотографування проводяться регулярно в Україні та за її межами. Українські підводні фотографи мають можливість брати участь у міжнародних змаганнях і часто займають призові місця.

Підводний хокей – підводна командна гра. У ході змагання (гри) змагаються дві команди учасників, кожна з яких складається з 6 гравців, екіпірованих ластами, масками, трубками і ключками. Мета гри – забити шайбу, проштовхуючи її по дну басейну, у ворота супротивника.

У грі беруть участь дві команди в кожній по шість чоловік. Дія розгортається на дні басейну розміри, якого 25х15х2м. В екіпіровку гравця можуть входити: маска, трубка, вушні заглушки, ласты, пластикова палиця довжина якої 30,5см і рукавички.

Довжина воріт сягає трьох метрів, використовується шайба вагою трохи більше кілограма. У грі, на відміну від загальноприйнятого хокею на льоду, проводиться тільки два періоди, тривалістю по 15 хвилин. Метою гри є закинути більше шайб за відведений час у ворота свого супротивника.

У змаганнях для досягнення перемоги потрібно вести злагоджені і продумані дії всіх учасників команди. Основною перешкодою в грі є часте спливання гравців за ковтком повітря на поверхню води, з періодичністю кожні 15 сек.

Такий підхід до класифікації видів рекреативно-оздоровчої гімнастики дає змогу сформулювати загальне уявлення про цей напрям масової гімнастики, специфіку кожного виду.

Види першої групи рекреативно-оздоровчої гімнастики пов'язані насамперед із загальним фізичним розвитком, збагаченням рухового досвіду тих, хто займається, і є базою для оздоровчої гімнастики.

3.5. Види рекреаційно-оздоровчої рухової активності на основі засобів гімнастики

Провідне місце у заняттях фізичною рекреацією належить різноманітним видам гімнастики. Їх можна поділити на чотири основні блоки (групи), а саме: традиційно-базові, комплексного впливу, функціонально-орієнтовані, малі форми і окремі методики (рис. 3.10).

Загальнооздоровча спрямованість цих видів є пріоритетною, хоча для кожного з них характерна певна «спеціалізація» фізичного впливу:

- розвиток фізичних якостей і вдосконалення рухових дій — для основної гімнастики;
- функціонально-тонічне підтримання робочого стану окремих систем організму і налаштування на активну діяльність — для гігієнічної гімнастики;
- розвиток силових якостей і корекція тілобудови — для атлетичної гімнастики;
- виразне виконання комплексів ритмічних дій під музичний супровід — для ритмічної гімнастики.

Для видів другої групи характерна комплексна дія. Тут використовуються різноманітні нескладні гімнастичні вправи, регламентовані відповідно до умов і певних правил їх виконання.



Рис. 3.10. Основні групи видів рекреаційно-оздоровчої гімнастики (Ю. Менхін)

Одні види передбачають послідовне навантаження на певні частини тіла і м'язові групи з визначеним режимом роботи або зі зміною режимів (шейпінг, ізотон); інші — виконання «індивідуальних програм» з попереднім оцінюванням стану здоров'я і потенційних можливостей тих, хто займається, і дає змогу розв'язувати завдання загального розвитку і поліпшення здоров'я (фітнес). Серед них можна виокремити гімнастику у воді, пов'язану із виконанням елементарних гімнастичних вправ у водному середовищі і елементів плавання, де важливий сумарний ефект виконання фізичного навантаження і специфічного впливу водного середовища.

Функціонально орієнтовані види рекреаційно-оздоровчої гімнастики здійснюють вибірково вплив на функціональні системи організму та опорно-руховий апарат.

До складу малих форм і окремих методик рекреативно-оздоровчої гімнастики належать різні гімнастичні вправи, основною метою яких є

локальний вплив на певні органи і системи організму, що у межах загальнооздоровчого процесу дає змогу досягати чітких цілей, пов'язаних із забезпеченням активної життєдіяльності людини (Ю.В. Менхін, А.В. Менхін, 2009).

Сьогодні на ринку фітнес-індустрії існує понад 100 різних фітнес-програм, які засновані на *видах оздоровчої гімнастики*. Класифікація цих фітнес-програм ускладнена через різноманіття, різних цільових установлень, засоби, що використовуються, характер музичного супроводу та інші фактори.

Разом з тим вибір в якості відмінного характеру дії на організм того, хто займається, дозволяє класифікувати усе різноманіття видів аеробіки за категоріями, котрі спрямовані на розвиток:

I – аеробної витривалості;

II – силової витривалості та сили м'язів, формування гармонійної фігури;

III – координаційних здібностей та музично-ритмічних навиків;

IV – гнучкості та досягнення релаксації (розслаблення);

Розглянемо види аеробіки, що відносяться до I категорії.

Степ-аеробіка розроблена у 90-х роках минулого століття відомим американським тренером Джин Міллер і являє собою тренування в атлетичному стилі на спеціальних платформах висотою 10-30см. Завдяки своїй доступності, емоційності і високій оздоровчій ефективності, степ-аеробіка широко використовується в заняттях з людьми різного віку та рівня фізичної підготовленості. Вправи на степ-платформі покращують діяльність серцево-судинної системи та опорно-рухового апарату, сприяють розвитку важливіших рухових якостей і формуванню пропорційної статури (особливо ніг і нижньої частини тулуба). Використання гантелей вагою до 2кг, а також вільних енергійних рухів руками забезпечує оптимальне навантаження на м'язи плечового поясу.

Сучасні програми містять широкий діапазон тренувальних засобів, які дозволяють якісно вирішувати різні завдання: посттравматичної реабілітації,

поетапної кондиційної підготовки, високо інтенсивного спортивного тренування з елементами атлетизму.

Навантаження на заняттях степ-аеробікою варіюються залежно від обраної висоти платформи, темпу і складності рухів, які виконуються, кількості стрибків (індекс імпульсивності), використання різного роду обтяжень (гантелей, поясів, накладок і т.д.). Для осіб, які мають недостатній потенціал колінних і гомілковостопних суглобів, а також слабку танцювальну підготовку, застосовується ефект “комбінованої платформи”, що передбачає засвоєння простих за координацією рухів безпосередньо на платформі, біля і навколо неї, без хореографії, стрибків та зістрибувань.

Усього у степ-аеробіці використовується біля 250 способів піднімання на платформу, об'єднаних у різні варіанти та комбінації. Основна методична умова їхнього виконання – оптимальна висота платформи (при її торканні кут згинання ноги в колінному суглобі повинен бути не менше 90°). Простіший варіант кроку на платформі виконується фронтально, поперемінно правою і лівою ногами. Разом з цим, широко використовуються кроки діагоналлю, перехід з одного боку платформи на інший через “верх”, крок з підніманням ноги уперед, в сторону, випади і т.д.

Сьогодні найбільш відомі види степ-аеробіки – базовий степ, степ-латина, степ-сіті-джерм, степ-джоггинг, дабл-степ та степ- “навколо світу”. Специфіка кожного з них визначається характером рухів, які мають перевагу в заняттях, та їхньою переважною спрямованістю (Т.Ю. Круцевич, 2008).

Роуп-скиппінг являють собою комбінації різних стрибків, акробатичних й танцювальних елементів з однією або двома скакалками, котрі виконуються індивідуально і в групах. Основоположником цієї форми рухової активності став у 80-х роках ХХст. бельгійський тренер Ричард Стендаль.

Незважаючи на зовнішню складність виконання стрибків і супутніх інтенсивних рухів в темпі до 120 і більше обертів за хвилину, роуп-скиппінг є одним із самих доступних й емоційних видів м'язової активності, що

дозволяє ефективно діяти на важливіші м'язові групи, зміцнювати серцево-судинну й дихальну системи, коректувати масу тіла, розвиваючи загальну та швидкісну витривалість, силові якості, спритність і координацію.

Техніка рухів роуп-скиппінга заснована на виконанні елементів стрибків: на двох; повертаючи стопи праворуч, ліворуч (твіст); згинаючи коліна праворуч, ліворуч (слалом); ноги разом, ноги нарізно; поперемінно спереду права, ліва (степ); на двох, права уперед на п'ятку, на двох, права назад на носок; ноги перехресно (поперемінно); з подвійним обертання скакалки; з пересуванням; обертаючи скакалку назад; з поворотом на 180°; з поворотом на 360°.

Програма змагань з роуп-скиппінгу складається з двох частин: поодинокі скакалки; використання двох довгих скакалок одночасно.

Обидві частини діляться на обов'язкову й довільну.

Перша з них містить стрибки на швидкість за 30с при найменшій кількості помилок (збоїв і зупинок), друга – авторські комбінації стрибків, передач скакалки, акробатичних елементів.

Матеріальні витрати на проведення занять роуп-скиппінгом невисокі: потрібні скакалки різної довжини, музичний супровід і зручна спортивна форма (Т.Ю. Круцевич, 2008).

Джампінг (jumping - стрибки) – вид рухової активності, де вправи виконуються на круглих батутах зі спеціальними ручками (рис.3.11). Програма була розроблена чеськими інструкторами на початку 2000-х років.

Базові вправи джампінгу:

- комплекс загальнорозвиваючих вправ (перед виконанням вправ на батуті необхідно підготувати м'язи, провівши 10-хвилинну розминку);
- вправи на баланс і координацію рухів;
- присідання;
- вправа для м'язів рук.
- вправи для розвитку гнучкості;



Рис.3.11. Батут для джампінгу

- вправи для м'язів черевного преса;
- вправи, що зміцнюють м'язи ніг і стегон.

Переваги джампінгу над іншими видами рухової активності: захоплюючий і безпечний; сприяє схудненню; покращує м'язовий тонус, зміцнює всі м'язи; уповільнює процес старіння; покращує роботу серцево-судинної, лімфатичної та нервової систем; не перевантажує суглоби і спину; регулює обмін речовин; збільшує життєву місткість легенів; сприяє покращенню настрою і міцному сну; стимулює роботу вестибулярного апарату; покращує транспорт кисню в тканини; нормалізує рівень холестерину; зменшує депресію і втому; підвищує рівень рухової активності і розвиває координацію.



Кенгу-джампінг – вид рухової активності, характеризується виконанням стрибків у спеціальному взутті Kangoo jumps (рис. 3.12) з пружинами. Взуття на пружинах kangoo jumps, розроблені в 1994 році канадським ортопедом Грегорі Легкхтман виключно

Рис.3.12. Взуття для кенгу-джампінга

для реабілітації після операційного періоду на суглоби колін, гомілки і спини, буквально підірвали світову фітнес-індустрію. Заняття кенгу-джампінгом сприяють збільшенню витривалості, сприяють підтриманню м'язів у тонусі, а також

поліпшенню координації рухів і здатності тримати рівновагу. Ризик отримання травм під час занять вкрай малий, так як впасти, займаючись на джамперах можна з тим же успіхом, що й в звичайних кросівках під час будь-якого іншого тренування.

Розглянемо види аеробіки, віднесені до II категорії.

Супер-стронг – фітнес-програма силової спрямованості з використанням спеціального тренувального обладнання та інвентарю, а також з виконанням вправ на подолання ваги власного тіла. Під час тренування використовуються спеціальні важкі палиці – бодібар, а також різні амортизатори та гантелі. Існують окремі вправи для розвитку м'язів ніг, черевного пресу й плечового

поясу. Супер-стронг є унікальною тренувальною програмою, яка вдало поєднує в собі як аеробні, так і анаеробні вправи, що дозволяє досягти значних результатів (Т.Ю. Круцевич, 2008).

Памп-аеробіка – створений у фітнес-центрах Австралії напрям танцювальної аеробіки з використанням спортивних снарядів (поперечини, міні-штанги, гантелі). Являє собою суміш бодібілдингу та аеробіки, що і відрізняє її від інших різновидів фітнесу, оскільки на заняттях, які проводяться під енергійну музику, виконуються силові вправи і використовуються штанги, і все це разом з елементами звичайної аеробіки. Інша назва такого різновиду вправ - боді-памп, Barbell Workout. Памп-аеробіку розробив атлет на ім'я Філіп Міллс на початку 1990-х років. Тренування несуть ступінчастий характер, тривалість стандартного курсу – 3міс. Інтервально-коловий варіант тренінгу передбачає використання степ-платформи. Використовуються різні жими, присідання, нахили, що потребують включення до роботи різних груп м'язів (Т.Ю. Круцевич, 2008).

Слайд-аеробіка являє собою програму різнобічної фізичної підготовки на основі латеральних (бокових) рухів ніг, запозичених із ковзанярського спорту. Вправи слайд-аеробіки підвищують силу і координацію м'язів нижніх кінцівок, розвивають витривалість, є ефективним засобом регуляції маси тіла. Встановлено, що виконуючи базову програму низької інтенсивної слайд-аеробіки (початковий рівень складності) людина масою 70кг втрачає за 30хв. в середньому до 250ккал, що є одним із найбільш високих у порівняльному плані показників енерговитрат у аеробіці.

Заняття слайд-аеробікою проводяться на спеціальних матах площею 180 х 60см з пласкою еластичною поверхнею, що забезпечує оптимальну опірність під час ковзання. Основне зусилля при цьому виконують м'язи, що приводять стегно, імітуючи спортивний біг на ковзанах.

Оскільки первинно ідея слайд-програми полягала в оптимізації процесу підготовки кваліфікованих спортсменів, то і варіанти занять слайд-аеробікою мають виражену виборчу спрямованість:

- базове заняття проводиться з метою розвитку основних груп м'язів шляхом застосування загальних засобів тренування невисокої інтенсивності;
- комбіноване заняття спрямоване на підвищення загальної й силової витривалості, швидкості, координації латеральних рухів на основі слайда, ступу і вправ з обтяженнями;
- заняття з використанням тренувальних навантажень на професійному рівні сприяють удосконаленню основних фізичних якостей та їхній реалізації з урахуванням специфічних вимог конкретної спортивної діяльності.

Характерним прикладом раціонального використання у фітнес-програмах сучасних досягнень науково-технічного прогресу є стрімкий розвиток нових класів аеробіки, відомих як фітбол-тренінг і тераробіка (Т.Ю. Круцевич, 2008).

Фітбол-аеробіка являє собою комплекс різноманітних рухів і статичних поз з опорою на спеціальний м'яч з полівінілхлориду з повітряним наповненням тіла діаметром від 45см (дитячий варіант) до 85см (призначений для людей із ростом більше 190см і масою тіла понад 150кг). У технології виготовлення даного інвентарю передбачена його різна конфігурація (два з'єднаних між собою круглих м'яча, що утворюють стійкий овальний ролл; м'ячі-стілці з чотирма невеликими ніжками; м'ячі з ручками для стрибків "хоп"), а також враховані такі особливості, як оптимальна пружність й еластичність матеріалу, перлинний колір, дезодорований аромат, що входить до складу матеріалу і т.ін.

Можливість проведення аеробної частини заняття у положенні сидячи на поверхні м'яча позитивно впливає на м'язи спини, тазового дна, нижніх і верхніх кінцівок, хребет, основні м'язові групи та вестибулярний апарат, дозволяючи значно розширити контингент тих, хто займається, аеробними вправами.

У заняттях з фітбол-аеробіки застосовується спеціальний музичний супровід, темп якого визначається характером рухів і ступенем амортизації м'яча з урахуванням індивідуального рівня фізичної підготовленості.

