

Кам'янець-Подільський національний університет  
імені Івана Огієнка



# **ТЕХНОЛОГІЇ ОРГАНІЗАЦІЇ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

Навчально-методичний посібник

Електронне видання на CD-ROM



Кам'янець-Подільський  
2021

УДК 796.0634:379.8 (075.8)

ББК 75.4(4Укр)9я73

Т38

*Рекомендувала вчена рада Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (протокол № 13 від 28 жовтня 2021 р.)*

#### **Рецензенти:**

***Анна Гакман**, доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича;*

***Геннадій Єдинак**, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, професор кафедри теорії і методики фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка.*

#### **Колектив авторів:**

***Чистякова Марина, Юрчишин Юрій, Ніколайчук Ольга, Потапчук Сергій, Ладияк Андрій, Приходько Володимир.***

**Т38** **Технології організації рухової діяльності:** навчально-методичний посібник / [колектив авторів] [Електронний ресурс]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2021. 1 електрон. опт. диск (CD-ROM); 12 см.

Навчально-методичний посібник побудований як навчальне видання з методики організації і проведення видів рухової діяльності, що сприяють залученню різних груп населення до активних занять з метою зміцнення та збереження здоров'я.

УДК 796.0634:379.8 (075.8)

ББК 75.4(4Укр)9я73

© Колектив авторів, 2021

# ЗМІСТ

	<b>ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ</b>	
	<b>ВСТУП</b>	
	<b>1. ОСНОВНІ ПОЛОЖЕННЯ ОРГАНІЗАЦІЇ І МЕТОДИКИ РЕКРЕАЦІЙНИХ ТА СПОРТИВНИХ ЗАХОДІВ</b>	
	<b>2. АЛГОРИТМ ТЕХНОЛОГІЇ ОРГАНІЗАЦІЇ ПРОВЕДЕННЯ СПОРТИВНИХ ТА РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАХОДІВ</b>	
	<b>3. ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА РОБОТА В ДОШКІЛЬНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ</b>	

**4. СИСТЕМА ОРГАНІЗАЦІЇ  
ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ  
ТА СПОРТИВНО-МАСОВОЇ  
РОБОТИ У ЗАКЛАДАХ  
ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ  
ОСВІТИ**



**5. ТЕХНОЛОГІЇ ОРГАНІЗАЦІЇ І  
ПРОВЕДЕННЯ ШКІЛЬНИХ  
СПОРТИВНИХ ЗМАГАНЬ**



**6. ТЕХНОЛОГІЯ ОРГАНІЗАЦІЇ  
РЕКРЕАЦІЙНИХ ТА  
СПОРТИВНИХ СВЯТ У  
ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ  
СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ**



**7. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ТЕХНОЛОГІЇ  
ПРОВЕДЕННЯ  
ВСЕУКРАЇНСЬКИХ  
СПОРТИВНО-МАСОВИХ  
ЗАХОДІВ СЕРЕД УЧНІВ**



**8. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ТЕХНОЛОГІЇ  
ПРОВЕДЕННЯ СПОРТИВНИХ  
ТА СПОРТИВНО-МАСОВИХ  
ЗАХОДІВ СЕРЕД  
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

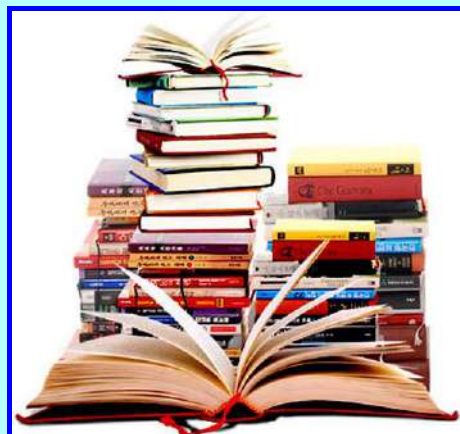




**9. ТЕХНОЛОГІЯ ОРГАНІЗАЦІЇ  
ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ  
ДІЯЛЬНОСТІ СЕРЕД  
ДОРΟΣЛОГО НАСЕЛЕННЯ**



**ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА**



**ДОДАТКИ**



Міністерство освіти і науки України  
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

Навчальне електронне видання на CD-ROM

## **ТЕХНОЛОГІЇ ОРГАНІЗАЦІЇ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

*Навчально-методичний посібник*

**Колектив авторів:**

**ЧИСТЯКОВА Марина**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, майстер спорту міжнародного класу з боротьби самбо;

**ЮРЧИШИН Юрій**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, «Науковець року 2020»;

**НИКОЛАЙЧУК Ольга**, Заслужений майстер спорту України з боротьби самбо, старший викладач Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича;

**ПОТАПЧУК Сергій**, асистент кафедри теорії і методики фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, чорний пояс II дан з тхеквондо ВТФ, тренер з тхеквондо ВТФ;

**ЛАДИНЯК Андрій**, асистент кафедри легкої атлетики з методикою викладання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, тренер з легкої атлетики;

**ПРИХОДЬКО Володимир**, асистент кафедри спорту і спортивних ігор Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, тренер з боксу.

Один електронний оптичний диск (CD-ROM).  
Об'єм даних 16,5 Мб. Обл.-вид. арк. 9,4. Підп. 8.11.2021. Тираж 10. Зам. № 952.

Видавець і виготовлювач Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, вул. Огієнка, 61, м. Кам'янець-Подільський, 32300  
Свідоцтво про внесення до державного реєстру суб'єктів видавничої справи серії ДК № 3382 від 05.02.2009 р.

## ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

**ЗВО** –заклад вищої освіти

**ЗЗСО** – заклад загальної середньої освіти

**КФВС МОН** – Комітет з фізичного виховання та спорту МОН України

**МОЗ** – Міністерство охорони здоров'я України

**МОК** – Міжнародний олімпійський комітет

**МОН** – Міністерство освіти і науки України

**МСФ** – Міжнародна спортивна федерація

**НОК** – Національний олімпійський комітет

**НСФ** – Національна спортивна федерація

**СКУ** – Спортивний комітет України

**СССУ** – Студентська спортивна спілка України

**УФУС** – Українська федерація учнівського спорту

**FISU** – англ. The International University Sports Federation (Міжнародна федерація студентського спорту)

**GAISF** – англ. Global Association of International Sports Federations (Глобальна Асоціація міжнародних спортивних організацій)

**ISF** – англ. International School Sports Federation (Міжнародна федерація шкільного спорту)

**IWGA** – англ. International World Games Association (Міжнародна асоціація Всесвітніх ігор)

**TAFISA** – англ. The Association For International Sport for All (Міжнародна асоціація «Спорт для всіх»)

**UNESCO** – англ. United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (Організація Об'єднаних Націй з питань освіти, науки і культури)

## ВСТУП

Навчально-методичний посібник «Технології організації рухової діяльності» підготовлений з використанням матеріалів сучасних вітчизняних і закордонних джерел, передового досвіду з технології організації рухової діяльності, чинного законодавства.

У навчально-методичному посібнику авторами зроблено спробу створення системного уявлення про рухову діяльність як складову фізичного виховання, її соціальну значущість та особливість функціонування у сучасному світі.

Аналіз світового досвіду та результатів низки наукових досліджень переконує, що ефективним напрямом підвищення рівня фізичної активності різних груп населення в Україні може бути впровадження в систему фізичного виховання молоді різноманітних форм рухової діяльності оздоровчого, рекреаційного та спортивного напрямів.

Перспективи подальшого розв'язання проблеми залучення населення до регулярних занять фізичними вправами та спортом в Україні багато в чому залежать від рівня кваліфікації кадрів, які володіють необхідними знаннями та компетенцією для вирішення актуальних завдань в сучасних політичних та соціально-економічних умовах сьогодення. У зв'язку з цим провідним завданням цього навчального видання є допомога студентам в ознайомленні з сучасними методиками організованої фізичної активності різних груп населення під час дозвілля, збереження здоров'я та покращення якості життя.

У навчально-методичному посібнику подано матеріал, що узагальнює наявний національний та міжнародний теоретичний і практичний досвід у використанні сучасних технологій організації і проведення оздоровчих занять, рекреаційних та спортивних заходів. Наведені питання для самостійної підготовки допоможуть студентам оцінити рівень своєї підготовки, а використання додатків полегшить засвоєння матеріалу.



# **1. ОСНОВНІ ПОЛОЖЕННЯ ОРГАНІЗАЦІЇ І МЕТОДИКИ РЕКРЕАЦІЙНИХ ТА СПОРТИВНИХ ЗАХОДІВ**

## **1.1. Організація оздоровчих, спортивних та рекреаційних заходів у системі фізичного виховання**

Історія розвитку людства завжди була пов'язана із пошуком можливостей збільшення різних форм проведення рухової діяльності, що дозволяють розширити фізичні можливості людини, покращити її фізичне здоров'я. Доведено, що фізична активність задля збереження здоров'я людини та покращення якості її життя має бути організованою, тобто відрізнятися планомірністю та певним порядком її реалізації для досягнення мети [22]. Сучасні технології організації рухової діяльності пропонують сьогодні широкий вибір різноманітних форм (видів) програм.

Різні види рухової діяльності сприяють створенню умов для активного проведення дозвілля українцями, використовуючи ресурси спорту та фізичної культури, та в комплексі з іншими факторами вирішують завдання формування здорового способу життя населення. Вони є методом залучення різних груп населення до занять фізичною культурою й спортом, реабілітації та рекреації організму людини, підвищення фізичної підготовленості, виховання необхідних рухових навичок і умінь, сприяють підвищенню мотивації до занять фізичною культурою й спортом. Як соціальне явище, вони характеризуються специфічними ознаками.

Аналіз науково-методичної літератури показав [1, 4], що термін «оздоровча діяльність» найчастіше розглядається в дискурсі таких понять: здорового способу життя; фізкультурно-оздоровчої роботи; спортивно-оздоровчої діяльності; культури здоров'я тощо.

Спираючись на те, що більшість науковців розглядають термін у споріднених формулюваннях, з нашої точки зору, доцільним буде розглянути один із його складників – «здоров'я».

На сьогодні однією з найгостріших проблем нашого суспільства є збереження здоров'я людини. В останні десятиліття світова наука зарахувала проблему здоров'я в широкому розумінні до кола глобальних проблем, вирішення яких обумовлює не тільки кількісні та якісні характеристики майбутнього розвитку людства, а й навіть сам факт його подальшого існування як біологічного виду.

Сьогодні проблема загрози здоров'ю розглядається світовою спільнотою як сьома додаткова до шести раніше визначених загроз планетарного масштабу (загроза світової війни, екологічні катаклізми, контрасти в економічних рівнях країн планети, демографічна загроза, нестача ресурсів планети, наслідки науково-технічної революції) [8].

У статуті Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) визначено, що здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального добробуту, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад [46].

Наразі виокремлюють такі взаємопов'язані складові здоров'я: соматичне здоров'я (стан органів та систем організму людини, основу якого становить біологічна програма індивідуального розвитку); фізичне здоров'я (рівень росту і розвитку органів та систем організму, в основі яких – морфологічні та функціональні резерви, що забезпечують адаптаційні реакції); психічне здоров'я (внутрішній психічний стан, який залежить від душевного комфорту, що забезпечує адекватну реакцію та поведінку); моральне здоров'я (комплекс характеристик мотиваційної та інформаційної сфер життєдіяльності, його особливість визначає система цінностей, установок та мотивів поведінки індивіда у суспільстві).

Аналіз провідних фахівців вказує [8, 12], що тривалий час спостерігається стійка тенденція до зниження рівня здоров'я населення України. Це призвело до того, що на сьогодні в державі середня тривалість життя громадян на 10–12 років нижча, ніж у країнах Європейського Союзу, а передчасна смертність, особливо серед чоловіків працездатного віку, є вищою в 3-4 рази. Як наслідок – в Україні відзначається соціально небезпечне співвідношення чоловіків до жінок як 1 до 1,4 (найгірше в Європі). В Україні зафіксовано один з найвищих у світі показників природного зменшення населення (6,4 на тисячу осіб).

Здоров'я людини більш ніж на 50% визначається способом життя, тобто поведінкою та ставленням особистості до власного здоров'я і здоров'я оточення. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я

економічний ефект від реалізації програм здорового способу життя досягає співвідношення витрат і прибутку як 1:8 [46].

Конституцією України визначено, що людина, її життя і здоров'я є найвищими соціальними цінностями держави. Формування здорового способу життя, виховання здорових, всебічно розвинених, патріотично налаштованих молодих громадян має стати державним пріоритетом, стрижнем, який об'єднує народ України в його намаганнях до національного відродження, повноцінного входження у світову спільноту.