До числа основних вихідних позицій фітбол-тренування входять такі положення (рис.3.13):

- основне (базове) сидючи;
- лежачи на животі обличчям вниз;
- лежачи на м'ячі з опорою на руки;
- лежачи на м'ячі обличчям вгору;
- лежачи на боці на м'ячі;
- “ноги на м'ячі”;
- лежачи на животі, м'яч



3.13. Основні вихідні положення у фітбол аеробіці

притиснутий п'ятками до сидниці.

У цих позиціях виконуються:

- вузько спрямовані вправи для косих м'язів живота, м'язів плечового поясу, спини, бокових м'язів тулуба й бокової поверхні стегна, а також статодинамічні вправи, котрі використовують м'яч в якості пружної опори;
- комплексні вправи на баланс і розвиток сили великих м'язових груп;
- стретчинг для м'язів, які виконували навантаження в основній частині заняття (Т.Ю. Круцевич, 2008).



Босу - система фізичних вправ, які виконуються з використанням спеціального тренажера платформи балансування босу, схожого на половинку м'яча фітболу. Підстава тренажера являє собою плоску пластину, на якій розміщена гумова півсфера діаметр якої дорівнює близько 60см., а висота приблизно 30см., регулюючи кількість повітря в ній, можна

3.14. Способи використання тренажера «босу»

спростити або ускладнити тренування (рис.3.14). Босу розшифровується, як Both Side Use, що в перекладі означає - обидві сторони використовуються, тобто тренажер можна застосовувати з обох сторін, як куполом вгору, так і вниз.

Заняття фітнесом босу дуже емоційні та ефективні: покращують вестибулярний апарат, вчать краще відчувати своє тіло, сприяють зниженню ваги і зміцненню різних груп м'язів. Тренажер дозволяє виконувати вправи для всіх груп м'язів, а також розвиває гнучкість і координацію руху. Можливе використання півсфери для проведення занять з інших видів фітнесу, наприклад, пілатесу. Доступні вправи для людей з різною фізичною підготовленістю, а також легко регулюються навантаження.

Основні рекомендації для тих, хто обрав заняття Босу:

- для занять обов'язково необхідно підібрати зручне взуття. Воно повинно щільно сидіти на нозі, не ковзати по поверхні тренажера.
- перед початком тренування потрібно обов'язково випробувати тренажер, навчитися тримати рівновагу. Для початку накачати півсферу в повному обсязі.
- найкраще починати заняття біля станка або стіни, щоб була змога підстрахувати себе під час тренування.
- перед тим, як перейти до занять на тренажері обов'язково необхідно зробити розминку.
- займатися таким фітнесом рекомендується не частіше 2-х разів на тиждень.

Тераробіка, заснована у 1995р. німецьким тренером Ю.Вайсхарзом, містить танцювальні рухи, котрі виконуються в аеробному режимі, у сполучення із силовою гімнастикою та стретчингом. При цьому в якості амортизатора використовується спеціальна латексна стрічка, що має різку опірність і фіксується на кисті та гомілці того, хто займається. Можливе також застосування звичайної гумової стрічки. Ритмічний музичний супровід, нескладна хореографія, диференційоване обтяження стрічок роблять заняття тераробікою привабливими і дозволяють здійснювати індивідуальний підхід у процесі їхнього виконання. Термінологія, що використовується у тераробіці, аналогічна прийнятій в танцювальній аеробіці.

Заняття на кор-платформі - це система занять на спеціальному тренажері кор-платформі (це хитна платформа, яка не має стабільного положення). По-іншому її ще називають «балансуюча дошка (рис.3.15), так як вона нахиляється абсолютно в усі сторони, аж до обертання. Кор-платформу винайшов лікар-фізіотерапевт. Він поставив перед собою мету створити пристрій для групових програм з інерційним (що залишається нерухомим при збалансованому, компенсованому зовнішньому впливі) ротаційним (обертотним) ефектом. Так і з'явився тренажер для групових тренувань, що дає відчуття розкручування пружини, потужно діє на всю кістково м'язову систему. Цей тренажер являє собою дві платформи, з'єднані одна з одною пружиною. Завдяки заняттям на платформі можна не тільки зміцнити зв'язки і суглоби, але і розвинути вестибулярний апарат, удосконалити координацію, поліпшити поставу. Тренування на цьому спортивному тренажері вважають профілактикою гриж і остеохондрозу.



Рис.3.15.Фрагмент занять на кор-платформі

Розглянемо види аеробіки, віднесені до III категорії.

Лоу-імпект (лоу) – танцювально-орієнтовний напрям з вправами підвищеної координаційної складності за відсутністю ударних навантажень, які викликають негативний п'єзоефект (одна нога постійно залишається на підлозі).

Танцювальна аеробіка (хіп-хоп, аероданс, салса, латина, сіті-джем, афробік, рок-н-рол та ін.) заснована на однойменних музичних і танцювальних стилях, логічно й послідовно з'єднаних з елементами сучасної хореографії та естради, а також з вправами спортивного характеру. Кроки в танцювальній аеробіці видозмінюються залежно від обраного стилю, що виражається засобами популярної музики. Використання в заняттях сполучення танцювально-гімнастичних вправ та окремих технічних прийомів і елементів, які застосовуються у боксі, кікбоксингу, карате, таеквондо, сприяють розвитку

сили, швидкості, витривалості, координації, підвищує емоційний фон заняття (Т.Ю. Круцевич, 2003).

До цієї ж категорії можна віднести і фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики у повітрі

Джукарі – (Jukari Fit to Fly) - напрям у фітнесі, що характеризується виконанням циркових та спортивних елементів (рис.3.16). FlySet – установка для проведення джукарі-занять у вигляді міцного каната, вмонтованого в стелю, і поперечини зі сталі (FlyBar), яка покрита м'яким нековзним матеріалом, і яку можна закріпити в петлях на будь-якій висоті.

Сталева
перекладина вільно
обертається по колу і є
аналогом циркової
трапеції, адаптованої для
використання не
професіоналами.



Рис.3.16. Основні позиції, які використовуються у фітнесі джукарі

Рухи розроблені на основі трюків, які здійснюють артисти цирку в своїх виступах, але адаптовані для різних категорій населення. На занятті фітнесом джукарі активно використовуються стрибки, біг, підтягування і хитання, що сприяє покращенню настрою та позитивно впливає на серцево-судинну систему, відбувається тренування вестибулярного апарату, зміцнення м'язів, покращення фізичного стану, формування красивого м'язового рельєфу, розвиток гнучкості тіла.

Фітнес в гамаках (Fly gym, fly yoga) – це дуже цікавий напрямок фітнесу, який поєднує в собі пози йоги, гімнастичні вправи, елементи силового тренування, акробатичні позиції і ігрові моменти, а також вправи на розслаблення тіла і витягування хребта.



Рис.3.17. Основні положення fly yoga

Всі вправи виконуються з використанням спеціального обладнання: гамака, підвішеного до стелі, який як може допомогти у виконанні вправи або пози, так і створити додаткові труднощі (рис.3.17).

Підбір і виконання вправ з урахуванням їх складності (форми, темпу дихання, амплітуди, часу виконання) дозволяє індивідуалізувати фізичне навантаження при вихідному низькому, середньому або високому рівні фізичної підготовленості, після перенесених захворювань, з урахуванням корекційних заходів (табл. 3.3.).

Розтягнення і скорочення м'язів в антигравітаційному гамаку відбувається плавним, м'яким чином, подібно (силовим) вправам у воді. Оскільки більшість асан виконується в підвішеному стані тіла, в роботу включаються всі групи м'язів і суглобів.

Відомо, що перевернуті асан в йозі (вниз головою) сприятливі для всього організму, а також для психічного стану людини. Це пов'язано з тим, що перевернуте положення тіла активізує в організмі відновні процеси. За допомогою антигравітаційного гамака можна виконувати цілий комплекс перевернутих асан найбільш безпечним чином.

Основні переваги занять Fly yoga:

1. Розслаблюючий і заспокійливий ефект;
2. Зниження навантаження на хребет, виправлення його дефектів;
3. Зміцнення м'язів;
4. Поліпшення рівня фізичної підготовленості;
5. Заняття проводяться переважно в ігровій формі, що не викликає перевтоми;
6. Розвиток спритності, рівноваги, сили і гнучкості;
7. Підвищення впевненості в собі і власних силах;
8. Позбавлення від стресу, неврозу і поганого настрою.

Окремий вплив перевернутих пози чинять на роботу мозку, покращуючи кровопостачання в ньому. Fly yoga покращує увагу, концентрацію мозку, пам'ять, а також координацію між мозковими центрами та органами тіла.

Таблиця 3.3

Елементи, які використовуються під час занять fly yoga

Окремі, базові елементи fly yoga		Та інші елементи fly yoga	
Назва елемента	Описання виконання	Назва елемента	Описання виконання
1	2	3	4
«Бокова планка у полотні»	Полотно - на стегні, присісти не розгойдуючись, витягнутися в планку, стопи натягнути. Обхопити коліна і згрупуватися. (Просунутий рівень – виконання планки зі стрибка)	«Летюча миша з ускладненням»	З вихідного положення летюча миша, відвести одну ногу назад, зігнути в коліні, взяти її різнойменною рукою, прогнутись. Те ж саме іншою ногою.
«Лодочка, поза собаки»	Піднятися на носки, полотно на низ живота, нахил вниз, руки трохи вище. Ноги підняти вгору (зробити човник). Опустити руки на підлогу, ноги фіксувати за полотно (стопи з'єднати), руки вперед і витягнутися.	«Переворот»	З вихідного положення лежачи в гамаку, закрити плечі, руки рівні, ноги накріті гамаком, підняти ноги, зробити перекид, та повернутись назад у вихідне положення.
«Провисний шпагат на двох ногах»	Дві ноги нарізно в повітрі, руки на підлозі (руки в замок назад) .	«Верхній шпагат»	З вихідного положення летюча миша, ноги зігнути, взятись руками вище ніг, підтягнути себе вгору, ноги нарізно в провесний шпагат.
«Вертикаль»	Встати на полотно не розгойдуючись, тримати баланс, спина рівна, живіт підтягнутий.	«Метелик»	З положення вертикаль, стопи на зворотній стороні, коліна нарізно сісти до низу. З цієї позиції зробити перекид вперед, руки за голову, витягнути хребет.
«Голуб»	Вертикаль, нога права за полотно, обхват полотна, корпусом виконати упор на полотно, прослизнути по ньому і сісти вниз.	«Стійка на плечах»	З положення лежачи в гамаку, захвати плечі, ноги вгору спираючись на гамак, виштовхнути себе вгору.
«Летюча миша»	Провисний шпагат в повітрі, ноги закрутити всередину, стопи на себе, ноги витягнути рівно. Руки відпустити (за голову в замок, потім в замок, всторони).	«Перевернутий шпагат»	З положення вертикаль, закинути ліву ногу на праве полотно, прогнутись.

Також в мозку знаходиться головний регулятор ендокринної системи організму, гіпофіз. Завдяки перевернутим асан він отримує додаткове кровопостачання, і це збільшує його працездатність.

Поряд з поліпшенням мозкової діяльності, спостерігається поліпшення роботи гіпофіза, що гармонізує роботу всієї гормональної системи. Це особливо важливо для людей, що мають схильність до гормональних збоїв в організмі. Перевернуті пози видаляють кров, позбавлену кисню, особливо з нижніх кінцівок. В основному, застій крові в нижніх кінцівках зустрічається серед тих, хто веде сидячий і малорухливий спосіб життя. Коли нижні частини тіла не отримують достатньої кількості необхідних поживних речовин через кров, в них накопичуються шлаки і відпрацьована (безкиснева) кров. У результаті починають швидко втомлюватися ноги, а також розвиваються проблеми з органами травлення.

Симптоми, при яких перевернуті пози особливо рекомендуються:

- головний біль;
- проблеми зі сном (невисипання, безсоння);
- болі у спині;
- бронхіт, астма (рекомендується черевне дихання в перевернутих асанах в гамаку);
- помірно підвищений кров'яний тиск;
- геморой (спеціальні техніки в перевернутих позах);
- розлади органів травлення, пов'язані із загальною неефективністю органів, а також із застоєм кровообігу;
- вісцеропороз (проблеми з органами черевної порожнини);
- діабет (у зв'язку з впливом на підшлункову залозу і ендокринну систему);
- менструальні болі;
- гормональна перебудова жіночого організму (клімактеричні розлади);
- зморшки і плями на шкірі.

Спеціальні розслаблюючі асан врівноважують нервову систему і балансують психіку. Завдяки цим практикам розвивається стресостійкість і стабілізується настрій. Крім цього, «плаваючі» пози в гамаку знімають негативну напругу в усьому тілі і створюють приємну, відчутну всім тілом, легкість.

У практиці fly уога фізичні вправи освоюються за деякими принципами:

- 1) Послідовності (виконувати вправи потрібно поступово, переходячи від простого до складного).
- 2) Регулярності (перерва в заняттях не повинна перевищувати 10 днів).
- 3) Помірності (на заняттях з fly уога є межа: не можна виходити за поріг почуття легкого, «приємного» болю).

Фітнес на повітряному полотні (Aerial Silk) – це одне з найбільш ефективних тренувань як верхнього плечового пояса, так і всього тіла. Повітряне полотно включає в себе три групи елементів: прийоми піднімання на полотна, варіанти вузлів (замоток) і обриви. Так само можливі варіанти роботи як з вільними полотнами, так і з полотнами, зав'язаними у вузол, що дозволяє надати їм подобу гойдалки.

Фітнес на повітряному кільці (Aerial hoop) абсолютно новий унікальний напрямок, який прийшов із цирку в сучасний фітнес. Поєднує в собі легкість, граціозність і чудовий баланс гнучкості.

Кільце повністю виготовлено з товстостінної матової нержавіючої сталі, завдяки чому не боїться води, подряпин і відколів. На даному кільці можна працювати без обмотки. Фітнес на повітряному кільці дуже корисний для опорно-рухового апарату, сприяє збільшенню гнучкості і рухливості суглобів, а також це відмінне тренування для вестибулярного апарату.

Акробатичний рок-н-ролл – відноситься до групи складно-координаційних видів рухової активності та представляє собою певний синтез танцю та парних акробатичних вправ. Його основним змістом є взаємодії партнерів в процесі виконання рухової композиції під музичний супровід.

Не дивлячись на складність акробатичного рок-н-роллу, його можна віднести до масових видів, так як в ньому виділяють вісім класів, які розділяють учасників за віком та рівнем підготовленості.

Специфічними для акробатичного рок-н-роллу є такі характеристики:

- високо темпові рухи кожного партнера, виконання різних поєднань в темпі 45-52 тактів за хвилину;
- заданий темп рухів пов'язаний зі стилем «рок-н-ролл»;
- достатньо тривалі за часом композиції (виконуються дві хвилини);
- складні акробатичні елементи виконуються на жорсткому покритті;
- суворі вимоги до віку та кваліфікації тих, хто займається;
- змагання з акробатичного рок-н-роллу проводяться в двох основних видах: серед пар та групові (коли вправи виконують одночасно від 4 до 8 пар).

Заняття акробатичним рок-н-роллом потребують від тих, хто займається, різнобічної підготовки, у тому числі:

1. Базової підготовки (опанування танцювальною технікою та парною акробатикою).
2. Музично-ритмічної підготовки (вміння диференціювати тональності, темп, ритм).
3. Хореографічної підготовки (пластичність, виразність).
4. Здібності до взаємодії з партнером (синхронне виконання рухів).
5. Достатньої фізичної підготовленості (швидкісно-силові якості, спеціальна витривалість, гнучкість, вестибулярна стійкість).
6. Здібності коректувати вправи по ходу виконання всієї композиції.

Основний зміст акробатичного рок-н-роллу складають спеціальні програми, розроблені для кожного класу та вікових категорій виступаючих.

Перша програма – «танцювальна техніка». Тривалість програми від 55 до 65 секунд, темп – 50-52 тактів за хвилину з виділенням ударних часток.

Друга програма – «обов'язкова композиція». Ця програма виконується лише танцівниками високої категорії. Крім танцювальної композиції в неї

включаються для оцінки чотири акробатичні елементи. Тривалість програми 55-65 секунд, темп – 48-50 тактів за хвилину.

Третя програма – «акробатика», тобто композиція, що об'єднує рухи акробатичних елементів (не більше шести). Тривалість програми 85-120 секунд, темп 48-50 тактів за хвилину.

Критеріями оцінки є п'ять показників: акробатика; техніка ніг; танцювальні фігури; композиція; загальне враження.

Черлідінг – (від *cheer* – схвальне, призивне вигук і *lead* – вести, управляти), організована підтримка спортивних команд під час змагань групою спеціально підготовлених людей (переважно, дівчат), одягнених в уніформу (як правило, відповідних клубних кольорів); також самостійна дисципліна та вид рекреаційної рухової активності, який з кожним роком набуває все більшої популярності.

Крім скандування, до основних складових черлідінга відносять елементи фізичної активності: хлопки, стрибки, танці, гімнастичні і акробатичні вправи, підтримки та піраміди. Команди черлідерів розрізняються за своїм амплуа, але вони найчастіше представлені танцювальними групами. Черлідінг поширений переважно в ігрових дисциплінах (американський футбол, баскетбол і деякі інші). Черлідери виступають як по ходу змагань, так і в перервах (паузах) під час змагань.

Черлідінг можна розділити на два основні напрямки:

1. Змагання команд по програмам, підготовленим за спеціальними правилами.

2. Робота зі спортивними командами, клубами, федераціями.

Розглянемо види аеробіки, віднесені до IV категорії:

Йога-аеробіка – сполучення статичних і динамічних асан, дихальних вправ, релаксації й стретчингу. Йогу не можна віднести до звичайного набору фізичних вправ. Швидше це ціла філософія, в яку вкладено наймудріші вправи всіх віків і століть. Правильніше вважати її гармонійною системою для зміцнення духовного середовища і тренування фізичного тіла людини.

Йога-аеробіка дає в два рази більше результату, так як вона зміцнює дихальну та серцево-судинну системи, розвиває координацію, та зміцнює організм в цілому.

Флокс – заняття, спрямовані на розвиток гнучкості у поєднанні із засобами психоемоційної регуляції.

Йогалатес – це мікс кращих елементів з двох систем – йоги і пілатеса.

Йога – це серія технік, націлених на розтягнення, надання тонуусу і сили м'язам, вона стимулює кровообіг в клітинах, здійснюючи детоксикацію організму.

Пілатес націлений на збільшення витривалості і гнучкості. Він фокусується на важкодосяжних м'язах, що знаходяться близько до скелету і вздовж хребта, створює гарну поставу і м'язовий баланс.

Пауер стретчинг – гнучка сила (Power Stretch) – це фітнес програма, яка базується на трьох основних компонентах: розтягнення, силові вправи, а також вправи на баланс в комплексі з правильним диханням.

На тренуваннях опрацьовуються всі м'язові групи з використанням вправ з почерговим напруженням, розслабленням і розтягуванням м'язів.

Заняття фітнесом Power Stretch спрямовані на підвищення загального тонуусу організму. Тренування покращують гнучкість і рухливість суглобів, сприятливо впливають на загальний стан організму.

Будокон – комплекс вправ, який походить з Індії. Це одна з сучасних похідних йоги. З японської перекладається як шлях воїна духу. З Індії будокон перемістився до США, а сьогодні популярний і в Європі. Він дозволяє організувати не тільки тіло, а й думки.

Цю методику в 2000 році презентував голлівудський тренер Камерон Шейн, майстер бойових мистецтв. Будокон поєднує в собі йогу, елементи бойових мистецтв і правильне дихання. В цілому, будокон підтримує пружність і розвиває гнучкість. До того ж його можна поєднувати з улюбленими заняттями спорту.

Програма занять будокон:

Будокон рекомендовано людям з будь-яким рівнем фізичної підготовленості. Для новачків, які ніколи не займалися подібними практиками, є комплекс спрощених вправ.

Одне заняття триває приблизно 60 хвилин. Його можна умовно розділити на кілька частин:

1. Дихальна гімнастика.
2. Йога-серія. Складається з поєднань асан, взятих з йоги, з різними рухами, розробленими Камероном Шейном.
3. Будо-серія. Складається із занять з елементами східних єдиноборств, які сприяють розвитку витривалості і спритності, а також покращують самопочуття.
4. Медитація за японською системою або дихальна гімнастика.

3.6. Види рекреаційно-оздоровчої рухової активності на основі засобів єдиноборств

Масове захоплення східними єдиноборствами, боксом, самбо та іншими видами бойових мистецтв, гармонійно впливають на концепцію про взаємозв'язок фізичних навантажень, функцій організму і стану здоров'я тих, хто займається як інструменту відновлення психофізичної рівноваги. Рух є природним і найбільш сильним стимулятором багатьох життєво важливих функцій організму, життєвою потребою людини, неодмінною умовою його життєздатності. З соціальних позицій заняття бойовими єдиноборствами розвивають тактичне мислення, пам'ять, підвищують стійкість організму до стресових ситуацій, забезпечують умови своєчасного «дорослішання», створюють реальні можливості захистити себе, формують якийсь внутрішній стрижень, спокій, усвідомленість і прагнення до досконалості в будь-якій справі. Заняття дають необмежені можливості самовираження і, відповідно, ведуть до творчого розвитку особистості.

Єдиноборство - вид спортивного змагання, в якому два учасники фізично протидіють один одному з метою виявити переможця в сутичці, використовуючи або тільки фізичну силу, або також різне спортивне спорядження чи ручну холодну зброю.

Єдиноборства, умовно, поділяються на спортивні, бойові та змішані.

Залежно від арсеналу використовуваних матеріальних засобів єдиноборства можуть проходити із застосуванням зброї або без неї.

Єдиноборства також розрізняються за домінуючою технікою, в якості якої можуть, зокрема, виступати удари, поштовхи, захоплення, кидки, больові прийоми, удушення і т.п.

Бокс - контактний вид єдиноборства, в якому суперники наносять один одному удари кулаками в спеціальних рукавичках. Рефері контролює бій, який триває від 3 до 12 раундів. Перемога присвоюється в разі, якщо суперник збитий з ніг і не може піднятися протягом десяти секунд (нокаут) або якщо він отримав травму, що не дозволяє продовжувати бій (технічний нокаут). Якщо після встановленої кількості раундів поєдинок не був припинений, то переможець визначається оцінками суддів.

Найбільш ранні свідчення подібних змагань відображені ще на шумерських, єгипетських і минойських рельєфах. Турніри з кулачних боїв, що нагадували бокс, проходили ще в Стародавній Греції. По-справжньому бокс став спортивним єдиноборством в 688 році до н.е., коли кулачні бої були вперше включені до програми античних Олімпійських ігор. А сучасний бокс зародився в Англії на початку XVIII століття.

Вільна боротьба - вид єдиноборства, який характеризується дотриманням певних правил, і застосуванням різних прийомів (захоплень, кидків, переворотів, підсічок і т.п.), в якому кожен із суперників намагається покласти іншого на лопатки і перемогти. У вільній боротьбі, на відміну від греко-римської, дозволені захоплення ніг супротивника, підсічки і активне використання ніг під час виконання будь-якого прийому.

Грепплінг - вид єдиноборства, який поєднує в собі техніку всіх борцівських дисциплін, з мінімальними обмеженнями по використанню больових і задушливих прийомів. Дана боротьба не включає в себе нанесення ударів і використання зброї. Прагнення закінчити поєдинок достроково, за допомогою больового або задушливого прийому, є відмінною рисою грепплінгу, на відміну від деяких інших видів боротьби основною метою яких є або позиційне домінування (вільна і греко-римська боротьба), або отримання очок за певну кількість кидків та інших технічних дій (дзюдо і самбо). Іншою відмінною рисою грепплінг є форма. Одяг суперників складається з шортів та рашгарда (обтягуючої футболки з коротким і довгим рукавом). Важливо, що одяг повинен повністю прилягати до тіла, щоб під час сутички не давати нікому переваги.

Дзюдо - японське бойове мистецтво, філософія і спортивне єдиноборство без зброї, створене в кінці XIX століття на основі дзюдзюцу японським майстром бойових мистецтв Дзігоро Кано (1860 - 1938), який також сформулював основні правила і принципи тренувань і проведення змагань.

На відміну від боксу, карате та інших ударних стилів єдиноборств, основою дзюдо є кидки, больові прийоми, утримання і задушення в партері. Удари і частина найбільш травмонебезпечних прийомів вивчаються тільки в формі ката. Від інших видів боротьби (греко-римська боротьба, вільна боротьба) дзюдо відрізняється меншим застосуванням фізичної сили при виконанні прийомів і великою різноманітністю дозволених технічних дій.

Володіючи значною філософською складовою, дзюдо базується на трьох головних принципах:

- взаємна допомога і розуміння для досягнення більшого прогресу;
- найкраще використання тіла і духу;
- піддатися щоб перемогти.

Перед тими, хто займається дзюдо традиційно ставляться цілі фізичного виховання, підготовки до рукопашного бою та вдосконалення свідомості, що вимагає дисципліни, наполегливості, самоконтролю, дотримання етикету,

розуміння співвідношення між успіхом і необхідними для його досягнення зусиллями.

Залежно від кваліфікації дзюдоїста, йому може бути присвоєна учнівська (кю) або майстерська (дан) ступінь. Всього в Кодокан дзюдо є 6 кю, наймолодший рівень - 6-й кю, найстарший - 1-й кю. В даний час в дзюдо використовується 10 данів: наймолодший - 1-й дан, найстарший - 10-й дан. Кожному ступеню відповідає свій колір пояса (табл.3.4.). Кольори поясів можуть відрізнятися залежно від країни і федерації дзюдо.

Таблиця 3.4

Кольори поясів дзюдо в Австралії, Європі та Канаді

Колір пояса
Білий (6-й кю)
Жовтий (5-й кю)
Помаранчевий (4-й кю)
Зелений (3-й кю)
Синій (2-й кю)
Коричневий (1-й кю)
Чорний (1—5-й дани)
Червоно-білий (6—8-й дани)
Червоний (9—10-й дани)

Сьогодні паралельно розвиваються так зване традиційне дзюдо (представлене Кодокан дзюдо і рядом інших шкіл) і спортивне дзюдо (змагання з якого проводяться на міжнародному рівні і входять до програми Олімпійських Ігор). У спортивному дзюдо робиться більший акцент на змагальну складову, в той час як в традиційному дзюдо додаткову окрему увагу приділяється питанням самооборони і філософії, що, не в останню чергу, вплинуло на відмінності в правилах змагань і дозволених прийомах.

Карате - японське бойове мистецтво, система захисту і нападу. На відміну від інших єдиноборств Японії, (джиу-джитсу, дзюдо), які передбачають боротьбу, проведення різного роду кидків, захоплень і задушливих прийомів, в карате ступінь безпосереднього контакту між учасниками сутички мінімальна, а для нищення противника

використовуються точно націлені потужні удари руками і ногами, що наносяться в життєво важливі точки його тіла.

На початковому етапі карате представляло собою систему рукопашного бою, що призначалася виключно для самооборони. Сьогодні карате набуло більшої популярності завдяки показовим виступам, які демонструють тамесіварі.

Тамесіварі — вид бойового мистецтва, який характеризується розбиванням твердих предметів незахищеними частинами тіла.

Так, досвідчені майстри можуть розколоти кулаком кригу льоду, ударом ноги розбити брус з соснової деревини товщиною 15 см, розбити ліктем або головою стопки покрівельної черепиці.

Джиу-джитсу - японське мистецтво рукопашного бою, основним принципом якого є «м'яка», «податлива» техніка рухів. Джиу-джитсу відносять до найбільш стародавніх видів японської боротьби. Основний принцип джиу-джитсу - «не йти на пряме протистояння, щоб перемогти», не чинити опір, а поступатися натиску противника, лише спрямовуючи його дії в потрібну сторону до тих пір, поки той не опиниться в пастці, і тоді звернути силу і дії ворога проти нього самого.

Самбо - вид єдиноборства, а також комплексна система самозахисту, розроблена в колишньому СРСР. Офіційною датою народження самбо прийнято вважати 16 листопада 1938 року, коли спорткомітет СРСР ввів самбо в число видів спорту, що культивуються.

Самбо - відносно молодий, але досить популярний вид єдиноборства. Підставою технічного арсеналу самбо служить комплекс найбільш ефективних прийомів захисту і нападу, відібраних з різних видів бойових мистецтв і національної боротьби багатьох народів світу. Число прийомів в арсеналі самбо безперервно зростає в міру розвитку цього виду спортивного єдиноборства.

Філософія самбо заключається в тому, що це не тільки вид спортивного єдиноборства і система протидії противнику без застосування зброї, а й

система виховання, що сприяє розвитку морально-вольових якостей, патріотизму і мужності. Заняття самбо формують твердий характер, стійкість і витривалість, сприяють вихованню самодисципліни і розвитку якостей, необхідних для досягнення життєвих цілей. Самбо формує людей, здатних захистити себе, свою сім'ю, Батьківщину.

Ушу - традиційне китайське мистецтво, яке має декілька спрямованостей: гімнастичне, бойове, оздоровче та лікувальне.

Вправи ушу позитивно впливають на опорно-руховий апарат, на всі групи м'язів, сприяють кращій роботі основних систем і функцій організму, являються діючим засобом гармонічного і фізичного розвитку людини.

Велика кількість різновидів ушу дозволяє займатися людям різного віку, статі, фізичної підготовленості і фізичного стану, а також людям з обмеженими можливостями.

Завдяки специфіці засобів і методів ушу робить значний педагогічний вплив, не тільки в плані навчання, закріплення і набуття навичок, але і виховання моральних і вольових якостей тих, хто займається.

Основними засобами ушу є загальнорозвиваючі вправи, рухливі ігри та естафети, дихальні і медитаційні вправи, стройові вправи, спеціальні вправи для ніг і рук, стрибки, вправи з коротким предметом, вправи з довгим предметом, вправи з гнучким предметом, вправи з декількома предметами, комбінації та поєдинки.

Тхеквондо - корейське бойове мистецтво. Характерна особливість тхеквондо - активне використання ніг в поєдинку, як для ударів, так і для блоків. Слово «тхеквондо» складається з трьох слів: «тхе» - нога, «квон» - кулак (рука), «-до» - мистецтво, шлях тхеквондо, шлях до вдосконалення (шлях руки і ноги). За визначенням Чхве Хон Хі, «тхеквондо означає систему духовного тренування і техніку самооборони без зброї, поряд зі здоровим способом життя, а також кваліфікованим виконанням ударів, блоків і стрибків, що виконуються голими руками і ногами для поразки одного або декількох суперників».

3.7. Рекреаційно-оздоровча рухова активність на основі засобів туризму

Прості та доступні організаційні форми, що використовуються в оздоровчо-спортивному туризмі (походи, подорожі, екскурсії, прогулянки, туристські зльоти і змагання) сприяють реалізації не тільки специфічних функцій фізичної культури, а й рекреаційних і оздоровчо-реабілітаційних, забезпечуючи умови для здорової життєдіяльності особистості в суспільстві.