Рухова активність є однією з основних детермінант здоров'я, що належить до способу життя. В багатьох наукових дослідженнях [13, 22, 44] переконливо доказано, що вона має позитивний ефект стосовно патогенезу всіх важливих та специфічних за синдромом порушень обміну речовин (інсулінорезистентність, діабет другого типу, дисліпідемія, гіпертензія та ожиріння), серцево-судинних захворювань (ішемічна хвороба серця, хронічна серцева недостатність) та остеопорозу. Рухова активність також позитивно впливає на симптоми хронічної обструктивної хвороби легенів, остеоартриту, фіброміалгії, синдрому хронічної втоми, деяких видів раку та депресії [3, 4].

Отже, **оздоровча діяльність** – це діяльність людини, здійснювана з метою оздоровлення, підтримання здоров'я, ведення здорового способу життя.

**Рекреаційна діяльність** – діяльність людини у вільний час, здійснювана з метою відновлення фізичних сил людини та характеризується різноманітністю поведінки людини і самоцінністю її процесу [1].

На думку В.В. Величко [1] рекреаційна діяльність людини повинна розглядатися як будь-яка діяльність, що має відношення до організації відпочинку, туризму, фізкультури і спорту, оскільки є невід'ємною від соціальної, духовної та трудової діяльності її життя.

З англ. мови «*recreation*» перекладається як відпочинок, розваги.

Рекреаційна діяльність характеризується економічною, соціально-культурною, методико-біологічною функціями [1].

1. Економічна функція рекреаційної діяльності полягає в розширеному відтворенні робочої сили, підвищенні продуктивності праці, збільшенні фонду робочого часу.

2. Методико-біологічна функція рекреаційної діяльності направлена на зниження захворюваності, збільшення тривалості життя людей.

3. Соціально-культурна функція полягає в пізнанні навколишнього світу, спілкуванні людини з природою. Вона знаходить відбивання в рості творчої активності, розширенні кругозору, покращенні психологічного клімату в колективах.

**Спортивна діяльність** – сукупність дій або явищ соціального життя за участю учасників та глядачів, які здійснюються з метою задоволення духовних, фізичних та інших потреб, а також є формою реалізації прав і свобод індивідів соціуму.

**Спортивні змагання** є невіддільною частиною спортивної діяльності.

У статті 1 Закону «Про фізичну культуру і спорт» від 24.12.1993 року № 3808 міститься визначення поняття «спортивні заходи» – це спортивні змагання та/або навчально-тренувальні збори [16].

Технології організації рухової діяльності поєднують у своєму змісті не лише оздоровчі заняття, спортивні змагання з метою перевірки навичок і вмінь, набутих у процесі занять фізичними вправами, але й з метою організації активного оздоровчого відпочинку, релаксації та реабілітації. Зрозуміло, що очікуваний соціальний ефект від реалізації організованої рухової активності у спорті, рекреаційних та оздоровчих заходах може бути отриманий виключно у випадку його масовості. Це зумовлює прагнення до розширення та урізноманітнення програм, використання новітніх технологій, підвищення вимог до особливостей підготовки й проведення спортивних, оздоровчих та рекреаційних заходів з населенням різних вікових та соціальних груп.

В наш час найбільш поширеними спортивно-масовими та рекреаційними заходами є «Gool Games», «Ігри патріотів», «Форт Буаярд», «Козацька наснага», «Козацькі забави», «Дні спорту», фестивалі, спартакіади, турніри, бігові забіги, комплексні змагання, день здоров'я, день плавця, день бігуна, флешмоби та руханки тощо. Великий інтерес викликають змагання з зимових видів спорту. Учасниками таких рекреаційних, оздоровчих і спортивних заходів можуть бути представники різних верств населення, вікових груп та рівня фізичної підготовленості. Вони є не лише засобом пропаганди здорового способу життя, але й потужним засобом виховання патріотизму й національної цілісності.

## 1.2. Цілі й завдання рекреаційних, оздоровчих та спортивних заходів

У "Глобальній стратегії ВООЗ з харчування, рухової активності та здоров'я", прийнятої на 57-й сесії Всесвітньої асамблеї охорони здоров'я, підкреслено, що рухова активність – основний засіб покращення фізичного й психічного здоров'я особистості. Кожному індивіду рекомендується забезпечити адекватний для нього рівень рухової активності [8].

Важливу роль у формуванні рухової активності відіграють спортивні традиції, наявна в країні система навчання, місце і роль фізичного виховання і спорту в цій системі, наявність сучасних рекреаційних, оздоровчих технологій., наявність кваліфікованих кадрів.

З огляду на вищезазначене, основною *метою* організації рухової діяльності є створення умов для активного проведення дозвілля українцями з використанням ресурсів рекреації, масового спорту та фізичної культури, покращення фізичного й психічного здоров'я населення, сприяння вирішення завдань формування здорового способу життя населення.

Стимулюючи зростання спортивно-технічних досягнень, сприяючи кращій фізичній підготовці й морально-патріотичному вихованню молоді, популяризуючи здоровий спосіб життя серед населення, оздоровчі та спортивні заходи вирішують багато актуальних соціальних **завдань**:

1. Пропагування фізичної культури й спорту, що забезпечується наочністю (оформлення місця проведення заходу, інформація про зміст, хід, підсумки заходу, реклама).

2. Розширення менеджментської та маркетингової спортивно-рекреаційної структури діяльності.

3. Виявлення перспективної молоді для занять різними видами спорту.

4. Встановлення спортивних рекордів, виявлення найсильніших учасників і команд, комплектування збірних команд (закладу, підприємства, району, міста).

5. Національно-патріотичне виховання, яке базується на традиційних основах фізичного виховання українського народу.



6. Обмін досвідом роботи, розширення сфери спілкування, інтелектуальне збагачення, об'єднання інтересів. Цьому допомагає спільна підготовка до спортивних та рекреаційних заходів, участь у складі команд, присутність глядачів і вболівальників.

7. Залучення населення до суспільно-корисної діяльності в галузі фізичної культури й спорту. У сфері оздоровчої та спортивної роботи важко домогтися успіху без залучення помічників, членів комісій, спортивних суддів, волонтерів, спонсорів, представників радіомовлення та преси.

8. Підбивання підсумків, оцінки та контролю у роботі фізкультурних клубів, секцій, груп, визначення переможців масових заходів та якості фізкультурно-оздоровчої роботи тощо.

В кожному окремому випадку при проведенні оздоровчого чи спортивного заходу ставляться конкретні завдання, що відповідають його головній меті та сприяють її досягненню в найбільш повній мірі.

### **1.3. Класифікація спортивних та оздоровчих заходів**

Класифікація спортивних та оздоровчих заходів має не тільки наукове, але й практичне значення. Вона структурує знання, надає змогу глибше зрозуміти суть заходу, допомагає розв'язати ряд проблем розвитку і територіальної організації рекреаційного та спортивного господарства, визначити попит на окремі види послуг.

Зокрема, закон України «Про фізичну культуру і спорт» [16] дає визначення основних термінів і понять серед яких:

- *фізкультурно-оздоровчі заходи* – заходи, що здійснюються організаторами фізкультурно-оздоровчих заходів для залучення населення до занять фізичною культурою та спортом;
- *спортивні заходи* – спортивні змагання та/або навчально-тренувальні збори.

Спортивні змагання, як організований захід або сукупність заходів з виявлення кращих учасників, спрямовані на досягнення високого ре-

зультату і є перевіркою фізичної, техніко-тактичної, психологічної, морально-вольової підготовленості спортсменів у конкретних умовах боротьби суперників, яка виражена конкретним результатом (зайняте місце, перемога, видовище).

Спортивні змагання залежно від мети, завдань, форм організації, складу учасників розрізняють за такими критеріями:

- за значенням (підготовчі, відбірні, головні);
- за масштабами (районні, міські, регіональні, континентальні, Олімпійські ігри);
- за завданнями, що вирішуються (контрольні, класифікаційні, відбірні, показові);
- за характером організації (відкриті, закриті, традиційні, матчеві, кубки);
- за формою заліку (особисті, командні, особисто-командні);
- за віковими категоріями учасників (дитячі, юніорські, для дорослих, для ветеранів);
- за статтю (серед чоловіків чи жінок);
- за професійною орієнтацією учасників (шкільні, студентські та ін.).

За класифікацією В.М. Платонова [35] виділяють підготовчі, контрольні, модельні, відбіркові та головні змагання. В олімпійському спорті головними змаганнями є ігри Олімпіад і зимові Олімпійські ігри.

**Підготовчі змагання.** У цих змаганнях головними завданнями є удосконалення раціональної техніки та тактики змагальної діяльності спортсмена, адаптація різних функціональних систем організму до змагальних навантажень та ін. При цьому підвищується рівень тренуваності спортсмена, набувається змагальний досвід.

**Контрольні змагання** дозволяють оцінювати рівень підготовленості спортсмена. В них перевіряється ступінь опанування технікою, тактикою, рівень розвитку рухових якостей, психічна готовність до змагального навантаження. Результати контрольних змагань дають можливість коригувати побудову процесу підготовки. Контрольними можуть бути як спеціально організовані, так і офіційні змагання різного рівня.

**Підвідні (модельні) змагання.** Найважливішим завданням цих змагань є підведення спортсмена до головних змагань макроциклу, року, чотириріччя. Підвідними можуть бути як змагання спеціально орга-

нізовані в системі підготовки спортсмена, так і офіційні календарні змагання. Вони повинні моделювати повністю або частково майбутні головні змагання.

**Відбірні змагання** проводяться для відбору спортсменів у збірні команди і визначення учасників особистих змагань вищого рангу. Відмінною особливістю таких змагань є умови відбору: завоювання певного місця або виконання контрольного нормативу, який дозволить виступити в головних змаганнях. Відбірковий характер можуть носити як офіційні, так і спеціально організовані змагання.

**Головні змагання.** Головними змаганнями є ті, в яких спортсмену необхідно показати найвищий результат на даному етапі спортивного вдосконалення. На цих змаганнях спортсмену необхідно проявити повну мобілізацію наявних техніко-тактичних і функціональних можливостей, максимальну спрямованість на досягнення найвищого результату, найвищий рівень психічної підготовленості.

Зазвичай починаються будь-які змагання з правил їх проведення, які регламентовані спеціальними правилами, специфічними для кожного виду спорту. Правила змагань виявляють організацію змагань з даного виду спорту, види змагань і способи їх проведення, особливості місць проведення змагань, інвентар та обладнання, склад суддівської колегії та її обов'язки; правила суддівства, правила поведінки та дій учасників та інше.

Відповідно до Положення про порядок підготовки спортивних споруд та інших спеціально відведених місць для проведення масових спортивних та культурно-видовищних заходів, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 18 грудня 1998 р. № 2025, заходи за своїм значенням поділяються на міжнародні, державні, регіональні та комерційні [40].

До міжнародних заходів належать міжнародні спортивні змагання, які включені до календарних планів міжнародних федерацій (чемпіонати, кубки світу, Європи, інші офіційні міжнародні змагання), а також міжнародні показові виступи, фестивалі, конкурси, що належать до заходів державного чи міжнародного рівня.

До державних заходів належать спортивні змагання державного рівня, які включені до Єдиного календарного плану фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів України (чемпіонати, кубки, всеукра-

їнські спортивні змагання), інші заходи (всеукраїнські фестивалі, конкурси, конгреси), що проводяться за рішеннями центральних органів виконавчої влади.

До регіональних заходів належать спортивні змагання, які включені до відповідних календарних планів спортивних змагань (чемпіонати, кубки, зональні змагання), та інші заходи (фестивалі, конкурси), що проводяться за рішеннями місцевих держадміністрацій або органів місцевого самоврядування.

До комерційних заходів належать заходи, які проводяться за ініціативою спортивних федерацій, фізкультурно-спортивних товариств, юридичних та фізичних осіб та проведення яких не потребує прийняття центральними органами виконавчої влади та місцевими держадміністраціями або органами місцевого самоврядування відповідних рішень.

У статті 40 Закону «Про фізичну культуру і спорт» закріплено основоположні моменти, які стосуються Правил спортивних змагань з видів спорту, визнаних в Україні [16].

**Фізкультурно-оздоровчі** масові заходи поєднують у своєму змісті не тільки спортивні змагання з метою перевірки навичок та умінь, набутих в процесі занять фізичними вправами, а й активний оздоровчий відпочинок, релаксацію.

Також розглядають масові *фізкультурно-спортивні заходи*, як ігрову діяльність, учасники якої з урахуванням віку, статі, рівня фізичної підготовленості, мають приблизно однакові можливості в досягненні перемоги в доступних їм вправах.