Цінність туризму полягає у його різноплановому впливі на організм — відновлювальному і тренувальному, що є особливо важливим для людей, чия професійна праця пов'язана з недостатньою руховою активністю. Під час туристських подорожей створюють умови для відновлення працездатності і зміцнення здоров'я під впливом комплексу факторів:

- зміни оточення,
- впливу кліматичних умов,
- раціональній руховій активності.

На сьогоднішній день існує багато підходів щодо класифікації туризму. Це пояснюється неоднозначністю поняття туризм. Згідно до Закону України "Про туризм" туризм класифікується за організаційними формами та видами. Так, залежно від місця проведення подорожі туризм поділяється на міжнародний і внутрішній. До міжнародного туризму належать: в'їзний туризм - подорожі в межах України осіб, які постійно не проживають на її території, та виїзний туризм - подорожі громадян України та осіб, які постійно проживають на території України, до іншої країни. Внутрішнім туризмом є подорожі в межах території України громадян України та осіб, які постійно проживають на її території. Як і у міжнародному туризмі, мета та категорія учасників можуть бути різноманітними.

Залежно від категорій осіб, які здійснюють туристичні подорожі існують такі види туризму: дитячий; молодіжний; сімейний; для осіб похилого віку; для інвалідів.

Зрозуміло, що мета таких подорожей буде різною. Так, для дитячого туризму найбільш доцільними мають бути подорожі з культурно-освітньою, оздоровчо-лікувальною або спортивною метою. Що стосується молодіжного туризму, то найбільш часто подорожі проводять з спортивною та культурно-освітньою метою. Мета сімейного туризму - оздоровчо-лікувальна, культурно-пізнавальна, релігійна та спортивна. Особи похилого віку здійснюють, в основному, подорожі оздоровчо-лікувальні, релігійні, культурно-пізнавальні.

Залежно від мети подорожі туризм поділяють на такі види: спортивний; пізнавальний (екскурсійний); діловий; любительський (мисливський, рибальський); релігійний; рекреаційний; реабілітаційний; професійно-прикладний; учбовий; краєзнавчий; пригодницький; експедиційний; комерційний; комбінований; культурно-освітній; лікувально-оздоровчий; екологічний (зелений), тощо.

Велика різноманітність видів туризму та форм його проведення зумовлює необхідність виділення груп, за якими зручно його класифікувати:

за характером туристичного маршруту існують такі види туризму: рівнинний, гірський, водний, спелео, повітряний, космічний, змішаний;

залежно від засобів пересування: пішохідний, лижний, кінний, автомобільний, велосипедний, водний, автобусний, залізничний, авіаційний, комбінований;

за місцем проведення подорожі розрізняють туризм внутрішній (національний) та зовнішній (міжнародний);

за діяльністю - туризм з активними (веслові судна, плоти, катамарани, велосипеди та інші) і пасивними (морські та річкові круїзи, подорожі на автобусах, яхтах, тощо) засобами пересування;

за способом організації подорожі (організований і неорганізований, плановий та самодіяльний);

за туристичною програмою (традиційний, екзотичний та екологічний);

за сезонністю (літній, зимовий та міжсезонний туризм);

за рівнем доступності й соціальної значимості в житті суспільства туризм поділяється на соціальний, що має масовий характер у зв'язку з його доступністю широким верствам населення, та елітарний, доступний з тих або інших причин (за ціною, за фізичним навантаженням тощо) обмеженому контингенту.

З розвитком суспільства з'являються й розвиваються нові види туризму. При цьому частина з них відокремлюється від туризму в якості окремих видів спорту, таких, як альпінізм, скелелазіння, спортивне орієнтування, водний слалом та ін. Водночас і туризм вбирає в себе елементи інших видів спорту, удосконалюючи техніку туристичних походів і подорожей.

Різні форми туризму мають характерні ознаки. До таких ознак належать: рівень доступності й соціальної значимості туризму, місце занять туризмом, організаційні основи туризму, туристична програма, фізичне навантаження на туристичному маршруті, сезонність туристичних маршрутів, склад учасників.

3.8. Види рекреаційно-оздоровчої рухової активності на основі засобів зимових видів спорту

Гірськолижний спорт по праву вважається елітарним. Елітарність визначається не тільки високою вартістю спорядження і подорожі на гірськолижні курорти, але і престижністю, красою цього спорту. Останнім часом вести здоровий спосіб життя стає модно, так що все більше і більше людей захоплюються цим видом спорту.

Істотну роль в бурхливому розвитку масового гірськолижного спорту зіграли інновації, що з'явилися в світі протягом останніх 10-15 років: удосконалення гірськолижного інвентарю, поліпшення матеріально-технічної бази, створення нових методик навчання техніці катання дозволили максимально полегшити процес знайомства з гірськолижним спортом, підвищити безпеку занять і розширити аудиторію початківців гірськолижників.

Вчені різних країн давно розібралися з проблемою віку, з якого слід починати навчання, і прийшли до остаточного висновку - 6 років. В цьому періоді розвитку у дитини присутнє чітке сприйняття довкілля, організм вже готовий до подолання відповідних віку фізичних навантажень, спостерігається необхідний рівень розвитку морфологічних, фізіологічних та психологічних показників.

Спрямованість і форми організації занять гірськолижним спортом:

- навчальний напрямок знайшов широке поширення на гірськолижних курортах і комплексах. Людина відвідує певну кількість занять на гірських лижах, які розбиті на курси. У середньому один курс становить від 7 до 10 днів. Заняття проводяться інструктором індивідуально або в групі (як правило, 3-10 осіб). Метою навчальних занять є навчання техніці спусків на лижах, після закінчення, яких людина продовжує вдосконалюватися вже самостійно;

- спортивно-оздоровчий напрямок, який в спортивних колективах, клубах, школах і секціях. Тут головна мета тренувань - підвищити рівень здоров'я людини, сприяти зростанню його техніко-тактичної майстерності в гірськолижному спорті та, як наслідок, досягти високих спортивних результатів на змаганнях. Тренувальні заняття проходять в групах по 10-16 чоловік, систематично протягом тривалого періоду часу (місяць, сезон, рік, кілька років). Заняття проводяться досвідченими тренерами-педагогами. Перевага спортивно-оздоровчих занять в тому, що людина буде не тільки красиво кататися на лижах, а й майстерно володіти всім спектром гірськолижної техніки..

За класичною теорією існує три основні форми організації занять гірськолижним спортом: індивідуальна, групова і самостійна.

Стрибки з трампліна на лижах (ski jumping) - вид спорту та вид рекреаційно-оздоровчої рухової активності, що включає стрибки на лижах зі спеціально обладнаних трамплінів. Техніка включає в себе розгін, відхід зі столу відриву, польотну фазу і приземлення. Злагоджене виконання всіх

елементів, координація тіла в повітрі - це найважливіші технічні елементи в арсеналі стрибун. У момент приземлення ноги стрибун, які до цього знаходились в одній площині, повинні набути положення «телемарк» (неофіційно – «розніжка»). В цьому положенні одна з ніг виставлена вперед, а інша відведена назад; обидві ноги зігнуті в колінах; коліно «задньої» ноги опущено вниз; руки розставлені вище плечей. Лижі під час приземлення паралельні і максимально зближені. Для виконання такого приземлення потрібні висока координація рухів і бездоганна рівновага.

Сноубординг - екстремальний вид спорту та вид рекреаційно-оздоровчої рухової активності; це швидкісний спуск на сноуборді - монолижі з окантовкою, на якій встановлені кріплення для ніг з гірського схилу, який включає, виконання акробатичних елементів на спеціальній трасі і ін.

Сноубординг виник як продовження гірськолижного спорту. Сноуборд трохи поступається гірським лижам в швидкості (100 км/год проти 150), але перевершує по гостроті відчуттів. До того ж основу сноуборд-техніки освоїти легко, а дошка доступніша в управлінні.

На відміну від гірськолижників, сноубордисти (їх також називають «бордерами», або «райдерами») стоять на дошці не лицем, а боком щодо напрямку руху (запозичення з серфінгу). При цьому важливе значення має стійка. На жаргоні, сноубордист, який їздить лівою ногою вперед - «регуляр» (Regular), правою - «гуфі» (goofy).

Види сноубордингу:

- *слалом* включає різні види: одиночний, паралельний, слалом-гігант, супергігант, і паралельний гігантський, а також сноубордкрос (вільний спуск).

- *фрістайл* це катання з виконанням трюків, який включає стрибки, обертання, сальто, греби і так далі. Фрістайл підрозділяється на кілька видів:

1. *Хафпайп* (Half-pipe) - катання в спеціальному похилому жолобі з щільного снігу, що формою нагадує половину труби, яка розрізана уздовж. Цей жолоб, який теж називають «хафпайп» (або «пайп»), багато в чому

схожий на рампу скейтбордистів і ролерів. Довжина хафпайпа в середньому становить 100 м, висота від дна до верхнього зрізу - 3-4 м, нахил поздовжньої осі - 15-20 градусів. Людина скачується від одного краю пайпа до іншого, вилітає по радіусу, здійснюючи при цьому той чи інший трюк, «приземляється», вилітає з протилежного боку пайпа і так далі.

2. *Біг ейр* - стрибок із спеціального трампліну. Включає наступні фази: розгін, сам стрибок, можна з виконанням трюку і приземлення.

3. *Слоупстайл* - спуск по трасі з фігурами, розташованими в два і більше ряди.

4. *Фрирайд* - катання по складних і небезпечних гірських схилах. Це найекстремальніший з усіх різновидів сноубордингу, по суті, поєднує в собі фристайл і слалом. Вимагає виняткової сміливості і точного розрахунку.

5. *Фрирайд-беккантрі* - катання на тяжкодоступних, надзвичайно небезпечних - і часом абсолютно неосвоєних - гірських схилах (іноді сноубордисти висаджуються на вершину з вертольота).

6. *Джиббінг* - катання в парках сноуборду, де встановлені спеціальні фігури для ковзання: рейлі, «столи» і ін.

Карвінг - катання на гірських лижах чи сноуборді, техніка якої полягає у виконанні послідовних різаних поворотів шляхом відхилення колін у бік повороту. Карвінг припускає рівномірне навантаження обох ніг лижника, на відміну від класичної техніки, при якій навантаження припадає на зовнішню до повороту ногу. Ідеальний карвінг не припускає бічне прослизання лиж.



Скітур - проходження маршрутів по пересіченій місцевості на спеціальних лижах, що включає підйоми і спуски. Являє собою комбінацію гірського і простого туристичного лижного походу, а також можливість кататися на таких схилах, до яких неможливо добратися на підйомниках. Підйом здійснюється пішки на лижах. Лижі для скітур

Рис.3.18. Устаткування для скітур

оснащені спеціальними пристроями, що перешкоджають прослизанню - камусами і спеціальними кріпленнями, що дозволяють п'яті відриватися від лижі під час ходьби в гору (рис.3.18). Спуск здійснюється традиційним способом.

Беккантрі (backcountry - віддалена місцевість) – зимовий вид рекреаційно-оздоровчої рухової активності. Це піше сходження на вершини, що не обладнані механізованими засобами підйому (канатними дорогами та ін.) З подальшим спуском на лижах або сноубордах по непідготовлених схилах. Цей набираючий популярність вид активного відпочинку являє собою синтез гірського туризму і зимових видів спорту. Підніматися в гору можуть пішки, на снігоступах або скітурних комплектах.

Фрирайд (freeride) - катання на сноуборді або гірських лижах поза підготовленими трасами і, як правило, поза межами обслуговування гірськолижної індустрії. Вважається, що саме при катанні по незайманому снігу найбільш повно розкриваються майстерність та всі технічні можливості сноуборду і гірських лиж. Разом з тим, фрирайдове катання дуже небезпечне, пов'язане з незнайомою місцевістю, наприклад можливістю сходження лавин. На думку ряду фахівців, новачкам в сноубордингу і лижах не слід поспішати з виходом за межі траси в горах, для цього слід вже мати певні навички володіння технікою катання. Протягом останніх років щорічно проводяться міжнародні змагання з фрирайду серед професіоналів та любителів.

Хелі-скі (heli skiing) - різновид гірськолижного спорту, фрирайду, сутність якого полягає в спуску по недоторканим сніжних схилах, далеко від підготовлених трас з підйомом до початку спуску на гвинтокрилі. Використання гвинтокрила для підйому дозволяє знаходити різні варіанти спусків з гір в умовах первозданної, незайманої вторгненням людини природи, куди іншим способом швидко піднятися немає можливості.

Сноумотобординг - катання сноубордиста за принципом водних лиж та вейкбордингу, тільки замість катера використовується мотоцикл або снігохід, а замість води - сніг.

Біатлон - зимовий вид спорту та вид рухової активності, що поєднує лижну гонку із стріляниною з гвинтівки. У біатлоні використовується вільний стиль пересування на лижах. Для стрільби застосовуються гвинтівки з мінімальною вагою 3,5 кг, які під час гонки транспортуються на спині.

Швидкісний біг на ковзанах - в якому необхідно якнайшвидше на ковзанах долати певну дистанцію на льодовому стадіоні по замкнутому колу. Підрозділяється на класичний і шорт-трек.

У класичному варіанті біжать парами - один учасник знаходиться на зовнішній доріжці, інший на внутрішній, зміна доріжок відбувається кожне коло. Забіги проводяться проти годинникової стрілки.

У шорт-треку забіги також проводяться проти годинникової стрілки, в забігу беруть участь до шести бажаючих. Заборонено заважати або фізично допомагати іншим учасникам, збивати фішки, що обмежують трек і виносити вперед ногу на фініші, відірвавши ковзани від льоду.

Катання на ковзанах - один з найкращих видів активного відпочинку, а за умови систематичного лікарського контролю - і чудовий профілактичний засіб. Катання на ковзанах на свіжому морозному повітрі покращує роботу серцево-судинної, дихальної та центральної нервової систем організму. Катання на ковзанах розвиває і укріплює м'язи і суглоби всього тіла, особливо м'язи ніг, спини і живота; воно є одним із засобів зміцнення гомілковостопного суглобу.

Починаючому ковзанярєві слід перед виходом на лід, надівши ковзани, проробити вдома на підлозі або на несильно утоптаному снігу декілька вправ: навчитися впевнено ходити, балансувати поперемінно на одному ковзані, стоячи прямо і «звалюючи» ковзани на бік, поприсідати, імітувати кроки на льоді. Оволодіння цими видами вправ займе декілька днів, зате дуже полегшить перші кроки на крижаній доріжці, попередить травматизм.

Фігурне катання – зимовий вид спорту, основна ідея полягає в пересуванні тих, хто займається або пари учасників на ковзанах по льоду зі змінами напрямку ковзання і виконанням додаткових елементів (обертання, стрибків, комбінацій кроків, підтримок та ін.) під музичний супровід. У фігурному катанні виділяють 5 дисциплін:

- чоловіче одиночне катання,
- жіноче одиночне катання,
- парне фігурне катання,
- спортивні танці,
- групове синхронне катання.



Рис.3.19. Групове синхронне катання

Групове синхронне катання досі не входить до програми офіційних змагань, але проходить окремий чемпіонат світу з синхронного катання на ковзанах (рис.3.19). У фігурному катанні можна виділити 4 основних, базових елементи: кроки, спіралі, обертання і стрибки. Також існує низка специфічних елементів, виконуваних в одному виді фігурного катання, наприклад підтримки, підкручення, викиди, тодес у парному катанні.