**Спортивні (фізкультурні) свята** – це заходи активно-пізнавального характеру на спортивну тематику з використанням фізичних вправ, змагань, конкурсів, атракціонів, номерів самодіяльності, показових виступів. Якщо у спортивних змаганнях головним є спортивне протистояння учасників, то у спортивних святах акцент здійснюється на розважальну та пізнавальну частини програми.

Принципово технології організації спортивного змагання і спортивного свята не відрізняються. Однак, необхідно зауважити, що спортивні свята – це більшою мірою шоу, ніж суперництво учасників, яке наповнене атмосферою розважального масового видовища.

Спортивні свята можуть проводитися у вигляді:

- рухливих ігор;

- олімпіад, які поєднують у собі вікторини та змагання з олімпійських видів спорту;
- ігрових свят, що включають бліцтурніри з одного або декількох видів спортивних ігор у поєднанні з конкурсами та показовими виступами;
- марафонів (теле-, шоу-, бігові тощо);
- тематичних спортивних вечорів, які будуються на обговоренні проблем спорту з фото- та відеодемонстрацією;
- зустрічей, що мають на меті спілкування із провідними спортсменами міста, регіону, країни;
- зльотів, конференцій, які організуються для обміну досвідом та демонстрації досягнень кращих представників спортивної чи рекреаційної діяльності.

Для **класифікації фізкультурно-оздоровчих заходів** застосовують найрізноманітніші підходи. Найчастіше в їх основі лежать вирішальні завдання, територіальні ознаки, тривалість, вікові показники, місце проведення заходів.

### ***I. Класифікація за основним завданням:***

- формування позитивного відношення до свого здоров'я. Це тематичні свята типу «Сонце, повітря і вода – наші вірні друзі», «Свято чистоти», «Подорож країною здоров'я»;
- виховання стійкого інтересу до фізичної культури і спорту, до спортивних подій нашої країни і всього світу. Характерними особливостями цих заходів є включення їх до програм ігор з елементами командного і особистого змагання. Важлива роль відводиться підбору пізнавального матеріалу, спрямованого на систематизацію знань про олімпійський рух, відомих спортсменів. Тематика таких свят різноманітна: «Олімпійці серед нас», «Подорож у Спортландію», «Веселі старти»;
- розвиток духовного потенціалу особистості. Такі свята дуже приваблюють людей різного віку, оскільки в них добре продумана мотивація дій (надання допомоги героям, пошук кладу, демонстрація завдань-випробувань, які дозволяють учасникам самим знаходити вихід із критичних ситуацій, вступати у протистояння із силами зла, стихією природи, сюрпризами погоди). Тематика визначається інтересами учасників свята – це «Юні Робінзони», «Космічні пригоди», «В царстві доброти», «Рятувальники», «Сигнал SOS прийнято»; різні «квести».



– демонстрація фізичної підготовленості та умінь. Такі свята зазвичай поєднуються з відповідними підсумковими подіями: закінчення навчального року, випуск, завершення пори року тощо. Це свята типу «Прощай, зимо», «Якими ми стали», «Виростайка»;

– виховання інтересу до народних традицій. Це фольклорні свята, які проводяться відповідно до християнського календаря або національних свят («Різдво», «Масляна», «Трійця», «Вечорниці», «Обжинки», «Зелені свята»);

– формування пізнавальної активності. Мета таких свят – інтегрувати в заняття фізичною культурою знань з області екології, географії, астрономії, літератури, основ безпеки життєдіяльності тощо. У програмі таких заходів включаються розділи змагань ерудитів (юних астрономів, екологів, знавців правил дорожнього руху), вікторини, розгадування кросвордів, відгадування загадок.

## ***II. За територіальною ознакою:***

- приміські (місцеві);
- загальнодержавні;
- міжнародні.

## ***III. За тривалістю здійснення:***

- короткочасні,
- тривалі.

Тривалість рекреаційних заходів визначається віком його учасників:

- для дітей 4-5 років не більше 25 хвилин;
- для дітей 6-7 років не більше 30 хвилин;
- для учнів молодших класів не більше 45 хвилин;
- для учнів середньої школи та для людей похилого віку не більше 60 хвилин;
- для учнів старшої школи не більше 90 хвилин;
- для дорослих – 90-120 хвилин.

Якщо у святі беруть участь люди різного віку, то його тривалість визначається за віком наймолодших. Вказана тривалість свята є рекомендованим часом і може бути збільшена завдяки музичним, театралізованим чи спортивно-розважальним паузам. Проте у будь-якому випадку свято не повинно тривати більше ніж 2 години (120 хвилин). В

іншому випадку настає в тому, що знижує інтерес як учасників, так і глядачів до того, що відбувається.

#### ***IV. За віковими показниками розрізняють:***

- заходи для дошкільнят,
- школярів,
- молоді,
- осіб середнього віку,
- змішані.

#### ***V. В залежності від місця проведення заходів:***

- у спортивному залі;
- на майданчику;
- на стадіоні;
- на відкритій водоймі;
- в лісі тощо.

***Комплексні спортивно-оздоровчі заходи*** – це заходи із залученням населення до систематичних занять фізичними вправами та активного відпочинку через організацію місць постійного чи тимчасового тривалого збору учасників. До комплексних спортивно-оздоровчих заходів відносяться спортивні та туристичні табори, а також спортивні та туристичні клуби. ***Спортивні та туристичні табори*** – це організація місця збору спортсменів чи туристів з метою більш інтенсивної підготовки та активного відпочинку. В таборах розрізняють два режими рухової діяльності – тренувальний та оздоровчий.

Тренувальний режим включає систематичні тренування відповідно до програми підготовки певної категорії спортсменів чи туристів, а оздоровчий режим – види фізкультурно-оздоровчої, рекреаційної та спортивно-масової роботи. Перевагою таборів є те, що учасники постійно знаходяться на місці розташування табору, формується колектив (команда), здійснюються більш цілеспрямовані оздоровчі чи тренувальні заняття, розкривається особистісний потенціал учасників.

Якщо спортивні чи туристичні табори об'єднують у собі декілька видів спорту чи видів туризму, то план роботи табору розробляється з урахуванням побажань усіх груп учасників.

До плану входять:

- навчально-тренувальні чи оздоровчі заняття;

- спортивні змагання та свята;
- фізкультурно-оздоровчі заходи (ранкова гімнастика, загартування, комплексні види);
- культурно-масові заходи.

**Спортивні та туристичні клуби** – це організації з надання спортивно-масових або спортивно-туристичних послуг населенню з метою задоволення потреб активного відпочинку та спортивного вдосконалення. На ринку спортивно-оздоровчих послуг виділяють два типи клубів:

- при організаціях (як структурні підрозділи або на базі майна організації), які надають послуги лише працівникам даної організації;
- самостійні підприємницькі суб'єкти, які надають послуги всім категоріям населення.

Треба зауважити, що нині клубна система в нашій країні не сформована, відсутня клубна форма організації як така:

- членство;
- єдність ідеології та культури якості життя і здоров'я;
- просвіта й освіта;
- благодійність тощо.

Одним із найважливіших видів рекреаційних заходів є туризм, який поділяється на безліч видів.

## **1.4 Організаційно-методичні принципи щодо організації та проведення рекреаційних та спортивних заходів**

Підготовка місць проведення заходів здійснюється відповідно до постанови Кабінету Міністрів України від 18 грудня 1998 р. № 2025 «Про порядок підготовки спортивних споруд та інших спеціально відведених місць для проведення масових спортивних та культурно-видовищних заходів» [40], вимоги до безпеки та підготовки місць проведення змагань з видів спорту встановлюються відповідними регламентами.

Медичне забезпечення заходу здійснюється відповідно до спільного наказу Мінмолодьспорту та МОЗ «Про медичне забезпечення проведення фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів» від 15.07.2020 № 603/1608 (додаток 5).

Існує, також, низка організаційно-методичних принципів, що застосовуються при організації та проведенні рекреаційних та спортивних заходів, оздоровчих занять [12].

1. Відповідність організації рекреаційних та спортивних заходів завданням. Тобто характер, зміст, місце й час проведення повинні вибиратися так, щоб сприяти найбільшому вирішенню головного завдання. Якщо таким завданням є пропагування фізичної культури й спорту, то захід потрібно проводити в місцях масового відпочинку, усередині мікрорайону, біля будинків, на відкритому спортмайданчику або стадіоні, що сприятиме залученню найбільшої кількості глядачів. У плані підготовки таких заходів одним із головних місць будуть займати питання реклами, інформації, оформлення. Якщо метою є оздоровчий відпочинок, для якого важлива відсутність сторонніх, невимушена атмосфера, можливість усамітнитись, відпочити на свіжому чистому повітрі, – надмірна реклама не актуальна.

2. Доступність заходу за часом і місцем проведення. Дотримання цього принципу вимагає обов'язкового врахування таких факторів, як режим роботи учасників, наявність транспорту, погодні умови.

3. Доступність змагальних та рекреаційних вправ. До участі у спортивно-оздоровчому заході залучаються учасники різного віку, статі й фізичної підготовки. Ці фактори необхідно враховувати при визначенні програми заходу, включаючи в неї вправи, доступні за навантаженням, складністю, тривалістю й інтенсивністю виконання.

4. Видовищність, наочність, естетичність, що сприяє гармонійному розвитку особистості. Цей принцип повинен проявлятися не лише в підборі вправ з урахуванням статі, віку, інтересів учасників і глядачів, але й у мистецтві оформлення, створенні відповідної атмосфери, церемоніях їх відкриття й закриття, в охайності костюмів учасників і суддів, в етиці спілкування між учасниками, суддями й глядачами, в об'єктивності оцінювання результатів, у своєчасності підведення підсумків змагання та їх оголошень.

5. Безпека учасників, глядачів і суддів. Техніка безпеки при проведенні рекреаційних та спортивних заходів базується на організації безпечних умов для учасників, вболівальників, організаторів. Цим займаються як відповідальні працівники спортивних споруд, залів, басейнів так і тренери груп. У спортивних спорудах і в кожного тренера повинна бути інструкція з техніки безпеки, яка завіряється керівником споруди.

Інструктажі з безпеки життєдіяльності в навчальних закладах проводяться з вихованцями, учнями відповідно до Наказу Міністерства освіти і науки України від 18 квітня 2004 року № 304 «Про затвердження Положення про порядок проведення навчання і перевірки знань з питань охорони праці в закладах, установах, організаціях, підприємствах, підпорядкованих Міністерству освіти і науки України» і містять питання охорони праці, безпеки життєдіяльності під час проведення навчальних занять у спортивному залі і на спортивних майданчиках під час проведення уроків фізичної культури, охорони здоров'я, пожежної, радіаційної безпеки, безпеки дорожнього руху, реагування на надзвичайні ситуації, безпеки побуту тощо.

Порядок проведення, тематика та організація проведення інструктажів з безпеки життєдіяльності вихованців, учнів, студентів, курсантів, слухачів, працівників відповідно до цього наказу визначаються розділом 8 Положення про організацію роботи з охорони праці учасників навчально-виховного процесу в установах і закладах освіти, затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 01.08.2001 № 563, зареєстрованого в Міністерстві юстиції України 20.11.2001 за № 969/6160.

За характером і часом проведення інструктажі поділяються на:

**Ввідний** – проводиться з усіма працівникам, що приймаються на роботу, з тимчасовими працівниками, що відряджаються, працівниками сторонніх організацій, що виконують роботи на виділеній ділянці, зі студентами, що приходять на виробничу практику, зарахуванні або оформленні до закладу освіти вихованця, учня, студента, курсанта.

Програма та порядок проведення вступного інструктажу з безпеки життєдіяльності затверджуються наказом керівника закладу освіти. Запис про вступний інструктаж робиться на окремій сторінці журналу обліку навчальних занять.

**Первинний** – проводиться з усіма знову прийнятими в організацію працівниками, з працівниками, що відряджаються, працівниками сторон-



ніх організацій, що проходять виробничу практику, із людьми, які залучаються до фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових занять.

Первинний інструктаж з охорони праці та безпеки життєдіяльності проводиться на початку навчального року перед початком занять у кожному кабінеті, спортзалі тощо, а також за межами навчального закладу, де навчально-виховний процес пов'язаний з використанням небезпечних або шкідливих для здоров'я факторів. Такий інструктаж проводять викладачі, учителі, куратори груп, вихователі, класні керівники, тренери, керівники гуртків тощо. Цей інструктаж проводиться з вихованцями, учнями, студентами, курсантами, слухачами, а також з батьками, які беруть участь у позанавчальних заходах.

Запис про проведення первинного інструктажу робиться в окремому журналі реєстрації інструктажів з безпеки життєдіяльності, який зберігається в кожному кабінеті, спортзалі.

Реєстрація (запис) первинного інструктажу, який проводиться перед початком кожного практичного заняття з нового розділу, теми, модуля навчальної програми із фізичної культури (виховання) робиться в журналі обліку навчальних занять на сторінці предмету в розділі змісту уроку як «Первинний інструктаж з БЖД під час занять .....». Учні, які інструктуються, не розписуються про такий інструктаж.

**Позаплановий** інструктаж з вихованцями учнями проводиться в разі порушення ними вимог нормативно-правових актів з охорони праці, що може призвести чи призвело до травм, аварій, пожеж тощо, при зміні умов виконання навчальних завдань з теми, модуля (перехід в інше приміщення, іншу спортивну споруду, вихід з приміщення на відкритий майданчик, зміна вчителя, викладача, вихователя), у разі нещасних випадків за межами закладу освіти згідно вказівок вищих інстанцій. Реєстрація позапланового інструктажу здійснюється в журналі реєстрації інструктажів.

**Цільовий** інструктаж проводиться з вихованцями, учнями закладу освіти при організації позанавчальних заходів (змагання, олімпіади турніри, туристичні походи, спортивно масові заходи, тощо). Реєстрація проведення цільового інструктажу – у журналі реєстрації інструктажів. Учні і вихованці, які інструктуються, розписуються в журналі реєстрації інструктажів починаючи з 9-го класу. У 1-8 класах ставиться тільки підпис особи, яка проводила той чи інший інструктажі.

Організація роботи з охорони праці в закладах освіти покладається на їх керівників. Зауважимо, що спортивно-рекреаційні масові заходи часто проводяться не на типових спортивних спорудах, за участю волонтерів. Необхідно організувати медичне забезпечення, особливо ретельно підбирати й контролювати траси для бігу, сектори для метання і стрибків, майданчики для ігор, дистанції туристських естафет тощо. Необхідно заздалегідь перевірити спортивний інвентар, встановити огороження небезпечних зон, призначити пікети й передбачити місця для розташування учасників і їхнього майна.

Особливої уваги потребує техніка безпеки при проведенні заходів на відкритій водоймі, яка повинна обов'язково обладнуватися спеціальним рятувальним інвентарем – рятувальним колом, рятувальними кулями, «кінцем Александрова», багром, рятувальними нагрудниками поясами, жилетами, човнами. Варто пам'ятати, що неорганізованість у цьому питанні може не тільки зіпсувати настрій людей, але й призвести до непоправних наслідків.

#### **Питання для повторення пройденого матеріалу:**

- 1. Розкрийте мету та завдання спортивних та рекреаційних заходів.*
- 2. На які види поділяються змагання?*
- 3. В залежності від завдань на які види поділяються спортивні свята?*
- 4. Що включають в себе організаційно-методичні принципи щодо організації та проведення рекреаційних та спортивних заходів?*
- 5. Яких заходів безпеки потрібно дотримуватись під час проведення рекреаційних та спортивних заходів?*
- 6. Що розуміють під терміном «комплексні спортивно-оздоровчі заходи»?*
- 7. Розкрийте зміст поняття «здоров'я»?*
- 8. Розкрийте завдання проведення інструктажів з техніки безпеки?*
- 9. Які змагання виділяють за класифікацією В.М. Платонова?*
- 10. Що є основним засобом покращення фізичного й психічного здоров'я особистості?*

## 2. АЛГОРИТМ ТЕХНОЛОГІЇ ОРГАНІЗАЦІЇ ПРОВЕДЕННЯ СПОРТИВНИХ ТА РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАХОДІВ

### 2.1. Структура і зміст технології організації проведення спортивних та рекреаційних заходів

**Алгоритм технології** організації проведення спортивних та рекреаційних заходів включає три блоки: організаційне, фінансове та інформаційне забезпечення [20].

**Організаційне забезпечення** включає вибір бази, місце проведення, забезпечення суддівського, спортивного та рекреаційного обладнання, розміщення учасників, гостей, вболівальників, забезпечення харчуванням, водою, транспортом тощо.

**Фінансове забезпечення** включає складання кошторису проведення заходу, надання бюджетного субсидування, пошук спонсорів, меценатів, виготовлення атрибутики, оплата оренди, додаткової діяльності робітників.

**Інформаційне забезпечення** полягає в підготовці наказів, розпоряджень, плану підготовки, положення про змагання, сценарію, забезпечення рекламою, організація нагородження, фото-відео зйомки.

Спеціалісти рекомендують виділяти три етапи, які пов'язані з алгоритмом технології організації проведення спортивних та рекреаційних заходів.

У рамках кожного етапу технології організації спортивних та рекреаційних заходів висуваються свої цілі й завдання, розробляються плани їх досягнення, створюються органи управління, які реалізують необхідні документи.

**Перший етап технології організації рекреаційних та спортивних заходів** – період підготовки до проведення спортивного чи рекреаційного заходу, який включає складання сценарію, створення організаційного комітету, визначення осіб, що будуть виконувати його за-

вдання, підбір музичного супроводу, оформлення залу, підготовка спортивної форми, емблем, запрошень тощо.

Для кращої організації спортивних та рекреаційних заходів розробляється план заходу. *План* передбачає конкретизацію змісту роботи, термін виконання і відповідального виконавця.

У плані бажано передбачити наступні питання.

1. Розробка положення про спортивний чи оздоровчий захід та кошторис витрат. Умови проведення заходів і програма визначаються положенням, що розробляється організацією, яка проводить захід, і надсилається організаціям.

*Положення* – головний управлінський документ, на підставі якого здійснюється підготовка й безпосереднє проведення змагання. Положення визначає суть, зміст і порядок змагальної діяльності, регламентує відносини між організаторами, суддями й учасниками (Додаток 4).

Положення складається за такою схемою:

*Мета і задачі.* Основні задачі змагань зазвичай полягають в популяризації даного виду спорту, виявленні найсильніших спортсменів і колективів. Оздоровчі масові заходи проводяться з метою пропагування здорового способу життя, залучення різних груп населення населення до рухової активності.

*Місце і терміни проведення.* Вказується база, на якій будуть проходити заходи, і дата проведення.

*Керівництво оздоровчим чи спортивним заходом.* Визначаються організації, яким доручене проведення заходу і прийом учасників, повідомляється організація, що призначає суддівську колегію.

*Учасники рекреаційних чи спортивних заходів.* Встановлюється, які організації і окремі учасники можуть бути допущені до даних заходів. Визначаються вікові групи, розрядні вимоги, чисельний склад учасників, тренерів, суддів тощо.

*Програма заходу.* Для спортивних змагань вказуються розряди, за якими будуть проходити змагання, а також програма. Умови особистої і командної першості. Точно встановлюються умови заліку — кількість залікових учасників, розрядний коефіцієнт, можливість ділення місць тощо.

*Нагородження переможців.* У положенні вказується, чим нагороджуються команди і окремі учасники; визначаються умови нагородження тренерів.

*Порядок і термін подання заявок.* Встановлюється термін подання попередніх заявок. Вказуються документи, що подаються в день приїзду до мандатної комісії.

До положення додається програма змагань, а також кошторис.

*Програма змагань* – це документ, що включає назву змагань, завдання, склад учасників та регламент проведення. Програма змагань складається на підставі плану-календаря спортивних заходів.

В залежності від завдань, складу учасників та умов проведення програми змагань можуть різнитися.

*2. Розробка сценарію* (постановочного плану). Для підготовки спортивних та рекреаційних заходів необхідно розробити план-сценарій, в якому відображається його мета, місце проведення, вік учасників, тривалість, хід дій, оформлення, схема розташування учасників, гостей та глядачів.

Хід спортивних та рекреаційних заходів розписується за часом початку кожної дії, також передбачаються ведучі свята, що вибираються із числа людей, яким характерна артистичність, живе та невимушене спілкування, ерудиція, експромт.

При складанні плану-сценарію рекреаційного заходу необхідно передбачити наступні моменти:

- поступовість зростання фізичного і психічного навантаження;
- чергування ігор і завдань (змагань) з високим фізичним навантаженням та емоційним напруженням та завдань на зниження таких напружень;
- чергування масових та індивідуальних ігор і завдань;
- індивідуальні особливості та можливості учасників;
- врахування участі у святі вболівальників, проведення з ними конкурсів чи вікторин.

Для чіткого і урочистого проведення змагань в постановочному плані вказується коли і що роблять діючі особи (із заздальгідь наміченим церемоніалом), який музичний супровід, що говорить диктор тощо. Основні розділи плану:

- урочисте відкриття (парад, вітання і підняття прапора);
- вихід учасників і суддів до місць проведення змагань, представлення учасників і суддів;
- початок і закінчення розминки, порядок виклику учасників для виконання вправ;
- нагородження переможців;
- закриття заходу – опускання прапора та вихід із зони проведення заходу.

3. Підбір, затвердження, інструктаж безпосередніх організаторів, технічних керівників, суддів.

*Суддівська колегія.* Організація, що проводить змагання, за узгодженням із президією колегії суддів з певного виду спорту призначає суддівську колегію. Склад суддівської колегії для проведення змагань зазвичай складається з головного судді, заступника головного судді, суддів, головного секретаря, секретарів, секундометристів, хронометристів, судді-інформатора, оператора табло, лікаря змагань, коменданта змагань тощо.

Обов'язки членів суддівської колегії. Головний суддя несе відповідальність за проведення змагань з певного виду спорту відповідно до правил і положень. Головний суддя керує всією суддівською колегією, учасниками змагань та представниками команд. Головний суддя затверджує результати змагань і пише звіт про змагання, який подає в організацію, що проводить змагання.

Заступники головного судді відповідають за ділянки роботи, що доручені їм головним суддею. Під час відсутності головного судді один із заступників виконує його обов'язки.

Головному секретарю необхідно: перевіряти заявки; складати розклад ігор і після затвердження його головним суддею доводити до відома команд; вести протоколи засідань суддівської колегії; оформляти розпорядження і рішення головної суддівської колегії; приймати заяви, протести і доповідати про них головному судді; відповідати за своєчасне оформлення протоколів і всієї технічної документації; готувати звіт про змагання.

Для проведення заходів необхідний технічний персонал: комендант, оператори для роботи на електронній апаратурі, радисти, теле-



фоністи, слюсарі по установці і ремонту снарядів, робочі, контролери, гардеробники, прибиральниці.

4. Підготовка місць проведення заходів, реклама, оформлення за-собами наочної агітації й пропаганди, установка покажчиків, огоро-дження тощо.

Розміщення снарядів, розташування місць для суддів і учасників треба спланувати так, щоб забезпечити безпеку і зручність для учасни-ків і найкращий показ виконання вправ для глядачів.

5. Підготовка устаткування та інвентарю, придбання призів, підго-товка грамот, протоколів і т.д.

6. Виготовлення засобів наочної агітації, складання коментаторсь-ких текстів, підготовка фотовітрин, виставок, афіш, оголошень, бланків «експрес-інформації» і т. д.

7. Організація медичного забезпечення, підбір лікарів, придбання медичних препаратів. Лікар змагань входить до складу суддівської ко-легії на правах заступника головного судді. Лікар змагань стежить за дотриманням санітарно-гігієнічних вимог при проведенні змагань; на-дає медичну допомогу учасникам при травмах, захворюваннях і робить висновки про можливість продовжувати змагання; після закінчення змагань подає звіт про лікарсько-санітарне забезпечення змагань в ор-ганізацію, яка проводить змагання.

8. Організація транспортного й побутового обслуговування.

У цьому пункті необхідно передбачити порядок забезпечення уча-сників і суддів транспортом, забезпечення питною водою, організацію харчування тощо.

***Другий етап технології організації рекреаційних та спорти-вних заходів*** – період проведення заходу, який здійснюється у відпо-відності до його структури. Умовно його можна поділити на три части-ни:

1. *Ввідну* – у формі параду, церемонії відкриття, що включає пред-ставлення команд, учасників, гостей, суддів тощо.

Не пізніше ніж за годину до початку заходу перевіряється готов-ність всіх служб: суддів при учасниках, інформаторів і секретаріату, а також технічного персоналу. За 30 хв до початку заходу збираються

судді всіх бригад, з'ясовується їх готовність, даються останні вказівки. За 15–20 хв до виходу починається шикування учасників.

2. *Основну*, яка спрямована на вирішення головного завдання. Наповнюється руховим змістом, розважальними паузами, поточним підведенням підсумків.