Бобслей - зимовий вид спорту, що представляє собою швидкісний спуск з гір по спеціально обладнаних льодових трасах на керованих санях - бобах. Батьківщиною бобслею є Швейцарія. Тут в 1888 році англійський турист Уїлсон Сміт з'єднав між собою двоє саней з дошкою і використовував їх для подорожі. Траса для бобслею являє собою крижаний жолоб на залізобетонній основі, який має різноманітні по крутизні повороти і віражі.

Санний спорт - зимовий вид спорту, в якому учасники змагаються у швидкісному спуску на санях по спеціальних трасах. Правила санного спорту досить прості - перемагає той, хто пройшов трасу за найменший час.

Натурбан (die naturbahn - «природна траса») - вид санного спорту, що полягає в спуску на швидкість на санях по природній трасі. Довжина траси повинна бути від 800 м до 1200 м, ширина - близько 3м (але не менше 2,5м). Середній нахил траси повинен бути не більше 13°, максимальний - не більше

25°. Траса повинна включати як мінімум по одному наступного компоненту: ліва і права криві, різкий вигин, комбінація кривих, пряма. Мінімальний радіус кривої повинен становити 7м.

3.9. Види рекреаційно-оздоровчої рухової активності на основі засобів силової спрямованості

Останнім часом серед різних верств населення більш популярними стають фізичні вправи з обтяженнями. Ними займаються і чоловіки, і жінки різного віку та соціального походження. Особливу перевагу їм надає молодь. Бути сильними, міцними, м'язистими хочуть багато людей. Це зрозуміле і законне бажання. У зв'язку з цим і з'являються нові види рекреаційно-оздоровчої рухової активності силової спрямованості.

Бодібілдинг (культуризм, атлетична гімнастика) – система фізичних вправ з різними обтяженнями, що виконуються з метою розвитку силових здібностей і корекції форми тіла.

Засновник бодібілдингу – Фредерік Мюллер – розробив першу програму вправ з гантелями, гирами й гумовими амортизаторами, узагальнивши власний досвід тренування у підручнику “Будова тіла” (1904р.). З цього часу у США, Канаді, Англії, Франції, Бельгії, Німеччині й Росії проводяться міжнародні конкурси з атлетизму.

Спортивна спрямованість занять бодібілдингом має на увазі нарощування міцної, об'ємної, рельєфної й пропорційної мускулатури з її подальшою демонстрацією на змаганнях. Велике значення при цьому має якість стандартних поз, які демонструються в обов'язковій та довільній програмах.

Реалізація засобів культуризму у фізкультурно-оздоровчих цілях сприяє підвищенню рівня фізичного стану атлетів, усунуванню недоліків їхньої статури, підтримці й продовженню працездатності, отриманню задоволення від виконання фізичних вправ.

Засоби від арсеналу атлетичної гімнастики ефективно використовуються під час реабілітації травм опорно-рухового апарату.

У бодібілдингу прийнята така класифікація засобів, які застосовуються:

- базові – вправи з граничними або майже граничними обтяженнями, що виконуються переважно двома кінцівками, із залученням до роботи м'язів навколо кількох суглобів, з багатьма ступенями свободи;
- формуючі – рухові дії з неграничними обтяженнями з одним ступенем свободи, що виконуються, як правило, однією кінцівкою із залученням до роботи м'язів навколо одного суглобу для їхнього локального розвитку. При цьому використовуються різні вихідні й кінцеві положення, часто з пронацією й супінацією кінцівки;
- додаткові – до яких входять загально розвиваючі вправи, що відносяться до техніки різних видів спорту.

У числі основних факторів, які визначають специфіку дії засобів атлетизму, необхідно назвати наступні:

- характер вправ (базові, формуючі);
- режим роботи м'язів;
- швидкість виконання вправи;
- розміри обтяження та інтервал відпочинку;
- обладнання і прилади.

Техніка рухів відрізняється відносною простотою й доступністю. Проте, деякі вправи не можуть виконуватися без попередньої фізичної і технічної підготовки, оскільки розраховані на спортсменів, які володіють достатньо високим рівнем розвитку координаційних здібностей, сили і гнучкості. Як правило, вправи виконуються у середньому або повільному темпі, рідше – у швидкому.

Більшість рухів засвоюється атлетами одразу після демонстрації з наступною їхньою корекцією інструктором або тренером. Навчання базовим і формуючим вправам повинно проводитися з вагою не більше 50-60% першого повторного максимуму.

Заняття культуризмом впливають переважно на розвиток сили, хоча деякі вправи дозволяють поєднувати розвиток силових показників і гнучкості. Варіюючи величину обтяження, інтервали відпочинку та швидкість руху, можна розвивати вибухову м'язову силу, силову витривалість, удосконалювати механізми внутрішньо- і міжм'язової координації.

Вправи в культуризмі виконуються як з вільними обтяженнями (штанги, гантелі), так і на спеціальних тренажерах, які дозволяють виконувати рухи в різних режимах роботи м'язів, з різною амплітудою та диференціювати величину навантаження (Т.Ю. Круцевич, 2008).

Воркаут (Workout) тренування на вулиці, вуличний фітнес — один з видів рекреаційно-оздоровчої рухової активності, включає в себе виконання різних вправ на вуличних спортмайданчиках, а саме на турніках, брусах, шведських стінках, горизонтальних сходах і інших конструкціях, або взагалі без їх використання (на землі). Люди, які захоплюються такими тренуваннями, називають себе по-різному: воркаутери, вуличні (дворові) спортсмени та ін.

У воркауті умовно розрізняють два основних напрямки: *Street Workout* та *Ghetto Workout*.

- *Street Workout* - основний акцент в тренуваннях робиться на технічну підготовку, розучування нових елементів і ускладнення старих.

- *Ghetto Workout* - силовий напрям, спрямований на збільшення кількості повторень при виконанні тієї чи іншої вправи (наприклад, підтягувань) та на збільшення часу виконання статичних елементів (вправ на затримку тіла в якому-небудь положенні за допомогою м'язової сили).

Крім цього, також розвивається додатковий напрямок *handstand*, в якому тренуються стійки на руках, ходьба на руках, віджимання в стійці на руках, силові виходи в стійку.

Змагання можуть проходити у вільному стилі - кожен показує свою програму, або в форматі «баттлів», під час яких два суперники по черзі показують свою програму і потім судді обирають найкращого.

Найбільш поширені вправи та елементи:

- Підтягування на перекладині (pull up) - силова вправа на повторення; при якісному виконанні підборіддя необхідно піднімати вище поперечини, при опусканні корпусу вниз - повністю розгинати руки в ліктях, не допускати махові та ривкові рухи корпусу. В якості ускладнення можуть виконуватися підтягування різними хватами (верхнім, нижнім, широким, вузьким, перехресно), підтягування за голову, на одній руці, з почерговою зміною рук, з імітацією ходи (робостайл), з обтяженням, горизонтальні підтягування (або «друкарська машинка», виконуються горизонтальні рухи корпусу вліво і вправо (вперед-назад) при положенні підборіддя вище перекладини, руки необхідно намагатися повністю розгинати в ліктях), підтягування в передньому висі і т. д.

- Виходи на дві руки на перекладині (muscle up) - також силова вправа на повторення; для якісного виконання необхідно під час підняття корпусу вгору над поперечною і опусканні повністю розгинати руки в ліктях, уникати махових і ривкових рухів.

- Згинання розгинання рук в упорі лежачи (віджимання, push up) - вправа на повторення: приймається упор лежачи на підлозі; після, зігнувши руки в ліктях, опускається тіло до паралелі з підлогою; потім, повністю розігнувши руки, повертається тіло у вихідне положення. Існують різновиди й ускладнення з різними варіантами розташування рук (по ширині), опори рук (долоні, кулаки, пальці і т.д.), висота опори (30-70 см, для ніг, для рук).

- Віджимання на брусах (dips) - для якісного виконання необхідно уникати махових і ривкових рухів корпусу, при піднятті вгору - повністю розгинати руки в ліктях, а при опусканні - згинати руки в ліктях до 90 градусів, або менше, корпус повинен підніматися і опускатися в вертикальному положенні, без нахилу тулуба вперед. Значно складніші

вправи - віджимання на брусах в горизонті (при виконанні необхідно контролювати положення корпусу переважно в горизонтальному положенні) і в стійці на руках (при виконанні намагатися тримати тіло прямим, не падати вперед або назад, руки перпендикулярні землі).

- Прапорець (human flag) - може виконуватися як статична вправа з затримкою корпусу в горизонтальному положенні відносно землі на час, при утриманні руками за шведську стінку, вертикальну трубу; або як вправу на повторення з підняттям корпусу до горизонту, або до вертикалі. Може ускладнюватися віджиманнями під час виконання прапорця, переходами з прапорця в елемент «спис», переставленням ніг («хода бога»).

- Передній вис - також може виконуватися як статична вправа, з затримкою корпусу в горизонтальному положенні відносно землі на час, при утриманні руками за перекладину турніка (перекладина спереду від спортсмена); або як вправа на повторення з підняттям корпусу до горизонту. Може бути ускладнений виконанням, утримуючись тільки однією рукою за поперечину, утримуючись на пальцях, здійснюючи бічні повороти в висі та ін.

Також в силовій частині воркаута існує ще безліч різновидів виконання вправ, які винаходять самі учасники даного напрямку.

У більшості вправ використовується в якості навантаження тільки вага спортсмена (калістеніка), проте в деяких випадках застосовуються різні обтяжувачі (як обтяження також може виступати партнер).

Джимбар (Gimbarr) - один із стилів вуличної (дворової) гімнастики, батьківщиною якого є Колумбія, включає в себе виконання різних елементів (у тому числі специфічних, характерних тільки для джимбара) та їх комбінацій на турніку (поперечині), розвиває гнучкість, силу, наполегливість, витривалість, координацію рухів. Ним можна займатися на будь-якому вуличному спортивному майданчику, де є перекладина. Людину, яка захоплюється джимбаром, прийнято називати барріста (barrista). Часто

заняття на турніках відбуваються колективно, деякі барріста об'єднуються в команди.

Поширений серед молоді в Колумбії, Росії, Україні, Казахстані, Білорусії, Польщі, країнах Прибалтики та деяких інших.

Численні елементи джимбара можна розділити за стилями на кілька видів:

Фігури (*Figuras*) - стиль основою якого є послідовне виконання силових елементів і елементів на гнучкість (*águila, ocho, rambo* та інші).

Йо-йо (*Yoyos*) - стиль основою якого є різноманітне виконання елементів з переходом у положення нівелада (*nivelada*), наприклад: *mágnun, calipso, uoyo alfa, egipcia* (з поворотом на 180°), *mutter* (з поворотом на 540°), *saleen* (з поворотом на 720°) та інші.

У деяких випадках елементи *Yoyos* включають в стиль *Figuras*. Це напрямок *FBX* (*figuras de barra extreme*), в якому барріста виконує тривалі вправи, які складаються з комбінації декількох елементів цих двох стилів, причому кожний елемент виконується зазвичай повільно, з плавними переходами за допомогою сили, а головне - з абсолютно рівними ногами.

Гірос (*Giros* - обороти) - стиль в основі якого лежать технічні оберти навколо грифа турніка з виконанням елементів (наприклад, великі обороти: сонце (*soles*), місяць (*lunas*), сонце, утримуючись ногами (*avismos*); інші обороти: стільчик (*sillas*), обороти в упорі ззаду (*ángeles*), обороти без рук, утримуючись ногами «смертник» (*universales*) та інші.

Angulos (кути) - вправи виконуються на краю турніка, в якості опори використовуються як його гриф, так і стійка, практикуються переходи з турніка на сусідній турнік.

Акробатичні вправи - вправи з акробатики, а саме різні сальто, зіскоки з турніка та ін.

Вправи на спритність (перехоплення руками грифа при виконанні обертів, півобертів).

Екстримальні вправи - виконання силових вправ з утриманням ваги тіла на турніку в незвичних положеннях (cristo - утримання на потилиці, anticristo - утримання на підборідді).

Змішання вправ (Mixto) - виконання комбінацій з елементів різних стилів.

В джимбарі є досить багато елементів, які раніше виконувалися на турніку, в тому числі і вправи зі спортивної гімнастики.

Калланетика – створена американською балериною Каллан Пінкні система фізичних вправ, альтернативна травмонебезпечним варіантам аеробіки, більш ефективна у відношенні термінів досягнення результатів. Мета занять калланетикою – покращання фігури за допомогою спеціально підібраних й організованих статичних динамічних вправ на розтягування різних м'язових груп. Рухи виконуються з невеликою амплітудою, часто у незручному положенні у повній статиці або напівстатиці. Акцент робиться на так звані “проблемні” зони (шию, живіт, сідниці, стегна, спину), задіяні також важкодоступні внутрішні м'язи.

Регулярні заняття калланетикою сприяють ефективній зміні зовнішнього вигляду (зміцнення м'язів, формування гармонійної фігури) і практично не мають вікових обмежень (Т.Ю. Круцевич, 2008).

Шейпінг – розроблена фахівцями радянської школи аеробіки й бодібілдингу система фізкультурно-оздоровчих занять для жінок і дівчат, спрямована на досягнення гармонійно розвинених форм тіла у поєднанні з високим рівнем рухової підготовленості.

Первинно шейпінг був своєрідною вітчизняною альтернативою “закордонному” фітнесу, проте і в сучасних умовах зберіг широке коло своїх прихильників.

В основі шейпінг-тренувань лежить принцип раціонального використання потенціалу ритмопластичних і силових напрямів гімнастики, синтез вправ яких сприяє позитивній динаміці цілого комплексу важливіших морфофункціональних показників організму.

Програма шейпінгу складається з двох етапів.

Завдання першого етапу:

- зміцнити здоров'я, зменшити ризик розвитку захворювань (серцево-судинної системи, обміну речовин, опорно-рухового апарату та ін.);
- нормалізувати масу тіла;
- підвищити рівень фізичної підготовленості.

Завдання другого етапу: корекція фігури за допомогою різних видів рухової активності й раціонального харчування.

Основні засоби шейпінгу – загально розвиваючі фізичні вправи, котрі залежно від методичної доцільності виконуються без предметів, з предметами, на спеціальних приладах. Важливіша умова визначення оптимальних параметрів обсягу, інтенсивності, а також переважної спрямованості фізичних вправ – аналіз масоростових показників та рівня рухової підготовленості атлетів.

Для осіб з низькими морфофункціональними характеристиками передбачені мінімальний темп і невеликі обтяження у процесі тривалої роботи циклічного характеру, спрямованої на розвиток загальної (аеробної) й силовий витривалості.

Особи, що мають середній рівень рухової підготовленості, використовують значні за обсягом навантаження з метою корекції фігури та зміцнення “слабких” м'язових груп.

Для осіб з високим рівнем фізичної підготовленості навантажувальна вартість виконаної на заняттях роботи збільшується за рахунок переваги вправ швидкісного й швидко-силового характеру. Темп їхнього виконання середній та швидкий. Підбираючи рухи важливо дотримуватися раціональної послідовності включення до дії основних м'язових груп ніг, спини, грудей, плечового поясу.

Загальна тривалість стандартного заняття шейпінгом 50-60хв. Тренування містить спеціалізовану розминку (20% тренувального часу), основну частину (70%), вправи котрої спрямовані на корекцію фігури та

розвиток рухових якостей, а також заключний сегмент, в межах якого використовуються засоби стретчингу й релаксації.