3. *Заклучну*, що завершується церемонією нагородження переможців, призерів, номінантів, закриттям свята. Для проведення церемонії нагородження створюється спеціальна група, яка визначається оргкомітетом або головною суддівською колегією. Після церемонії нагородження за погодженням з оргкомітетом повноважного організатора можуть тривати пропагандистські заходи: фотографування переможців оздоровчого чи спортивного заходу, прес-конференції, інтерв'ю тощо.

***Третій етап технології організації рекреаційних та спортивних заходів*** – завершення, яке передбачає аналіз проведення заходу, висвітлення ходу та результатів на стендах, у засобах масової інформації, заохочення організаторів.

Період завершення спортивного чи оздоровчого заходу включає в себе таку інформацію:

- 1) інформація на сайті про результати заходу – технічні результати, інформація про учасників заходу, переможців, календар наступних подій;
- 2) інформація для ЗМІ – підсумкові протоколи, інформація про заключні прес-конференції;
- 3) підсумкова інформація для учасників заходу, керівників команд, тренерів – підсумкові протоколи;
- 4) інформація для спонсорів – звіт про захід, фінансовий звіт, листи подяки;
- 5) інформація для вищестоящої організації – звітні дані про проведення заходу;
- 6) інформація провідної організації – звіти про проведення заходу (загальний і фінансовий).

## 2.2. Загальні положення про проведення урочистого церемоніалу

**Урочистий церемоніал** є важливою складовою спортивно-оздоровчого заходу. Він має велике виховне значення, сприяє пропаганді фізичної культури і спорту, формуванню в учасників та глядачів патріотизму і моральності.

Урочистий церемоніал розробляється оргкомітетом повноважного організатора спільно з головною суддівською колегією з урахуванням рангу і положення про спортивне змагання, спортивне свято, особливості і традиції видів спорту, а також статуту і регламенту.

### **Підготовчий етап**

1. Визначаються місце і час проведення відкриття заходу. Представник повноважного організатора, член оргкомітету, головний суддя і керівник спортивної споруди перевіряють готовність спортивної споруди до проведення урочистого церемоніалу.

2. Спортивна споруда, в якій проводиться урочистий церемоніал, має бути оформлена засобами наочної агітації і пропаганди (банери, розтяжки), радіофікованою, а також мати в наявності державну символіку (прапор, гімн), п'єдестал пошани, штандарти з назвою команд-учасниць заходів.

3. Встановлюється склад учасників відкриття: виведені команди, їх чисельність і кількість, форма одягу, порядок побудови, склад суддівської колегії (якщо виводяться судді), командувач і приймаючий парад, хто буде брати участь в підніманні прапора.

4. Визначається процедура вручення учасникам і почесним гостям квітів, сувенірів, вимпелів, значків.

5. Напередодні проведення урочистого церемоніалу рекомендується провести інструктаж суддів при учасниках (командувача парадом) стосовно схеми виходу і розстановки учасників.

6. Рекомендований порядок побудови учасників відкриття заходу:

- командувач парадом (суддя при учасниках), прапороносці з прапорами спортивних клубів, відомств;

- команди-учасниці заходу в установленому порядку. Всі учасники параду повинні бути готові до маршу не пізніше, ніж за 15–20 хвилин до команди «Марш!».

7. На допомогу командувачу парадом для організації побудови виділяється необхідна кількість суддів. Командувач парадом звіряє текст судді-інформатора зі сценарієм.

### ***Період проведення церемоніалу відкриття спортивного чи оздоровчого заходу***

- Побудова учасників, тренерів, суддів, членів оргкомітету, почесних гостей перед початком заходу у формі, яка встановлена для церемоніалу для кожної категорії.

- Командувач парадом, переконавшись в готовності учасників, дає сигнал судді-інформатору; лунають позивні, які сповіщають про початок церемонії відкриття.

- Ведучий церемонії відкриття проголошує в ефір вітальний текст для глядачів (1-2 хвилини) і знайомить глядачів з інформацією про майбутній захід.

- Звучить марш для виходу учасників на парад. Починається марш-парад за встановленим порядком. В процесі маршу йде представлення учасників.

- Коли всі учасники заходу займуть відведені їм місця, командувач парадом подає команди: «Парад – рівняйся! Струнко! Рівняння – на середину!».

- Командувач парадом стройовим кроком наближається до групи організаторів, що приймають парад, доповідає, наприклад: «Товаришу Голова організаційного комітету! Учасники (назва заходу) для параду вишикувані! Командувач парадом (категорія, прізвище)». Закінчивши доповідь, командувач парадом робить крок лівою (правою) ногою вбік з одночасним поворотом праворуч (ліворуч).

- Приймаючий парад вітається з учасниками. Проголошуються вітальні промови членами оргкомітету, почесними гостями.

- Оголошується особа, якій надано право підняти Державний Прапор України. Виконується Державний Гімн України. При підйомі

прапора учасники церемонії відкриття і всі присутні стоять нерухомо, обличчям до прапора впродовж звучання гімну, при цьому можуть подаватися додаткові команди: «На Державний Прапор рівняйся, струнко! Державний Прапор України підняти!».

- Після виконання Гімну України голова оргкомітету оголошує про відкриття заходу.
- Вручаються вимпели, значки, сувеніри, квіти учасникам і почесним гостям заходу.
- Далі командувач парадом дає команду: «Кроком руш!». Парад проходить урочистим маршем повз глядачів. Диктор бажає всім успіху (велике значення має добре складений текст та інформація про команди).

При проведенні масових заходів рекомендується в програму відкриття включати показові виступи спортсменів і художніх колективів.

Під час проведення змагань представлення учасників та суддівської колегії може проводитись перед початком, зміною та в перервах заходу. При представленні спортсмена називаються номер, звання, ім'я, спортивне товариство. В деяких випадках і видах спорту оголошуються прізвище тренера, дані про спортсмена.

При представленні суддівської колегії називаються суддівська кваліфікація (категорія), звання, ім'я, прізвище, місто.

### ***Церемонія закриття рекреаційних, оздоровчих та спортивних заходів і нагородження призерів***

Апофеозом всіх заходів є урочисте закриття. Церемонія закриття включає:

1. Інформацію диктора (судді-інформатора) про результати проведених змагань чи свят.
2. Збір і шиккування учасників заходів для урочистого закриття.

На парад закриття спочатку виходять члени оргкомітету повноважного організатора, почесні гості та особи, які проводимуть нагородження. Переможці та призери шикуються за ранжиrom зайнятих місць.

Командувач парадом, переконавшись у готовності учасників, дає команду про вихід їх на парад. В процесі маршу диктор інформує про минулі заходи, не називаючи конкретних результатів.

Командувач парадом доповідає, наприклад: «Парад – рівняйся! Струнко! Рівняння – на середину! Товаришу Представник організаційного комітету! Переможці (назва змагань) для нагородження та урочистого закриття змагань вишикувані! Командувач парадом – суддя республіканської категорії (прізвище)».

Приймаючий парад дає команду: «Вільно!». І надає слово головному судді чи дикторові заходу, який оголошує результати. Диктор (суддя-інформатор) першими представляє осіб, які вручають нагороди, потім – учасників-призерів, тренерів.

3. *Церемонія нагородження.* Церемонія нагородження проводиться з урахуванням особливостей заходу, виду спорту, умов і місця проведення. Нагородження супроводжується виконанням урочистої мелодії. Церемонія нагородження проводиться при завершенні заходу; після закінчення виду програми комплексних змагань, після закінчення змагань однієї дисципліни виду спорту (в легкій атлетиці, плаванні тощо).

Для проведення *церемонії нагородження* створюється спеціальна група, яка визначається оргкомітетом або головною суддівською колегією змагань. Група нагородження готує:

- листи нагородження, в яких записуються вид програми, прізвище, ім'я, звання призера, команда (територія), результат, тренер, його прізвище, ім'я, посада та звання;
- нагороди і нагородну атрибутику (призи, кубки, медалі, жетони, дипломи, грамоти, квіти, підноси для нагород, п'єдестал пошани, музичні фонограми тощо);
- список осіб, які будуть вручати нагороди (із зазначенням посади, звання), узгоджений з оргкомітетом.

При нагородженні спеціальними призами головний приз вручає керівник оргкомітету повноважного організатора або, за погодженням, головний суддя, почесний гість, інші призи – представники організацій, що є засновниками призів. Після церемонії нагородження суддя-інформатор викликає капітанів команд-переможниць (переможців в особистій першості у видах програми змагань) до флагаштоку. Голова оргкомітету дає команду: «Свято (назва) оголошується закритим!». Звучить Гімн України. Слідує команда: «Руш!», учасники церемонії закриття здійснюють коло пошани, а суддя-інформатор ще раз вітає переможців і бажає всім нових успіхів. Після церемонії нагородження за погодженням з



організатора можуть тривати пропагандистські заходи: фотографування переможців змагань, прес-конференції, інтерв'ю і тощо.

### ***Підведення підсумків рекреаційних чи спортивних заходів***

1. Після завершення рекреаційних чи спортивних заходів необхідно надати організатором підсумкові матеріали про проведені заходи за встановленою формою. Як правило, фото- і відео-звіт про проведений захід. Для спортивного змагання у спортивний відділ подається папка з підсумками змагань, яка складається з таких документів: заявка команд, календар ігор, протоколи ігор, турнірна таблиця, склад суддівської колегії, звіт головного судді, кошторис витрат, положення про змагання.

2. Після систематизації отриманих результатів необхідно інформувати представників ЗМІ про підсумки заходів.

3. Відповідальний за проведення заходу надає в бухгалтерію фінансові документи за підсумками проведених змагань (відомості на видачу нагородної матеріалу, трудові договори на оплату роботи суддів і обслуговуючого персоналу та інше).

4. Відповідальний за проведення заходу повинен надати звіт з коротким аналізом і висновком про проведену подію. В цьому документі необхідно дати загальну оцінку організації і проведення заходу, характеристику спортивної бази, її оснащеності, відзначити наявні недоліки, а також викласти пропозиції щодо використання даної спортивної бази.

### ***Питання для повторення пройденого матеріалу:***

- 1. Розробку яких документів передбачає період підготовки до проведення спортивного чи оздоровчого заходу?*
- 2. Які методичні моменти необхідно передбачити при складанні плану-сценарію оздоровчого заходу?*
- 3. Розкрийте частини періоду проведення заходу, який здійснюється у відповідності до його структури?*
- 4. Яку інформацію включає в себе період завершення спортивного чи оздоровчого заходу?*

5. *Розкрийте загальні положення по проведенню урочистого церемоніалу?*
6. *Які методичні моменти необхідно передбачити при підведення підсумків рекреаційних чи спортивних заходів?*
7. *Розкрийте загальні положення по проведенню урочистого закриття заходу?*
8. *На підставі якого документа здійснюється підготовка й безпосереднє проведення змагання?*
9. *Що включає фінансове забезпечення заходу?*
10. *Які методичні моменти необхідно передбачити при складанні програми заходу?*

### **3. ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА РОБОТА В ДОШКІЛЬНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ**

#### **3.1. Форми занять фізичними вправами**

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.

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).

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 [41, 49]:

- 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.

### 3.2. Організації і проведення фізкультурно-оздоровчих заходів в режимі дня дошкільнят

Фізкультурно-оздоровчі заходи *в режимі дня* є обов'язковими і необхідними для дітей дошкільного віку. Вони сприяють зміцненню здоров'я, підвищенню розумової працездатності, активізації рухового режиму у дошкільному закладі. Це заняття з фізичної культури, плавання, малі форми активного відпочинку під час організованої навчально-пізнавальної діяльності, заняття з розвитку рухів.

У межах активного рухового режиму щоденний обсяг рухової активності становить до 3-х годин для дітей раннього віку, 3-4 години для дітей молодшого і середнього дошкільного віку, 4-5 годин – для старших дошкільників. Він досягається шляхом раціонального поєднання і чергування у часі, домірного віку добору різноманітних форм організації рухової діяльності дітей [42].

Вже з першого року життя з дітьми проводиться, **заняття з розвитку рухів**. На першому році життя такі ігри-заняття у формі комплексів фізичних вправ і масажу проводяться індивідуально й будуються окремо для малюків різних вікових підгруп: до 3–4 місяців, до 6 місяців, до 9 місяців, до 12 місяців. З дітьми другого року життя заняття з розвитку рухів проводяться двічі на тиждень тривалістю 10 хвилин. Педагог планує заняття окремо для дітей віком від 1 року до 1 року 6 місяців та від 1 року 6 місяців до 2 років. До 1 року 6 місяців залучають до занять по 2–4, старших – по 5-7 дітей.

Організоване навчання у формі фізкультурних занять проводиться, починаючи з третього року життя. Відповідно до наказу Міністерства освіти і науки України від 20.04.2015 № 446 «Про затвердження гранично допустимого навчального навантаження на дитину у дошкільних навчальних закладах різних типів та форми власності». Тривалість занять з фізичної культури становить: для дітей третього року життя – 15 хвилин (заняття планується і проводиться з урахуванням поділу групи на вікові підгрупи: від 2 років до 2 років 6 місяців та від 2 років 6 місяців до 3 років), для дітей четвертого року життя – 15-20 хвилин, для дітей п'ятого року життя – 20-25 хвилин, для дітей шостого (сьомого) року життя – 25-30 хвилин, для дітей сьомого року життя, які не піш-

ли до школи і продовжують здобувати освіту в умовах дошкільного навчального закладу, – до 35 хвилин.

В інструктивно-методичних рекомендаціях МОН України щодо організації фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільних навчальних закладах вказано [30], що тривалість частин фізкультурного заняття (вступної, підготовчої, основної і заключної) та обсяг матеріалу не є сталими величинами, вони змінюються залежно від віку вихованців, поставлених програмових освітніх завдань, умов проведення заняття.

В методичних рекомендаціях «Система профілактично-оздоровчих заходів з підготовки дітей старшого дошкільного віку до навчання у загальноосвітніх навчальних закладах» вказано [44], що в урочні форми занять потрібно включати спеціальні профілактичні фізичні вправи:

1. Розвиток рефлексу правильної постави: прийняття та збереження правильної постави стоячи біля стіни з мішечком на голові, з присіданнями, різними рухами рук та ніг, кроками вперед-назад, праворуч-ліворуч; самостійне прийняття правильної постави перед дзеркалом.
2. Рівновага з мішечком на голові та без нього (в статиці та динаміці): на підлозі – різні стійки у поєднанні з різноманітними рухами руками та виконання вправ для уваги: на гімнастичній лаві – стійка впоперек і вздовж, переступання через різноманітні предмети, ходьба приставними кроками.
3. Розвиток рухливості хребта та зміцнення «корсетних м'язів»: плавні нахили тулуба праворуч – ліворуч, повільні вигини вперед-назад, імітація рухів тварин (обов'язково симетричні), імітація їзди на велосипеді.
4. Лазіння: по-пластунськи, в колінно-ліктьовому, колінно-кистьовому положенні: «павучок», «слоненятко», підлізання під встановленою на різному рівні гімнастичною палицею.
5. Хо́да з утриманням правильної постави та профілактика плоскостопості: звичайна, на носках широкими кроками, з випадками, у напівприсяді, з переступанням через предмети, з зупинкою та зміною напрямку руху за сигналом – руки на потилиці, на поясі (ліктьї максимально розведені), різноманітні рухи руками. На носках, на п'ятках, зовнішній та внутрішній частинах стопи, перекачування з носка на п'ятку та з п'ятки на носок.

6. Вправи з предметами (індивідуальні, в парах): з малими та великими м'ячами, з гімнастичними палицями, обручами.
7. Вправи для стопи: згинання, розгинання, відведення, приведення, перекачування без предметів, з великими предметами, масаж, елементи самомасажу стопи.
8. Спеціальні дихальні та релаксаційні вправи: навчання правильному диханню в положенні лежачи, сидячи; «грудному» та «черевному» типу дихання

Окрім занять з фізичної культури, у дошкільних навчальних закладах, де є басейни, проводять заняття з плавання, що є унікальним засобом впливу на організм дитини, вдосконалення рухів, розвиток фізичної витривалості, самостійності, наполегливості тощо. Навчання плавання у дошкільних закладах може розпочинатися з третього року життя. Найдоцільніший час для занять: до сніданку – з 7.30 до 8.30, після сніданку – з 9.30 до 12.30, після денного сну – з 15,15 до 17.30. При цьому враховується, що заняття з плавання можна проводити не раніше, ніж через 30-40 хв після вживання їжі та не пізніше ніж за 1,5-2 години до нічного сну і не за рахунок перебування дітей на свіжому повітрі.

Заняття з плавання проводяться двічі на тиждень. У ці дні не плануються звичайні фізкультурні заняття та заняття фізичними вправами чи фізкультурні комплекси під час денних прогулянок, а також дитячий туризм.

Заняття з плавання організуються з окремими підгрупами дітей: 3-й рік життя – по 5-6 дітей, 4-й рік – по 8-10, 5-7-й роки життя – по 10-12 дітей.

Перші заняття короткотривалі – 5-7 хвилин. Поступово їхню тривалість для дітей третього року життя доводять до 10-15 хвилин, для дітей четвертого року життя – 10-20 хвилин, для дітей п'ятого року – до 20-25 хвилин, для дітей старшого дошкільного віку – до 30 (40) хвилин. Заняттям в басейні мають обов'язково передувати гігієнічні процедури.

Навчання елементів плавання відповідно до програмових вимог організуються поетапно й спрямовані на реалізацію певних завдань, а саме:

– *I етап* (3-4-й роки життя) – ознайомлення дітей з водою та її властивостями, освоєння у воді;



– *II етап* (4-5-й роки життя) – набуття дітьми умінь і навичок, які допомагають почуватися у воді впевнено (спливати, лежати на воді, ковзати по ній, видихати у воду, розплющувати очі у воді тощо);

– *III етап* (6-7-й роки життя) – навчання плавання певним способом та правильним узгодженням рухів рук, ніг і дихання, починаючи з полегшених способів (наприклад, плавання кролем на грудях і спині без виносу рук).

**Малі форми активного відпочинку** під час організованої навчально-пізнавальної діяльності (фізкультурні хвилини, фізкультурні паузи, динамічні перерви) проводяться щодня під час занять з конструювання, малювання, ліплення, розвитку мови, математики тощо. Фізкультхвилини проводять двічі на кожному занятті: в середині та наприкінці заняття (тривалість 1–2 хвилини). До комплексів фізкультурних хвилюнок входить 3-4 вправи, кожна з яких повторюється по 4-6 раз. Темп виконання вправ середній або повільний. Фізкультурні паузи проводять у перерві між заняттями, вони можуть тривати 5-10 хвилин. Крім того, один – два рази на день проводиться гімнастика для зниження зорової втоми очей.

Однією із основних та обов'язкових форм організації фізичного виховання дітей дошкільного віку є **ранкова гігієнічна гімнастика**, яку в дитячих садках проводять перед сніданком, а в цілодобових групах відразу після нічного сну. Головна цінність ранкової зарядки для дітей дошкільного віку полягає у формуванні звички виконувати фізичні вправи. У той же час вона спрямована на розвиток різних груп м'язів та формування правильної постави; розгальмування нервової системи після сну; створення позитивного емоційного стану; поглиблення дихання; посилення кровообігу та обміну речовин.

Ранкова гімнастика триває 8-12 хвилин, але її також рекомендовано розпочинати з розминки і закінчувати вправами на відновлення. Корисно поєднувати з повітряними та водними загартованими процедурами, забезпечувати музичний супровід, який створює у дітей бадьорий, піднесений настрій. Під час підбору вправ для ранкової гімнастики треба виходити з того, що вони повинні всебічно впливати на організм дитини. При цьому слід керуватись такими вимогами: – вправи повинні бути прості і доступні, бути для всіх груп м'язів, з різних вихідних поло-

жень, різної інтенсивності, темпу, цікавими для дітей. Весною та восени гімнастику проводять на відкритому повітрі [42].

**Гімнастика після денного сну**, важлива форма занять після підйому дітей. Її можна проводити у двох варіантах: на ліжках у спальні чи у кімнаті. Денна гімнастика пробудження проводиться у формі фізкультурної казки, маленького спектаклю зі своєю сюжетною дією. Корисно поєднувати вправи з самомасажем, повільним музичним супроводом. Тривалість – 7–10 хвилин. Для проведення гімнастики пробудження можна використовувати будь-який сюжетний зміст, але дотримуватися такого порядку вихідних положень:

1. Лежачи на спині.
2. Лежачи на животі.
3. Стоячи на ліктях і колінах.
4. Стоячи на долонях і колінах.
5. Стоячи на долонях і стопах.
6. Сидячи (обхват колін).
7. Сидячи на колінах.
8. Стоячи на колінах.

Для прикладу наведемо комплекс **Гімнастики пробудження** за методикою М. Єфименка [49]:

### **Комплекс вправ "Лелеченята"**

1. Вихователь: Ну, малята, годі спати. Треба нам уже вставати. Подивиться вправо, вліво, чи не має тут поживи (в. п. – лежачи на спині, руки вздовж тулуба. 1 – поворот голови ліворуч. 2 – повернутися у в. п. 3 – поворот голови праворуч. 4 – повернутися у в. п.).
2. Гарно крила розправляйте (в. п. – лежачи на спині, руки прямі перед грудьми. 1 – відвести руки за голову, витягнути носки ніг. 2 – повернутися у в. п.).
3. Рівно ніжку підіймайте (1 – підняти праву ногу вгору, витягнути носок. 2 – в. п. 3 – підняти ліву ногу вгору, витягнути носок. 4 – в. п. Повторити 4–6 разів у повільному темпі).
4. На животики лягли, крила вгору підняли. (Потягування, перевертання з боку на бік, прогинання спини з положення стоячи на "четвереньках" (рачки)).

Наступні вправи виконуються біля ліжечка.

5. Вихователь: наші крильця маленькі, як подушечки м'якенькі (в. п. – о. с., руки за спиною. 1 – руки в сторони. 2 – руки вперед, сплеск у долоні. 3 – руки в сторони. 4 – в. п. Повторити 4–6 разів у середньому темпі).
6. Привітаємось ми з другом, посміхнемося йому (В. п. – ноги на ширині плечей, руки на поясі. 1 – поворот тулуба вправо, посміхнутися. 2 – в. п. 3 – поворот тулуба вліво, посміхнутися. 4 – в. п. Повторити 4–6 разів у повільному темпі).
7. Нахиліться низько-низько, на водичку гляньте зблизька (в. п. – ноги нарізно, руки на поясі. 1 – присісти, нахилити голову вниз. 2 – в. п. Повторити 4–6 разів у середньому темпі).
8. Щоб були міцніші ніжки пострибаємо ми трішки (стрибки 8–10 разів у середньому темпі).
9. Дихальна вправа «Лелеченята дують» на водичку (1 – вдих. 2 – видих).
10. Лелеченята не втомились. Жартували, веселились.

Враховуючи провідну роль ігрової діяльності в особистісному зростанні дітей, значне місце під час організації рухового режиму відводиться **рухливим іграм**. При їхньому доборі враховуються такі чинники: вік дітей, пора року, погодні умови, місце проведення (групове приміщення, зала, ігровий чи фізкультурний майданчик), місце в режимі дня (розпорядку життєдіяльності), наявність необхідного фізкультурного обладнання та інвентарю, інтереси дітей тощо.

Рухливі ігри включаються до різних форм роботи з дітьми (занять, свят, розваг, походів тощо) після їх попереднього розучування. Їх проводять в усіх вікових групах щодня: зранку (1–2 гри малої і середньої рухливості), на прогулянках (мінімум 2–3 гри малої, середньої та високої рухливості), ввечері пропонуються 1–2 гри середньої та малої рухливості. Усього протягом дня проводиться мінімум 5–6 (у теплий сезон 6–7) рухливих ігор.

**Фізкультурні свята** проводяться двічі-тричі на рік, починаючи з 4-річного віку. Оптимальна тривалість заходу для дітей цього віку – 40–50 хвилин, для дітей старшого дошкільного віку – 50–60 хвилин. Фізкультурні свята організовуються в першій чи другій половині дня, в музичній чи фізкультурній залі, на майданчику, в басейні тощо. Якщо свято

проводиться у приміщенні, необхідно подбати щодо організації повноцінної прогулянки цього дня.

Активна рухова діяльність усіх дітей, забезпечення участі кожного з них, створення піднесеного настрою під час фізкультурного свята – найважливіша мета заходу. Важливо не перетворювати його на розважальне видовище для дорослих, а також залучати до свята дітей, які пропустили підготовку до нього з певних причин, малоактивних і невпевнених.

Під час підготовки до фізкультурного свята необхідно розробити сценарій, розподілити обов'язки щодо оформлення місця проведення, підготувати музичний супровід, атрибутику, костюми, призи і нагороди тощо. При розробці сценарію особлива увага приділяється сюрпризним моментам, показовим номерам, церемонії урочистого відкриття і закриття свята, підбиттю підсумків, врученню призів і подарунків.