При складанні програми заняття слід враховувати оптимальну тривалість тренувальної дії на конкретну м'язову групу:

- для м'язів грудей, спини, рук – 40-90с, 7-15 повторень кожного руху у підході;
- м'язів стегон, сідниць – 90-150с, 15-25 повторень;
- м'язів живота – 150-180с, 15-20 повторень.

Оцінка фізичного розвитку у процесі занять шейпінгом проводиться на підставі розрахунку цілого ряду критеріїв: масоростового й ростомасового показників, індексу Ерисмана, показників пропорційності й міцності статури, відсоткового відношення м'язової сили до маси тіла і т.д.

Аерофітнес – система вправ, в якій використовуються засоби аеробіки, калланетики, стретчингу, бодібілдингу, де передбачається комп'ютерне тестування певних параметрів фізичного розвитку (довжина, маса тіла, розміри обхвату зап'ястка, шиї, грудей, талії, стегон і т.д.), а також рухові тести, в результаті яких складаються індивідуальні програми тренування, включаючи рекомендації щодо режиму харчування. З використанням комп'ютерних технологій проводяться і змагання з форсинг-класу, фітнес-класу, аеробік-класу. Сумарна оцінка усіх трьох виступів має назву універсал-клас. Слід відмітити, що складність тренувальних програм і змагальна спрямованість аерофітнесу певною мірою обмежує контингент тих, хто займається (переважно молоді жінки, що мають спортивний досвід або високий рівень фізичної підготовленості).

3.10. Види рекреаційно-оздоровчої рухової активності на основі засобів танцю

Танці в системі рекреації посідають одне із перших місць. Різноманітні рухи, що виконуються в танцях, надають велику оздоровчу дію на організм, сприяючи покращенню функціонального стану нервової системи, рухового

апарату, нормалізації обміну речовин. Швидке виконання рухів, часта їх зміна і постійне чергування інтенсивності навантажень мають стимулюючий вплив на тонус судин, сприяють збільшенню сили і рухливості нервових процесів, знижують нервову напругу. Особливе значення має і позитивне емоційне забарвлення танців.

Танець, танок — вид мистецтва, в якому художні образи створюються засобами пластичних рухів і ритмічно чіткої і безперервної зміни виразних положень людського тіла. Танець нерозривно пов'язаний з музикою, емоційно-образний зміст якої знаходить своє втілення в його хореографічній композиції, рухах, фігурах.

Танець існував та існує в культурних традиціях всього людства й людських спільнот. За довгу історію людства танець змінювався, відображаючи культурний розвиток.

За кількістю учасників танці поділяються на сольні танці, парні танці та групові танці.

За призначенням танці поділяються на соціальні, обрядові, сценічні тощо.

Види сучасного танцю початку - середини XX століття:

Вільний танець (пластичний, ритмопластичний) - виник на початку XX століття, як рух за звільнення від конвенціональності колишнього балетного театру і злиття танцю з життям. Для засновників вільного танцю танець став особливою філософією, від якої вони очікували трансформації життя. Айседора Дункан (1877-1927) мріяла про нову людину, для якої танець буде таким же органічним, як і інші повсякденні справи, про жінку майбутнього – власницю «самого піднесеного розуму в найвільнішому тілі».

Більший акцент приділяється не особливій техніці та хореографії, а фізичним характеристикам людини в танці. Сучасних танцюристів цікавить взаємодія тіла з середовищем, енергія, рух і т.д.

Одним з ідейних джерел вільного танцю став рух за фізичне вдосконалення, розкріпачення тіла. Його прихильники шукали джерело

відродження в природі, закликали до природності, звільненню людини від вимог, що накладаються на неї сучасною цивілізацією.

Модерн - один з напрямків сучасної зарубіжної хореографії, що зародився наприкінці XIX – початку XX ст. у США та Німеччині. Термін «Танець модерн» з'явився в США для позначення сценічної хореографії, що відкидає традиційні балетні форми. Увійшовши в життя, цей вид витіснив інші терміни (вільний танець, дунканізм, танець босоніжок, ритмопластический танець, виразний, експресіоністський, абсолютний, новий художній), що виникали в процесі розвитку цього напрямку. Загальним для представників танцю модерн, незалежно від того, до якої течії вони належали і в який період проголошували свої естетичні програми, був намір створити нову хореографію, яка відповідає, на їхню думку, духовним потребам людини XX століття. Основні її принципи: відмова від канонів, втілення нових тем і сюжетів оригінальними танцювально-пластичними засобами. У прагненні до повної незалежності від традицій представники танцю модерн прийшли, врешті-решт, до прийняття окремих технічних прийомів, у протиставленні з якими зародився новий напрям. Установка на повний відхід від традиційних балетних форм на практиці не змогла бути до кінця реалізована.

Контемп (Контемпорарі) - стиль сучасного сценічного танцю, який розвинувся зі стилів модерного та постмодерного танцю.

Для контемпорарі характерна відмова від традиційних атрибутів балету, робота на підлозі. Танець цього стилю часто виконується босоніж.

Контактна імпровізація - танець, в якому імпровізація будується навколо точки контакту з партнером. Контактна імпровізація є однією з форм вільного танцю.

Буто «танець темряви» - напрям сучасного японського танцю.

Види сучасного танцю кінця XX - початку XXI століття:

Електро (Electro) - вуличний танець, що виник на початку 2000-х років на хвилі популярності нічних клубів під впливом бельгійських клубних танців.

Хаус (House) - це динамічний і позитивний танцювальний стиль. Він народився тоді, коли з'явилася музика «хаус» - у 80-х роках ХХ ст., ця музика дуже швидка, ритмічна, енергійна, і таким же є народжений нею стиль танцю - House. Цей стиль містить танцювальні рухи брейк-дансу, хіп-хопу, джазу, диско, латини, що робить його одним з найбільш цікавих і популярних танцювальних напрямків.

Транс (Trance) – танцювальний стиль, який виконується під спеціально створену, незвичайну музику. Основними рухами танцю є хвилі (вони виконуються як руками, так і всім корпусом). Темп рухів залежить від музичного супроводу, і може бути як повільним, так і швидким.

Тектонік (Tecktonik) - новий танцювальний рух ХХІ століття, що містить в собі елементи, jumpstyle, хіп-хопу, локінга, попінга, техно і т.п.

Хакка (Hakken, Hakkuh) - стиль танцю, що з'явився в Нідерландах, в 90-х роках як атрибут молодіжної субкультури хардкор (габбер).

Джампстайл (Jumpstyle) - танцювальний стиль, що поширився в Європі в останні роки, в основному в Нідерландах, Бельгії, а також на півночі Німеччини і Франції. Танці проходять під енергійну електронну музику, кожен танцюрист на свій манер в ритм музики здійснює рухи, схожі на стрибки, за що стиль і отримав свою назву. Якщо танцюристів декілька, то вони не повинні торкатися один одного. Цьому стилю характерні несинхронні дії різними танцюристами.

Шаффл або Мельбурн шаффл (Melbourne shuffle) - це стиль танцю, який з'явився наприкінці 80-х років в Австралії. Це швидкі, типові для джазу танцювальні рухи (степ), але на сучасний лад, і танцюють його під різноманітні стилі електронної танцювальної музики.

Драм-енд-бейс стейп (DnB Step) - вуличний танець, атрибут молодіжної субкультури драм-енд-бейс, виконується під музику в стилі DnB, найчастіше

на неформальних зборах, D'n'B-вечірках, танцювальних змаганнях (баттлах), в клубах прихильників цього напрямку. Цьому стилю характерні елементи брейк-біта і хіп-хопу.

Основний акцент при виконанні танцю - це різноманітні рухи ногами, махи, схрещування ніг, повороти на носку, повороти на п'яті.

Види вуличних танців:

Хіп хоп (Hip hop) – стиль танцю, що зародився в середовищі робітничого класу Нью-Йорку наприкінці 1970-х років. Основні рухи цього стилю – пружинні кроки, рухи корпусом і ногами. Під ритмічну музику високі стрибки змінюються низьким ковзанням, чіткі і різкі рухи переходять у повільні і хвилеподібні. Виконавцям танцю характерна низька посадка корпусу, ноги зігнуті в колінах, пружинні рухи. Прикрашають танець трюкові акробатичні елементи.

Брейк-данс або бібоінг (Breakdance) - вуличний танець, один із напрямів хіп-хоп культури. Цей стиль танцю характерний злагодженою ритмічною роботою ніг і рук, з демонстрацією статичних окремих поз, силовими і акробатичними елементами з обертанням. Також виконуються складно координаційні рухи руками, ногами і всім тілом (хвилі, ковзання, фіксація поз).

C-Walk - стиль сучасного вуличного танцю, якому характерна віртуозна імпровізована робота стопами ніг. Цей стиль з'явився в 1970 році в Південній і Центральній частині Лос-Анджелеса.

Поппінг (Popping) - стиль танцю, який заснований на техніці швидкого скорочення і розслаблення м'язів, які викликають поштовхи в тілі танцюриста - поп або хіт. Танець виконується безперервно під ритмічну музику в поєднанні з різними рухами і фіксацією поз. Танцюрист, виконуючий поппінг, називається поппером. В Україні довгий час невірно називався цей стиль, а саме «верхній брейк-данс».

У програмі змагань з вуличних танців, Поппінг є одним із чотирьох основних напрямів.

Крамп (Krump) - повна назва Kingdom Radically Uplifted Mighty Praise (Імперія Абсолютної Сили Духовної Похвали). З'явився новий танцювальний рух в 90-х роках XX століття в Лос-Анжелесі. Засновником цього танцювального стилю вважають Томаса Джонсона.

Крамп - це танець, в якому обов'язково має бути присутнім глядач, тому виконання танцю відбувається у вигляді шоу або змагань. Танцювальні команди змагаються один з одним за першість, а танцюристи - за лідерство.

Танцювальний стиль крамп має багато спільного з брейк-денсом і культурою хіп-хоп. Він є способом самовираження молодого покоління. Кожен рух крампа продумано, має певне смислове навантаження і покликане підкреслити індивідуальність виконавця.

Техніка танцю досить складна і базується на енергійних рухах рук, ніг, корпусу. Часто використовуються активні обертання голови, різкі повороти тулуба, ударні рухи. Основний елемент крампа - стамп - рух ногами.

Види крампа залежать від рівня підготовленості танцюриста і його професійних досягнень: початковий рівень - Clowning; середній рівень - Old School of Krump; новий рівень - New Style of Krump.

Локінг - один з найбільш позитивних стилів танцю, що характеризується жартівливою і навіть комічною манерою виконання. Для локінга характерні різкі рухи, різні рухи з киданням і погойдуванням рук та ніг, петлі руками, величезна кількість найрізноманітніших стрибків.

Джаз Фанк - це яскравий і експресивний танець, який характерний використанням таких стилів як джаз, латина, стріт, хіп-хоп та інших популярних танцювальних напрямків.

У ньому немає ніяких конкретних правил і обмежень. Поєднання несумісного робить цей танець загадковим і тим більш привабливим та доступним.

Види джазового танцю:

Чарльстон - танець, названий на честь міста Чарльстон в Південній Кароліні. Став популярним танцювальним божевільям в широких

інтернаціональних колах американського суспільства 1920-х років, незважаючи на своє афроамериканське походження.

Джиттербаг – різновид стилю «Свінг», танець з партнером, який з'явився в 30-х роках XX століття. В якості елементів танцю використовуються тряска тіла і кінцівок, підстрибування і обертання, а також акробатичні елементи (перекидання партнерки або партнера). Також для нього характерні імпровізація і використання елементів таких танцювальних стилів, як степ і джаз.

Бродвейський джаз - один з популярних видів сучасного танцю. Характерний виконанням танцювальних композицій з різних м'юзіклів. Цей стиль виник ще в 20-ті роки XX століття, в той час, коли джазом стали займатися професійно. Бродвейський джаз має свої принципи. Імпровізація впливає із самої природи танцю. В основі поліритмії лежить рух різних частин тіла в різних ритмах, а поліцентрія припускає виникнення руху в різних частинах тіла. Дуже часто за допомогою імпульсу, рух може починатися від голови, плеча, коліна. Саме поліцентрія вимагає особливих навичок, адже необхідно навчитися володіти ізольованими рухами кожної частини тіла.

Джаз-модерн - напрямок сучасної сценічної хореографії, що виникло в 70-і роки XX століття в Америці і який отримав широке поширення в Європі. Джаз-модерн називають одним з найбільш вимогливих танців у світі, адже для його виконання недостатньо вивчити техніку, елементи танцю і цілі комбінації, а необхідно мати достатній рівень розвитку гнучкості, сили, координації, витривалості, ясний розум і творчий підхід.

Види танців Латинської Америки:

Бачата (Bachata) – різновид танцю в парі. З'явився в Домініканській Республіці, та швидко став популярним в латиноамериканських країнах Карибського басейну. Бачата має досить багато схожих елементів з іншими видами танцю, а саме з болеро, танго, реггетон, сальсою і багатьма іншими

латинськими різновидами танцю, але відрізняється своєю інтимністю, романтичністю, а також чуттєвістю.

Особливістю виконання даного танцю є максимальна скоординованість кожного руху, а провідна роль відведена саме рухам ніг. Під час танцю ноги роблять досить швидкі і складні рухи в одному з найбільш поширених музичних розмірів чотири чверті, а темп танцю становить приблизно сто двадцять ударів за одну хвилину. Крім того в бачаті досить багато поворотів, які виконуються практично безперервно. Слід зазначити, що в бачаті робиться чотири кроки з боку в бік або ж вперед і назад. Але головна відмінність полягає в тому, що акцентується саме останній крок, під час якого нога ставиться на носок або ж п'яту.

Меренге (Merengue) – різновид танцю в парі, який має африканське коріння. Характерний великою кількістю танцювальних фігур, імпровізацією рухів і фліртом. Використовуються кругові рухи стегон, плечей і корпусу в швидкому темпі.

Мамбо (Mambo) - кубинський танець, в якому основу складають хвилеподібні, кругові рухи стегнами з уповільненням в кінці такту, тобто на рахунок 4 при музичному розмірі 4/4.. Танець пронизаний чуттєвістю, а хореографія побудована на джазових елементах.

Мамбо можна танцювати в парі, в групі і поодиноці. Музика відрізняється чітким ритмічним малюнком, що дає можливість навіть новачкові легко узгодити рухи з музичним супроводом.

Сальса - сучасний танець із США і Латинської Америки, який танцюють парно або в групах. Танець виник в 1970-х роках. Характер сальси виявляється в її основному кроці. Він виникає за рахунок нерухомості верхньої частини тіла й переносу акценту на ноги й талію. Рухи ніг украй важливі, тому що вони задають характерний для сальси рух стегон.

Зук (Zouk) – сучасний ритмічний танець, який виконується під музичні ритми Карибських островів, в ньому змішується культура Англії, Франції та музичних традицій Африки. Він отримав свій розвиток в кінці 1970-х - на

початку 1980-х років. Виконується в парах та характеризується основними рухами стегон.

Ламбада (Lambada) – бразильський стиль танцю. Став дуже популярним наприкінці 1980-х-початку 1990-х у всьому світі, в тому числі і в Україні, завдяки творчості французької групи Каома. Танець підходить для молодих і старих, жінок і чоловіків. Невигадливі рухи і позитивний настрій танцю дозволяють насолоджуватися їм усім. Найпопулярнішим елементом ламбади по праву вважається погойдування стегнами з боку в бік

Фламенко (Flamenco) - найвідоміший іспанський танець. Своїм запальним ритмом і яскравим видовищем він підкорив весь світ. Існує два види фламенко, які стилістично відрізняються один від одного у виконанні танцювальних рухів — давній і сучасний. У виконанні фламенко не існує жорстких правил. Партнери можуть сміливо піддатися імпровізації. Часто фламенко виконують на сцені тільки дівчата, а в парному варіанті він виглядає набагато гармонічніше, коли жінка під час танцю демонструє свою граціозність і кокетство, а чоловік за допомогою частих кроків — силу і мужність. Техніка фламенко складається з кількох головних моментів. По-перше, необхідно навчитися чітко виконувати базові кроки, щоб ноги відбивали певний ритм танцю. По-друге, потрібно пам'ятати про горде і граціозне положення тулуба, який повинен бути натягнутий, як струна. І по-третє, не можна забувати про рухи рук, особливо рухи кистями.