Підготовка дітей до свята розпочинається заздалегідь і здійснюється впродовж усього освітнього процесу (на музичних, фізкультурних заняттях, під час ранкової гімнастики, ігор, самостійної рухової діяльності, індивідуальної роботи тощо). Неприпустимими є багаторазові масові репетиції повного ходу свята.

Спортивне свято у дошкільних освітніх установах – це яскраве і видовищне дійство для дітей та їх батьків. Адже свято – це веселощі, радість і щастя. Діти із завмиранням серця чекають подібні заходи та з ентузіазмом беруть у них участь. Особливо малюки люблять *спортивні свята*. Головна мета спортивних свят показати дітям, що заняття спортом – це шлях до здоров'я, витривалості та краси. Тому проведення спортивних дійств у дошкільних установах – невід'ємна складова життя вихованців.

Спортивне свято у дитячому садку згуртовує дітей, допомагаючи виробляти навички спілкування з однолітками і дорослими.

**Фізкультурні розваги** проводяться, починаючи з раннього віку (третього року життя) один-два рази на місяць, переважно у другій половині дня. Тривалість фізкультурних розваг дещо перевищує рекомендовану тривалість фізкультурних занять і становить: для дітей раннього віку – 15–20 хвилин, молодшого дошкільного – 20–25 хвилин, середнього дошкільного – 25–30 хвилин, старшого дошкільного віку – 30–40 хвилин. Місцем їх проведення може бути фізкультурна чи музична

зала, групова кімната, фізкультурний чи ігровий майданчик, лісова або паркова галявина, берег водоймища тощо.

Обов'язковою є участь кожної дитини в розвазі. Щоб забезпечити оптимальні фізичні, психічні, емоційні навантаження, плануючи розваги передбачається раціональне чергування ігор з різними ступенями навантаження, колективних, масових – з іграми підгрупами чи індивідуальними (конкурси, атракціони), складніших за правилами і руховими завданнями ігор – з простішими, розважального характеру. У фізкультурних розвагах для дітей старшого дошкільного віку можуть переважати естафети, конкурси, атракціони, а також використовуватися ігри та вправи спортивного характеру.

Підсумком проведеної роботи з навчання плавання також є свята та чи розваги на воді (1-2 рази на рік) [51].

**Дні здоров'я** організовуються один раз на місяць, починаючи з третього року життя. Цей день наповнюється різноманітними формами: загартовуючи та лікувально-профілактичні процедури, дитячий туризм, фізкультурне свято або розвага, самостійна рухова діяльність, рухливі ігри на прогулянках, фізкультурні заняття, заняття валеологічного змісту і безпеки життєдіяльності, дидактичні ігри відповідного змістового спрямування тощо. Більшість із зазначених форм роботи бажано проводити на свіжому повітрі. У день здоров'я вся освітня робота пов'язується з темою здоров'я і здорового способу життя (бесіди, читання художньої літератури, ігрова, пізнавальна, трудова, самостійна художня діяльність тощо). Програма дня здоров'я передбачає як загальні для всього дошкільного закладу заходи, так і розраховані на кожну вікову групу [57].

Тижні здоров'я організовуються так, як і дні здоров'я проводяться щоквартально, вдало інтегруються у програму дитячої життєдіяльності в канікулярні періоди. Програма тижня здоров'я розраховується на кілька днів. До участі у заходах днів і тижнів здоров'я активно долучаються батьки вихованців, відомі спортсмени, співробітники служби з надзвичайних ситуацій, медичні працівники тощо [51].

**Самостійна рухова діяльність** як форма активізації рухового режиму проводиться з дітьми щодня під час ранкового прийому, денної та вечірньої прогулянок, у вільний час, відведений для самостійної діяльності дітей між основними режимними процесами тощо. Вона може

розгортатися як у приміщенні, так і на майданчику, у природних умовах за межами дошкільного навчального закладу.

**Індивідуальна робота з фізичного виховання** як самостійна форма роботи проводиться у вільний час, відведений для самостійної діяльності дітей, індивідуально або з підгрупами по двоє-четверо дітей. Мета – ознайомлення, поглиблене розучування і закріплення навичок їх виконання, усунення відставання у розвитку фізичних якостей.

**Загартувальні й лікувально-профілактичні процедури** – система заходів, спрямованих на підвищення опірності організму дітей, розвитку у них здатності швидко й без шкоди для здоров'я пристосовуватися до змінних умов навколишнього середовища. У рекомендаціях МОН України «Фізичний розвиток дітей в умовах дошкільного навчального закладу» (додаток до листа МОН України № 1/9-563 від 16.08.2010 р.) визначено необхідність використання як традиційних, так і додаткових методів оздоровлення дітей. Проводять їх з дітьми педагоги за призначенням лікаря та згодою батьків з урахуванням індивідуальних показників стану здоров'я і самопочуття дітей та за умови постійного контролю та аналізу ефективності.

До **повсякденних загартувальних заходів** у дошкільних навчальних закладах належать: відповідний температурний режим і провітрювання приміщень, прогулянки на свіжому повітрі за різних погодних умов, використання прохолодної води для миття рук, обличчя тощо.

**Спеціальні загартувальні процедури** – повітряні й сонячні ванни, різноманітні спеціально організовані водні процедури, сон при відкритих фрамугах, на свіжому повітрі, ходьба босоніж по росяній траві, глині, камінцях, вологому піску, змочених у розчинах морської солі килимках тощо. При використанні спеціальних процедур температура води, повітря поступово знижується, тривалість впливу сонця, води і повітря поступово зростає відповідно до встановлених норм.

До **спеціальних лікувально-профілактичних процедур** належать: фітотерапія, ароматерапія, лікувальна фізкультура, масаж тощо.

Залучення дітей до усіх зазначених вище організаційних форм і заходів фізкультурно-оздоровчої роботи базується на даних вивчення індивідуальних особливостей стану здоров'я і фізичного розвитку кожної дитини з урахуванням висновків лікарів за місцем проживання, лікування, медичного консультування дітей. Лікар і медична сестра до-



шкільного закладу розподіляють вихованців за **медичними групами (групами здоров'я)**, фіксують висновки і рекомендації щодо участі дітей у фізкультурно-оздоровчих заходах, формах освітньої роботи з фізичного розвитку і виховання в індивідуальних медичних картках та доводять їх до відома батьків вихованців і педагогів. Розподіл дітей за медичними групами переглядається щопівроку з метою уточнення, корекції призначень і вирішення питання про можливе переведення дитини з однієї медичної групи до іншої (наприклад, з підготовчої до основної).

### **Питання для повторення пройденого матеріалу:**

1. *Яке значення у збереженні фізичного та психічного здоров'я дитини мають спеціальні профілактичні фізичні вправи?*
2. *Які принципи загартування та форми загартовуючих процедур використовують для дітей дошкільного віку?*
3. *Розкрийте основні форми фізкультурно-оздоровчої роботи в дошкільному закладі?*
4. *Визначте основну мету «Дня здоров'я» і зміст його програми ?*
5. *Розкрийте зміст «фізкультурного свята» для старших дошкільників у дитячому садку?*
6. *Яку користь для дошкільників мають ранкова гігієнічна гімнастика та гімнастика після денного сну?*
7. *Які спеціальні лікувально-профілактичні процедури використовують для дітей дошкільного віку?*
8. *Розкрийте роль ігрової діяльності в особистісному зростанні дітей?*
9. *Яка тривалість частин фізкультурного заняття для дітей дошкільного віку?*
10. *Розкрийте зміст малих форм активного відпочинку під час організованої навчально-пізнавальної діяльності?*

## **4. СИСТЕМА ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ТА СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ**

### **4.1. Завдання фізкультурно-оздоровчих, спортивно-масових та рекреаційних заходів**

Стан здоров'я української нації на сьогодні викликає певні побоювання: зростання смертності, зниження народжуваності, скорочення кількості населення, збільшення масштабів алкоголізму, наркоманії, тютюнопаління, низька рухова активність тощо.

Задля покращення ситуації в Україні та з метою забезпечення учасників освітнього процесу закладів загальної середньої освіти та закладів професійної (професійно-технічної) освіти оздоровчою руховою активністю, фізичним вихованням і спортом для всебічного гармонійного розвитку та підтримки здоров'я, як найвищої соціальної цінності в державі, виявлення резервних можливостей організму в останні роки прийнято ряд документів, зокрема: «Рекомендації щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спортивно-ї підготовки серед учнівської молоді на період до 2025 року», наказ Міністерства освіти і науки України від 15.02.2021 № 194; Указ Президента України від 25 травня 2020 року № 195/2020 "Про національну стратегію розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі", Державна цільова соціальна програма розвитку фізичної культури і спорту на період до 2024 року, затверджена постановою Кабінету Міністрів України від 01.03.2017 р. № 115.

В них зазначено, що одним із пріоритетних напрямків діяльності та розроблення механізмів є організація та проведення сучасних фізкультурно-оздоровчих заходів з інноваційним підходом, спрямованих на популяризацію здорового способу життя та рухової активності з використанням сучасних видів рухових активностей, зокрема естафет, рухливих та спортивних ігор в онлайн форматі (флешмобів, челенджів фестивалів, подолання смуг штучних перешкод тощо), а також тих, що поєднують рухову активність з комп'ютерними іграми.

В Рекомендаціях щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спортивної підготовки серед учнівської молоді на період до 2025 року [38] вказано, що потрібно забезпечити рухову активність серед учнівської молоді на рівні не нижчому, ніж визначено Глобальними рекомендаціями щодо фізичної активності для здоров'я Всесвітньої організації охорони здоров'я. Для цього необхідно розроблення нової моделі мотивації учнівської молоді до здорового способу життя, занять фізичною культурою та спортом, відповідно до реалій сучасного українського суспільства, залучення до участі у заходах з популяризації фізичного виховання та спорту популярних діячів спорту, шоу-бізнесу, політичних та громадських діячів, інших зацікавлених осіб, забезпечення участі учнів у спортивних та спортивно-масових заходах різних рівнів.

## **4.2. Система занять у фізичному вихованні**

Заходи в загальноосвітній школі проводяться згідно плану проведення фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів відповідно до Системи організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних та позашкільних навчальних закладів, затвердженої наказом МОН України від 21.07.2003 за № 486 [30]. Але, враховуючи матеріально-технічні умови школи, певні традиції та інтереси дітей, можна планувати проведення й додаткових заходів, що не включені до наказу МОН.

Під системою занять у фізичному вихованні розуміють всю їх чисельність, об'єднану таким взаємозв'язком між собою, який дозволяє досягти поставленої мети. Одиницею системи занять є тижневий режим. Для прикладу, у загальноосвітній школі система занять об'єднує 3 обов'язкові уроки в тиждень, а також інші форми занять.

### ***Система організації фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи включає:***

– фізкультурно-оздоровчі та спортивно-масові заходи в навчальних закладах;

– участь навчальних закладів у районних (міських), обласних, та Всеукраїнських змаганнях.

До **обов'язкових** фізкультурно-оздоровчих заходів у загальноосвітній школі належать: урок (заняття) з фізичної культури; заняття з дітьми, записаними за станом здоров'я до спеціальної медичної групи; заняття з плавання, якщо навчальні заклади мають відповідні умови; "години фізичної культури" в групах продовженого дня; "години фізичної культури" в групах продовженого дня; фізкультурні хвилинки, фізкультурні паузи під час навчального процесу, дні здоров'я і фізичної культури [22].

**Урок (заняття) з фізичної культури** – форма навчання, що склалася історично і постійно вдосконалюється. Заняття урочного типу є найбільш ефективною формою систематичних занять як у фізичному вихованні, так і спорті та прикладній фізичній підготовці; по-перше, на уроці створюються найкращі умови для вирішення освітніх, оздоровчих і виховних завдань; по-друге, урок фізичної культури в межах загальнообов'язкових навчальних курсів є найбільш уніфікованим, що зумовлено однорідністю континенту, що займається, стабільністю розкладу, лімітом часу заняття, постійним числом занять у тижневому циклі та інше.

Нині заняття урочного типу більш варіативні. Їхня основна мета давати учням знання, уміння та навички, які можна застосовувати у повсякденному житті. Урочні форми заняття розробляються відповідно до програми, яка містить понад 35 варіативних модулів із різних видів спорту і спрямована на розвиток фізичних якостей учнів.

**Заняття з дітьми, записаними за станом здоров'я до спеціальної медичної групи** проводиться відповідно до Інструкції про розподіл учнів на групи для занять на уроках фізичної культури, затвердженої наказом МОЗ та МОН від 20.07.2009 за № 518/674 (додаток 1).