Капоейра, Капоейра (Capoeira) - бразильське мистецтво бойового танцю, яке поєднує в собі елементи акробатики, гри, і супроводжується національною бразильською музикою. Базовими елементами техніки капоейри є: основні стійки й переміщення; стійки й переміщення на руках, перевернені положення; ударна техніка ніг і рук.

Пачанга (Pachanga) - латиноамериканський танцювальний стиль, який зародився на Кубі на початку 60-х років минулого століття. Свого часу пачанга викликала справжній фурор не тільки серед кубинців, але і серед

нью-йоркських підлітків латиноамериканського походження. Особливістю танцю є ритмічні кроки з постукуванням.

Болеро (Bolero) - це традиційний іспанський національний танець, який є одним з найкрасивіших і романтичних танців, коли-небудь створених для повільної музики. Цей танець є близьким родичем румби.

Традиційно болеро виконує соліруюча пара, але цей танець можуть виконувати і кілька пар одночасно, в рідкісних випадках танець виконується однією людиною. У будь-яких варіаціях болеро танцюристу або танцюристам обов'язково акомпанують кастаньєти або гітари.

Болеро можна умовно розділити на п'ять частин: вступ або прогулянка; перетин, коли танцюристи міняються місцями; урівноваження, коли танцюристи виконують свої па на одному місці; частина танцю, коли партнери тримаються за руки і танцюють разом, а під кінець кожної групи рухів обіймають один одного однією рукою за талію; фінал.

Види балетного танцю:

Балет (Ballet) - театральна вистава, що складається з танців і мімічних рухів, супроводжуваних музикою. У сучасному балеті широко використовуються також елементи гімнастики і акробатики.

Види спортивних бальних танців:

Бальні танці - це набір танців, які включають у себе дві програми : європейську і латиноамериканську. У європейську програму входять: повільний вальс, квікстеп, танго, віденський вальс, повільний фокстрот; у латиноамериканській програмі виконуються танці: ча-ча-ча, джайв, румба, самба і пасадобль. Оскільки спортивні бальні танці - це певний вид спорту, то вивчаються танці поступово, і кожен танець складається з певного набору фігур, складність яких теж збільшується з часом.

Під час навчання робиться упор на два аспекти:

1. Техніка виконання танцю - набір фігур і технічних елементів, а також якісне їх виконання.

2. Розвиток почуття ритму і музики - починаючи з "попадання" в ритм танцю і закінчуючи почуттям музики, наданням їй певного сенсу і настрою.

Сучасний бальний танець побутує у статусі автономного виду хореографічного мистецтва в його дуетній та ансамблевій формах, традиційного у галузі функціонування сценічної хореографії (в естраді, балетному й музично-драматичному театрі, кіно, видовищному телевізійному шоу). На відміну від бального масовий танець – це назва групи загальнодоступних хореографічних форм рекреаційного призначення.

Рекреаційна функція бального танцю полягає в реалізації естетичної насолоди, пов'язаної з виконанням гармонійних рухів у приємному музичному ритмі та отриманням духовного й фізичного задоволення, що дозволяє кваліфікувати цю функцію як категорію психології мистецтва. У мистецтві сучасного бального танцю хореографія дедалі більше реалізується як своєрідний синтез мистецтв, в якому органічно поєднуються танець, поезія, музика і театр. Реалізації рекреаційної функції бального танцю сприяє і соціальний базис сучасного танцювального виконавства сольного та парного танців. Вагомим фактором сприяння тут є громадсько-рекреаційні програми телебачення, різноманітні вечірки, сімейні і професійні свята, вечори відпочинку у дозвіллєво-рекреаційних закладах (клубі, ресторани, кафе та ін.). Сутнісно-демократичною домінантою бальних танців є їхня доступність широкому загалові, незалежно від віку й тривалості хореографічної підготовки, виконавчих умінь і навичок. Цьому особливо сприяють популярні останнім часом телешоу, темою яких є танцювальне мистецтво в найрізноманітніших його проявах, проведення танцювальних змагань, конкурсів, показ оригінальних постановок, модерні, авангардні данс-вистави тощо.

Види соціальних танців:

Хастл (Hustle) – це соціальний парний танець, заснований на імпровізації і концепціях «ведення» і «взаємодії». Назва цього танцю у перекладі з англійської *hustl* означає «метушня, штовханина». В умовах

обмеженого простору дискотеки навіть пари квадратних метрів достатньо для виконавців хастла. Відповідно, і рухів в техніці танцю трохи: «штовхатися» на танцполі ви можете навчитися всього за пару місяців. Ця простота вивела хастл в лідери серед клубних танців в Америці. Його навіть ввели в систему американської освіти і викладають в школах і коледжах. Хастл називають «вільним танцем», так як він не характеризується будь-якими жорсткими рамками, чіткими рухами і позиціями. Музика, під яку виконується хастл, теж дуже різноманітна. Одна умова: вона повинна виконуватися на дискотечі. Під час змагань з хастлу поступово сформувалися його наступні види: хастл фристайл, хастл джек-н-Джилл, спортивний хастл (диско-свінг), дабл-хастл, ледіс-хастл, шоу-хастл.

Хастл Джек-н-Джилл - це особлива форма проведення змагання з хастлу, в якому танцююча пара утворюється випадковим чином. Так організатори хочуть ще більше підкреслити роль імпровізації в цьому соціальному танці.

Змагання проводяться за різними класами і в різних категоріях. Учасники починають перше коло змагань зі «своїми» партнерами, а рандомізація (комплектація пар випадковим чином) проходить вже на наступних етапах. На всіх етапах музика підбирається заздалегідь, а учасники не знають, під якого роду композицію їм доведеться танцювати. Найбільш суворі правила застосовуються саме до фінальної стадії змагань. Танцюристам потрібно виконати два танці: швидкий і повільний, кожен з яких оцінюється окремо. Тривалість виступу досить коротка: від півтори до двох хвилин. Основні особливості: виконання постановок неможлива і заборонена, костюми і верхня акробатика судьями не оцінюються.

Шоу-хастл – змагальний різновид хастла, що має свою ідею та сюжет, які реалізовані в музичному супроводі, костюмах і танцювальних рухах, що є яскравим поданням. До виступу готуються заздалегідь.

Ледіс-хастл – соціальний танець, побудований на елементах хастла, який виконується двома партнерками.

Дабл-хастл – соціальний танець, побудований на елементах хастла, який виконується трійками, наприклад, один партнер і дві партнерки.

Види історичного танцю:

Історичні танці - загальна назва для танців минулих епох, які виконуються сьогодні. Народний танець – фольклорний танець, побутуює у своєму природному середовищі і має певні традиційні для даної місцевості рухи, ритми, костюми тощо.

Мазурка (Mazurek) - польський народний танець, що виконується у помірному темпі.

Менует (Menuet) - старовинний народний французький граціозний танець, названий так внаслідок своїх дрібних па. Походить від повільного народного хороводного танцю провінції Пуату. З XVII століття широко поширився всією Європою. Головними рухами цього танцю є присідання та елегантні поклони.

Полонез (Polonez) - урочистий танець, що виконується в помірному темпі, що має польське походження. Виконувався як правило на початку балів, підкреслюючи урочистий, піднесений характер свята. У полонезі танцюючі пари рухаються за встановленими правилами та геометричними фігурами.

Види народних танців:

Гопак - народний український танець. Це не тільки захоплюючий своєю красою і міццю танець, але і вид бойового мистецтва.

Бойовий гопак - це бойове мистецтво, яке об'єднує ударну і кидкову техніку з пластикою танцю гопак. Для бойового гопака властиве використання захоплень і блоків, а також нанесення ударів руками і ногами. Іноді в танці використовуються бойові шаблі українських козаків. Це система формування гармонійної особистості.

Козачок – це жвавий енергійний танець для якого характерне притупування у швидкому темпі.

Аркан – гуцульський чоловічий танець, за легендою – танець богатирів, що спустилися з гір.

Коломийка – також танець гуцульського походження, для якого характерне повторювання одного мотиву. Назва його походить від назви міста Коломия.

Аттан - традиційний афганський танець. Відноситься до категорії кругових танців, в ньому можуть брати участь від двох до декількох сотень бажаючих. Танцюристи, рухаючись по колу, один за одним, поступово прискорюють ритм руху. У постановці складних аттанів бере участь керівник, він показує техніку виконання і послідовність елементів танцю.

Полька - це життєрадісний і пустотливий чеський танець, який виконують по всій Європі. І хоч різні народи доповнили це дійство своїми національними елементами, в кожній країні полька вважається веселим і завзятим танцем. Слово «полька» чеською мовою означає половинний крок. Скорий темп танцювальних рухів вимагає різкості, чіткості і спритності, і тим самим робить кроки маленькими і швидкими.

Жок (Јос) - масовий молдавський народний танець. «Жок» - один з найвідоміших і улюблених танців в Молдавії і за її межами. Він настільки популярний, що цим словом почали називати масове гуляння, народний танцювальний фестиваль. Найбільш поширеною побудовою в композиції танцю «Жок» є велике загальне коло, з якого танцюристи переходять в маленькі кола, утворюючи різні переплетіння, переміщення в центр кола і назад. Досить часто в танці «Жок» використовуються два концентричних кола: в одному з них можуть знаходитися дівчата, а в іншому - юнаки. З кола танцюристи можуть розходитися в лінії, які рухаються назустріч один одному. Характерними особливостями молдавських танців є молдавська доріжка, мотузочок, кроки з підскоком і інші.

Зіка - чеченський народний танець. Виконується тільки чоловіками. Відомий з давніх часів. Танцюється не тільки колективами народної творчості на концертах, але і при різних особливо важливих подіях.

Класичні індійські танці - сьогодні вважають індійський танець своєрідною формою йоги, тобто всі рухи надають оздоровчий ефект на організм людини. Регулярні заняття зміцнюють м'язи ніг, рук, тулуба, формують правильну поставу і красиву ходу. Більш того, динаміка рухів сприяє поліпшенню кровообігу. Класичний індійський танець виконують босоніж, що позитивно позначається на формуванні стоп. Основна особливість індійського танцю – відсутність вікових обмежень.

Шотландські народні танці. Досить поширені шотландські бальні танці, що мають досить давню історію і остаточно склалися в кінці дев'ятнадцятого-початку двадцятого століть. Темп музики, під яку танцюють шотландські бальні танці - ріл, джага і страспей. Як правило, танцюють у сетах по три-чотири пари, причому дуже велика увага приділяється правильному переміщенню пар відносно один одного.

На простих вечірках звичайних селян можуть виконуватися такі танці, як кейлі (простий селянський груповий танець), Хайланд (зароджувався як сольний чоловічий, але з часом перетворився в універсальний, може навіть танцюватись в парі або в групі), Ледіс степ (жіночий сольний танець), Кейп-Бретон степ (шотландський степ).

Відмінною особливістю шотландських танців є їх незмінна вірність традиціям. Відрізнити танцюриста, виконуючого шотландський степ у вісімнадцятому та двадцять першому столітті практично неможливо.

Народні шотландські танці характеризуються відточеною роботою ніг, ідеальною геометрією і чіткими фігурами і підкреслюють гордість і велич народу-носія.

Лезгинка – танець поширений серед усіх кавказьких народів. У кабардинців, осетинів, аварців, чеченців, інгушів та інших кавказьких народів - свої різновиди лезгинки. Для чоловіків лезгинка є проявом мужності, вміння показати свій опальний характер і манеру. Жінкам в цьому танці притаманні плавність і стриманість, виконуються легкі і стрімкі рухи.

Танець живота (белліденс) - західна назва танцювальної техніки, поширеної на Близькому Сході і в арабських країнах. Східний танець, чарівний і містичний, що поєднує ритміку та пластику, граційність та сексуальність. Краса жіночого тіла та душі прихована у ньому. Це засіб оздоровлення і зміцнення жіночого організму, засіб покращення психологічного самопочуття. Покращує гнучкість, поставу, координацію рухів, пластику, стрункість, форми тіла.

Російські народні танці - російський народ впродовж свого історичного розвитку створив багато різнобарвних танців, в основі яких лежать народні ігри, звичаї та обряди. Розвиток російського народного танцю йшов по трьох основних напрямках: хороводи, танці імпровізаційного характеру, танці з точно визначеною послідовністю фігур.

Хороводи – це масове народне дійство, де пляска або просто хода тісно пов'язані з піснею. В далекі язичеські часи хороводи мали культово-обрядове значення, але поступово почали набирати обрядового характеру, відображаючи трудову діяльність людини, її повсякденне та святкове життя. Хороводні рухи різноманітні в побудовах, але початковою формою є коло. Коло розривається, утворюючи нові побудови: вісімка, коло в колі, зигзаги, ворітця, колона, корзина, карусель. Специфіка хороводу – масовість та доступність. Деякі хороводи об'єднували по 200-300 чоловік. Хороводи виконуються в повільному, середньому та швидкому темпах.

У *танцях-імпровізаціях* немає остаточно встановлених рухів, фігур, послідовностей. Залежно від кількості учасників пляска може бути одиночна, парна та масова. Рухи юнака відрізняються силою, повнотою й жвавістю, бадьорістю. Жіночу пляску відрізняють плавність, величавість, благородство та задушевність.

Найбільш поширений вид імпровізаційного танцю – *перепляс*. Перепляс – це змагання в силі, спритності, винахідливості та віртуозності виконання рухів – «колін». У переплясі, як правило, не має суворо

встановленої композиції. В його основі лежить індивідуальна творчість танцюристів.

У танцях з точно визначеною послідовністю фігур в кожній фігурі рухи завчасно зафіксовані. Найбільш поширені танці цієї групи – *кадрилі* з їх різновидами.

Циганські народні танці - танці, створені різними групами циган. Труднощі життя кочового народу не заважали розвитку танцювальної культури. Головні інструменти циганського народу - гітара і скрипка, саме під їх акомпанемент і виконуються танці циганів. Як правило, чоловік виконує музичну композицію, а жінка танцює. Основні елементи танцю - широкі трясіння плечима з яскравими прогинами назад та по колу, трясіння стегнами, зворотні і прямі вісімки стегнами.

Азербайджанські народні танці характеризуються різноплановою тематикою; вони поділяються на такі види - трудові, обрядові, побутові, героїчні, спортивні, хороводно-ігрові (наприклад «Ялли», «Хала») і т.д.

Азербайджанські народні танці складаються з трьох частин: перша частина ритмічна, танець по колу; друга частина лірична. Танцюрист немов застигає на місці, корпус тримається високо і гордовито; третя частина - теж по колу, їй характерна ритмічність, урочистість і великий емоційний сплеск. Жіночі та чоловічі танці різко відрізняються один від одного. Розвиток жіночого танцю обумовлено костюмами: довга спідниця визначала плавні, повільні рухи ніг, вся увага танцівниці була прикута до розробленої техніки рук і верхньої частини корпусу (плечі, голова, міміка обличчя і т.д.). Головною рисою чоловічого танцю є техніка ніг. Танцюрист різко встає на кінчики пальців, приземляється на коліна і т.д.

3.11. Види рекреаційно-оздоровчої рухової активності продуктивного характеру

В останні роки науковці звертають увагу на рекреаційну функцію мисливства. Лісомисливські та мисливські господарства поряд з

промисловим значенням мають і самостійне рекреаційне значення. Мисливське господарство сьогодні виконує економічну, соціальну та екологічну функції. Економічна функція полягає у наданні послуг, виробництва продукції та заготівлі сировини для легкої, харчової та фармацевтичної промисловості. Соціальна функція полягає у задоволенні рекреаційних, духовних, естетичних потреб людей. Екологічна ж функція проявляється в участі мисливства в охороні природи в цілому, тобто в створенні сприятливої екологічної обстановки для суспільства (оздоровлення).

Мисливський туризм (аутифітер-тур) – різновид туризму, метою якого є пошук, вистежування, переслідування та здобич деяких видів диких тварин. Незважаючи на високі ціни послуг, що оплачують іноземні мисливці, мисливський туризм дедалі більше розширюється. Мрією туристів-мисливців є велика четвірка (лев, леопард, буйвол, слон) та найвищий трофей – памірський гірський баран Марко Поло. Мисливський туризм – це водночас і промисел, і розвага, що складається з пошуку, переслідування та здобичі (захоплення або вбивства) деяких видів диких тварин (переважно птахів і ссавців). До мисливських турів не відносять вбивство худоби, домашніх тварин або тварин, що тримаються в неволі, так як і рибальство та використання пасток. У багатьох країнах мисливський туризм викликає протести захисників дикої природи, які вказують на його шкоду для природи, і на те, що рекреаційне полювання розвиває жорстокість, та навіть часто прирівнюють його до вбивства людини.

Мисливство – це спосіб спілкування з природою, джерело здоров'я та душевної рівноваги.

Різновиди полювання в мисливському туризмі: полювання промислове і любительське; полювання без засобів пересування і з ними: з верховими тваринами (коней, слонів), з возів, автомобілів, поїздів, суден, повітряних суден; полювання на рівнині, в лісі, на болотах, на воді, під водою, в повітрі, в норах; полювання поодиночі і організованими групами мисливців;

полювання із засідки, полювання-переслідування, облавне та загородне полювання; полювання зі списом, рогатиною, острогою, луком і стрілами, пращею, вогнепальною зброєю; полювання за допомогою спеціально навчених мисливських тварин (ловчих птахів, собак), в тому числі цькування; використання приманок, підсадних тварин; полювання мережами, пастками, силками, клітками, капканами, самострілами; фотополювання – фото- і кінозйомка тварин в їх природному середовищі існування.

Найпопулярніші країни мисливського туризму – Чехія, Австралія, Румунія, Болгарія, Угорщина, Австрія, Ботсвана, Аргентина, Канада, Киргизстан, Таджикистан, Танзанія.

В останні роки мисливські тури почали організовувати в Україні. Підприємство «Охотсервістур» зареєстроване в 2001 році з метою розвитку мисливського туризму в Україні. Індивідуальні мисливські тури організовуються з урахуванням будь-яких побажань клієнта. Основні напрямки – полювання на кабана, косулю, оленя, качок, фазанів, зайця, лисицю. Мисливський туризм дуже актуальний та перспективний вид рекреаційної діяльності.

Рибальство – вид відпочинку, що базується на ловлі риби та інших водних тварин (молюсків, кальмарів, восьминогів, морських черепах, жаб, ракоподібних).

Рекреаційне рибальство в Європі та Україні – надзвичайно популярний спосіб активного відпочинку. В Україні нараховується близько 10 млн. рибалок-аматорів і спортсменів (понад 22% населення). В Європі рибальством займається від 1,6% (Польща) до 32,2% (Норвегія) населення. Об'єктом рибальського інтересу в континентальних водоймах Європи є в середньому 17 (від 4 видів – Ісландія до 21 виду – Сербія, Словаччина, Росія) видів прісноводних риб, в Україні – 25 видів (в Дніпропетровській області – 22 види). Зараз рекреаційне рибальство використовує сучасні технології, а деякі види риб, молюсків та ракоподібних вирощують на спеціальних фермах.

Рекреаційне рибальство є потужним фактором впливу на природне середовище та водні біоресурси, значним чинником фізичного оздоровлення мільйонів людей.

Контрольні питання

1. Назвати класифікацію видів рекреаційно-оздоровчої рухової активності.
2. Назвати основні ознаки ігрових видів рекреаційно-оздоровчої рухової активності.
3. Назвати основні компоненти ігрових видів рекреаційно-оздоровчої рухової активності.
4. Дати характеристику рекреаційно-оздоровчим видам рухової активності на основі індивідуальних рухливих ігор.
5. Назвати види рекреаційно-оздоровчої рухової активності на основі спортивних та рухливих ігор з використанням ракетки.
6. Назвати види рекреаційно-оздоровчої рухової активності на основі спортивних та рухливих ігор з використанням ключки або біти.
7. Назвати види рекреаційно-оздоровчої рухової активності на основі спортивних та рухливих ігор з кулями.
8. Назвати види рекреаційно-оздоровчої рухової активності на основі спортивних та рухливих ігор на дошці.
9. Назвати види рекреаційно-оздоровчої рухової активності на основі засобів підводного спорту та визначити особливості розвитку їх в Україні.
10. Дати характеристику рекреаційно-оздоровчим видам рухової активності на основі засобів гімнастики у повітрі.
11. Дати визначення поняття «туризм» як виду рекреаційно-оздоровчої рухової активності.
12. Дати характеристику воркауту, як виду рекреаційно-оздоровчої рухової активності.

13. Дати характеристику джимбару, як виду рекреаційно-оздоровчої рухової активності.
14. Дати характеристику видам рекреаційно-оздоровчої рухової активності на основі засобів народного танцю.
15. Дати характеристику рекреаційно-оздоровчій руховій активності на основі засобів єдиноборств.
16. Дати характеристику рекреаційно-оздоровчій руховій активності на основі засобів водних видів спорту.
17. Дати характеристику рекреаційно-оздоровчій руховій активності на основі засобів зимових видів спорту.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Андрєєва О.В. Технологія розробки рекреаційно-оздоровчих програм у літньому оздоровчому таборі / О.В. Андрєєва, А.В. Гакман // Слобожан. наук.- спорт. вісн. – 2011. – № 4. – С. 216–220.
2. Андрєєва О. Мотиваційні пріоритети школярів у виборі рекреаційних занять / О. Андрєєва, А. Гакман // Актуал. пробл. фіз. виховання, спорту та туризму: тези доп. Міжнар. наук.-практ. конф. – Запоріжжя, 2010. – С. 13–14.
3. Андрєєва О.В. Фізична рекреація різних груп населення : [монографія] / О.В. Андрєєва. – К.: ТОВ «НВП Поліграфсервіс», 2014. – 280 с..
4. Безверхня Г. Фактори, що впливають на вибір видів дозвілля людини / Г. Безверхня // Спорт. вісн. Придніпров'я. – 2009. – № 2–3. – С. 56–60.
5. Берду М.Г. Формирование теории физической рекреации в контексте основ ее метатеории: дис. на соискание учен. степени канд.пед.наук : 13.00.04 / М.Г. Бердус. – М.: РГБ, 2003. – 215 с.
6. Булатова М. Здоров'я та фізична підготовленість населення України / М. Булатова, О. Литвин // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 1. – С. 3–9.
7. Горцев Г. Аеробика. Фитнес. Шейпинг / Г. Горцев.- М.: Вече, 2001. – 320 с.
8. Деделюк Н.А. Традиції фізичного виховання в Київській Русі: [монографія] / Н.А. Деделюк, А.В. Цьось; Луцьк: волинська обл. друк., 2004 - 192 с.
9. Деделюк, Н.А. Організація масових фізкультурно-спортивних заходів з використанням національних традицій фізичного виховання : навч. посіб. для самост. роботи студ. / Н.А. Деделюк; Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, Ін-т фіз. культури та здоров'я. - Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2008. - 72 с.

10. Демченко О.А. Социально-культурные технологии рекреации городского населения в парках культуры и отдыха: дис. на соискание учен. степени канд.пед.наук : 13.00.05 / О.А. Демченко. — М., 2007. — 211 с.
11. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика / М.В. Дутчак. — К. : Олімп. л-ра, 2009. — 279 с.
12. Жолдак В.И. Социально-педагогические основы производственной физической культур: автореф. дис... докт. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / В.И. Жолдак. — Москва, 1991. — 50с.
13. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. — К.: Наук.світ, 2008. — 198 с.
14. Колинченко Е.А. Повышение уровня физического состояния работников железнодорожного транспорта средствами физической культуры: автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Е.А. Колинченко. — Хабаровск, 2001. — 24с.
15. Круцевич Т.Ю. Історія розвитку фізичної рекреації: навч. посібник / Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, С.Б. Пангелов. — К.: Академвидав, 2013. — 160 с.
16. Круцевич Т.Ю. Рекреативні заняття як чинник формування дозвільної культури / Т.Ю. Круцевич, О.В. Андрєєва, О.Л. Благий // Спорт. вісн. Придніпров'я. — 2008. — № 1. — С. 3–8.
17. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. — К.: Олімп. л-ра, 2010. — 248 с.

18. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. ВНЗ. – Т.2 / под ред. Т.Ю. Круцевич. - К.: Олімпійська література, 2008. – 393 с.
19. Кузьменко О.О. Сучасний стан державного управління фізичною культурою та спортом в Україні та Європі / О.О. Кузьменко. [Електронний ресурс]: http://archive.nbuv.gov.ua/Portal/soc_gum/Dtr_du/2011_3/files/DU311_07.pdf
20. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Москва. ФиС, 2009. – 432 с.
21. Міністерство молоді та спорту [Електронний ресурс]: <http://dsmsu.gov.ua/index/ua>
22. Мосалев Б.Г. Досуг: методология и методика социологических исследований / Б.Г. Мосалев. – М.: Просвещение, 1995. – 171 с.
23. Москаленко Н.В. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів : навч. посібник / Н.В. Москаленко, І.В. Степанова, О.О. Власюк, О.В. Шиян. – Дніпропетровськ: Інновація, 2011. – 238 с.
24. Мусаелов Н.А. Производственная физическая культура в трудовом коллективе / Н.А. Мусаелов, Л.Н. Нифонтова. - Москва: Профиздат, 1985. – 152с.
25. Новіцький Р.О. Рекреаційне рибальство в Україні: масштаби, обсяги, розвиток / Р.О. Новіцький // Екологія і природокористування. - 2015. - Вип. 19. - С. 148-156.
26. Охорона праці як соціально-економічний чинник і галузь науки [Електронний ресурс]: Хелпикс. – Режим доступу : <http://helpiks.org>
27. Пангелов С.Б. Особливості використання вільного часу населення України / С.Б. Пангелов // Гуманіт. зб. ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди»: зб. наук. пр. – Переяслав-Хмельницький: ФОП Кузмичова Р. Ю., 2011. – Вип. 2. – С. 367–370.

28. Пангелов С.Б. Фактори впливу на рекреаційну активність населення / С.Б. Пангелов // Спорт. вісн. Придніпров'я. – 2011. – № 2. – С. 55–58.
29. Пацалюк К.Г. Соціально-педагогічні умови рекреаційної діяльності фізкультурно-оздоровчих боулінг-клубів: автореф. дис. Канд. наук. ступеня к.фіз.вих. 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / К.Г. Пацалюк. – К. : НУФВСК, 2012. – 22 с.
30. Пацалюк К. Мотиваційно-ціннісні орієнтації суб'єктів рекреаційної діяльності у фізкультурно-оздоровчих об'єднаннях / К. Пацалюк // Молода спорт. наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури і спорту. – Л., 2010. – Вип. 14: у 4-х т. – Т. 4. – С. 142–145.
31. Петришин Ю.Д. Аналіз системи державного управління у сфері фізичної культури та спорту в Україні / Ю.Д. Петришин // Науковий вісник НЛТУ України. – 2016. – Вип. 26.2. – С. 267-271.
32. Петрова І.В. Проектування в соціально-культурній сфері: навч. посіб. / І.В. Петрова. – К.: Вид-во КНУКіМ, 2007. – 372 с.
33. Полеткин В.В. Форма организации оздоровительной физической культуры на промышленных предприятиях в современных условиях: автореф. дис... канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / В.В. Полеткин. - Волгоград, 2000. - 24с.
34. Приступа Є.Н. Концепція вільного часу людини як важливої категорії рекреації / Є.Н. Приступа // Спорт. наука України. – 2008. – № 5 (20). – С. 9–22.
35. Про фізичну культуру і спорт [Електронний ресурс]: Закон України. – Режим доступу : <http://zakon1.rada.gov.ua>
36. Реховская С.Н. Физическая рекреация как фактор самореализации личности взрослого человека: автореф. дис. ...канд. психол. наук: спец 13.00.04 / С.Н. Реховская // Петербург. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2007. – 21 с.

37. Рут П. Вікові особливості рекреаційно-туристичної діяльності / П. Рут, Є. Рут, Б. Мицкан // Фіз. ви- ховання, спорт і культура здоров'я у суч. суспільстві: зб. наук. пр. – Луцьк, 2011. – №. 4 (16). – С. 48–51.
38. Савин С.В. Педагогическое проектирование занятий фитнесом с женщинами зрелого возраста : дисс. на соискание учен. степени канд. пед. наук: 13.00.04 / С.В. Савин; Московский гос. пед. ун-т. – М., 2008. – 234 с.
39. Степанова І.В. Українські традиції у фізичному вихованні дітей / І.В. Степанова // Спортивний вісник Придніпров'я . – Дніпро, 2015. - №2. – С.212 – 215.
40. Степанова І.В. Сучасні підходи до вдосконалення виробничої фізичної культури в Україні / І.В. Степанова // Спортивний вісник Придніпров'я . – Дніпро, 2016. - №3. – С.212 – 218.
41. Тулегенов Ш.Т. Средства и формы организации физкультурно-оздоровительных занятий в режиме труда и отдыха шахтеров : автореферат дис. ... кандидата педагогических наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Ш.Т. Тулегенов. - Москва, 1991. - 24с.
42. Турка Р. Спортивно-масові заходи в системі спорт для всіх як засіб залучення населення до систематичних занять руховою активністю / Р. Турка // Наук. часоп. нац. пед. ун-ту ім. М.П. Драгоманова. – К., 2013. – Вип. 7 (33). – Т. 2. – С. 322–328.
43. Уманець Н.Д. Україна спортивна 2011–2012 роки. Інформаційний довідник / Н.Д. Уманець, З. С. Осіпова ; за ред. Н. Д. Уманець. – К. : Держ. служба молоді та спорту України, 2013. – 227 с.
44. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Приступа Є.Н., Жданова О.М., Линець М.М. [та ін.] ; за наук. ред. Євгена Приступи. – Дрогобич : Коло, 2010. – 448 с.
45. Хоули Э.Т. Оздоровительный фитнес / А.Р.Матвеев, Д.А.Лапицкий Пер. с англ.- К.: Олимпийская литература, 2000.- 318 с.

46. Хоули Эдвард Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френке. - К.: Олимпийская литература, 2004. - 376 с.

47. Цибульська В.В. Організація та методика спортивно-масової роботи: навчальний посібник / В.В. Цибульська, Г.В. Безверхня - Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. – 220 с.