Наказом директора школи на підставі довідки про стан здоров'я, в якій зазначають діагноз кожного учня, комплектуються спеціальні медичні групи для занять фізичною культурою. Уроки проводяться не менше 2-х занять на тиждень у позаурочний час. Склад групи – 12–15 осіб. Учні, які займаються в спеціальних медичних групах, обов'язково відвідують уроки фізкультури, беруть участь у підготовчій і за-

ключній частині, а під час основної виконують вправи, вивчені на заняттях у спеціальній групі.

Перш ніж починати заняття у спеціальних групах, учитель зобов'язаний ознайомитись з діагнозами захворювань учнів. Доцільно проводити за можливістю уроки на відкритому повітрі, особливо за наявності в групі дітей із серцево-судинними захворюваннями, хронічною пневмонією, бронхіальною астмою тощо. На заняттях спеціальних медичних груп слід дотримуватись загальноприйнятої типової структури уроку фізичної культури, але з поділом на чотири частини [55].

Вступна частина, яка включає підрахунок частоти серцевих скорочень та дихання, дихальні вправи – 3–4 хв.

Підготовча частина, яка включає загальнорозвиваючі вправи, які проводять у повільному темпі – 10–15 хв. Загальнорозвиваючі вправи добирають так, аби в роботі брали участь усі м'язові групи, але не одночасно, а в певній послідовності, за принципом «розсіяного» навантаження.

В основній частині (15–18 хв.) вирішують основні завдання фізичного виховання на конкретному етапі для певного віку і статі учнів.

Заключна частина (5–8 хв.) містить релаксаційні та дихальні вправи [51].

Враховуючи особливості проведення уроків фізичної культури з учнями, віднесених до спеціальних медичних груп вчитель досягає покращення фізичного розвитку і переходу до підготовчої або спеціальної медичної групи. Визначення функціонально-резервних можливостей серцево-судинної системи проводиться за пробою Руф'є (додаток 2).

У навчальних закладах, що мають відповідні умови проводяться **заняття з плавання**. Головна мета занять оздоровчим плаванням полягає в адаптації школярів до незвичних умов водного середовища і навчанню їх рухам в воді.

Матеріал програми з плавання для 5-9 класів передбачає реалізацію змісту в обсязі 1 години на тиждень і пропонує вивчення і вдосконалення спортивних способів плавання і проведення ігор і естафет у воді. Плавання – специфічна спортивна вправа, оскільки плавець виконує всі рухи у горизонтальному, безопорному положенні. Тому на виконання вправ, спрямованих на вивчення й удосконалення цього положення, має відводитися 80% часу основної частини заняття (включаючи ігри, естафети, розваги) [51, 55].

Заняттям у басейні мають обов'язково передувати гігієнічні процедури.

Навчання елементів плавання, відповідно до програмових вимог, організовується поетапно й спрямовані на реалізацію певних завдань, а саме:

*I етап* – ознайомлення дітей з водою та її властивостями, освоєння у воді;

*II етап* – набуття дітьми вмінь і навичок, які допомагають почуватися у воді впевнено (спливати, лежати на воді, ковзати по ній, видихати у воду, розплющувати очі у воді тощо);

*III етап* – навчання плавання певним способом, з правильним узгодженням рухів рук, ніг і дихання, починаючи з полегшених способів (наприклад, плавання кролем на грудях і спині без виносу рук);

*IV етап* – засвоєння та вдосконалення техніки різних спортивних способів плавання.

В групах продовженого дня відповідно до Порядку створення груп продовженого дня у державних і комунальних закладах загальної середньої освіти (наказ МОН від 25.06 2018 року за № 677) організовуються і проводяться **спортивно-оздоровчі заняття** не менше години. Також організовуються прогулянки на відкритому повітрі тривалістю не менш як одна година 30 хвилин для учнів перших-четвертих класів та кожні 15 хвилин фізкультурні хвилинки, гімнастика для очей.

Неурочні форми відіграють допоміжну роль у вирішенні завдань фізичного виховання і доповнюють уроки. До них відносять **фізкультурні хвилинки, фізкультурні паузи під час навчального процесу**. Під час організації та проведення даних форм важливо дотримуватись певних методичних умов, а саме: належної їх тривалості (2–3 хв.), включення 3–4 вправ із 6-8-разовим повторенням. Комплекс передбачає виконання вправ для м'язів рук, спини, ніг, які здатні зняти статичне напруження, активізувати дихання, посилити кровообіг.

З метою формування комплексу знань та навичок щодо ведення здорового способу життя в загальноосвітніх навчальних закладах проводяться **Дні здоров'я і фізичної культури**. Програмою цих свят передбачено різні форми роботи з фізичного виховання: ранкова гімнастика, фізкультурні заняття, фізкультурні розваги, свята, туристичні по-



ходи, різноманітні рухливі ігри та ігрові вправи. самостійна рухова діяльність [52].

### **Спортивно-масові заходи:**

- Всеукраїнські спортивні ігри школярів «Старти надій»;
- Всеукраїнський фізкультурно-патріотичний фестиваль школярів України «Козацький гарт»;
- Всеукраїнські змагання за комплексними тестами оцінки стану фізичної підготовленості «Зміна»;

Починаючи з 2017 року головним показником системи контролю за станом фізичного розвитку та здоров'я населення України є щорічне оцінювання фізичної підготовленості населення. За результатами Оцінювання у 2018–2019 навчальному році серед учнівської молоді 65,1% учнів мали недостатній рівень фізичної підготовленості. У 2020 році ситуація ускладнилась через введення карантинних заходів, спричинених значним поширенням гострої респіраторної хвороби COVID-19.

- Всеукраїнські змагання з футболу на призи клубу «Шкіряний м'яч»;
- спортивні змагання з видів спорту навчальної програми;
- товариські зустрічі з видів навчальної програми.

З 2018 року в Україні Комітетом з фізичного виховання та спорту, Міністерством освіти і науки України та Українською федерацією учнівського спорту започатковано проведення інноваційного українського проєкту – «Cool Games» [32].

Програма проєкту складається зі змагальної та культурної частин. Змагальна частина включає естафети, які не потребують спеціальної підготовки. Культурна частина дає можливість учасникам презентувати свої регіони, поспілкуватися між собою, встановити дружні стосунки, ознайомитися з різноманітними видами рухової активності поза змаганнями. Так, до програми спортивно-масового заходу серед учнів у 2020 році було включено 20 активностей Cool Games. Поряд зі змагальною частиною, в програмі Cool Games були забезпечені заходи популяризації рухової активності та активного відпочинку серед учнівської молоді: презентація своїх регіонів; участь у рухових активностях за вподобаннями (тематичні квести, відвідування басейну, гра в флорбол, змагання з настільного футболу, аерохокею та бейблеїду, гра в насті-

льний теніс); участь у бесіді з представниками Корпусу миру на тему «Healthy lifestyle».

У змаганнях беруть участь збірні всіх областей України. Кожна збірна складається з команд трьох вікових дивізіонів: 9–10, 11–13 і 14–16 років і представлена порівну 10 учнями та 10 ученицями. Загальна кількість учасників – 500 дівчат і хлопців. Переможці старшого вікового дивізіону представляють Україну на Всесвітніх «ISF World Cool Games. Дівчата – срібні призерки старшого вікового дивізіону представляють Україну на «ISF She Runs – Active Girls'Lead».

### **Спортивні заходи:**

– Всеукраїнська спартакіада школярів.

### **Питання для повторення пройденого матеріалу:**

- 1. Яке значення у збереженні фізичного та психічного здоров'я школярів має система занять у фізичному вихованні?*
- 2. Які фізкультурно-оздоровчі заходи у загальноосвітній школі належать до обов'язкових?*
- 3. Розкрийте зміст неурочних форм занять для дітей шкільного віку?*
- 4. Визначте основну мету «Дня здоров'я» і зміст його програми?*
- 5. Розкрийте особливості проведення занять з дітьми, записаними за станом здоров'я до спеціальної медичної групи?*
- 6. Які основні вимоги до організації занять фізичною культурою в навчальному закладі?*
- 7. Які спортивно-оздоровчі заняття проводяться в групах подовженого дня?*
- 8. Розкрийте роль спортивно-масових заходів в системі фізичного виховання?*
- 9. Яка тривалість частин уроку фізичного виховання для дітей шкільного віку?*
- 10. Розкрийте зміст занять з плавання?*

## **5. ТЕХНОЛОГІЇ ОРГАНІЗАЦІЇ І ПРОВЕДЕННЯ ШКІЛЬНИХ СПОРТИВНИХ ЗМАГАНЬ**

Основою системи організації внутрішньошкільних змагань є Всеукраїнські змагання з комплексних тестів оцінки стану фізичної підготовленості, Всеукраїнські спортивні ігри школярів «Старти надій», змагання з футболу на призи клубу «Шкіряний м'яч», комплексна спартакіада школярів України (один раз у чотири роки), Всеукраїнський фізкультурно-патріотичний фестиваль школярів України «Козацький гарт», інноваційний український проєкт – «Cool Games».

Крім вищезазначених, плануються внутрішні змагання які є частиною загального плану роботи навчального закладу і проводяться у відповідності до календарного плану спортивно-масових заходів, затвердженого директором школи.

Враховуючи можливості школи, можна організувати проведення таких заходів [25]:

1. Щомісячні дні здоров'я і спорту, які проводяться з учнями всієї школи або з групами класів (початкова школа, основна школа, старша школа). Вони включають різні змагання з рухливих ігор, черлідінгу, туризму, кросу тощо. Тривалість таких видів рухової активності для учнів молодших класів до 1,5 годин, для 5-9 класів – до 2 годин і для 10-11 класів – до 3 годин.

2. Спортивні змагання мають різноманітний характер: шкільні олімпіади або спартакіади, дні «бігуна», «стрибуна», «метальника» тощо, спортивні ігри (баскетбол, волейбол, гандбол), лижні перегони, забіги, плавання тощо.

3. Туристичні походи та зльоти, які проводяться згідно зі спеціальним положенням для дітей різного віку.

4. Військово-патріотичні фестивалі для учнів різних класів.

5. Спортивні свята, які організуються для всієї школи або для групи класів. Спортивні свята проводяться за спеціально розробленим сценарієм і мають не лише оздоровчу та рекреаційну спрямованість, але і є важливим засобом пропаганди фізичної культури і спорту.

6. Змагання, в яких беруть участь збірні команди школи. Це можуть бути товариські змагання з іншими закладами загальної середньої освіти, районні (міські) змагання з різних видів спорту в межах район-

них (міських) спартакіад, обласні змагання, якщо школа стає переможцем районних (міських) змагань тощо.

## **5.1. Завдання та види шкільних спортивних змагань**

### ***Завдання проведення шкільних спортивних змагань:***

– по-перше, спортивні змагання широко застосовуються закладами загальної середньої освіти як засіб залучення учнів до рухової активності;

– по-друге, спортивні заходи є ефективним засобом виховного впливу;

– по-третє, спортивні змагання відіграють значну роль в пропагуванні фізичної культури;

– по-четверте, шкільні змагання сприяють поліпшенню фізичної підготовленості школярів, дозволяють оцінити якість спортивної роботи в школі, виявити найсильніших спортсменів і кращі команди [25].

### ***Організація і проведення спортивних змагань дає найбільший педагогічний ефект при дотриманні наступних умов:***

1) завчасне ознайомлення учнів із програмою та умовами проведення змагань;

2) простота організації змагань і системи заліку (що дозволяє залучити до організації та суддівства самих школярів). Шкільні спортивні змагання повинні відповідати вимогам масовості, проте в умовах протидії коронавірусної хвороби необхідно дотримуватись протиепідемічних заходів;

3) яскравість оформлення підготовки місць змагань, святковість та урочистість заходів. Слід ретельно готувати місця проведення змагань, прикрасити їх гаслами, плакатами, вимпелами. На змаганнях потрібно створювати в учнів радісний та піднесений настрій. Діти повинні приходити на змагання, як на свято;

4) швидкоплинність (тривалі змагання стомлюють дітей, знижують емоційність та інтерес). Для учнів початкових класів тривалість змагань не повинна перевищувати 1,5 години, для середніх школярів – 2,00 і для старших учнів – 3,00. З учнями 1-4 класів змагання проводяться

1 раз на два місяці. Для учнів 5-8 класів – 1 раз на півтора-два місяці. Для школярів старших класів – 1 змагання на місяць за умови повної готовності в ньому брати участь;

5) забезпечення кваліфікованого (об'єктивного та грамотного) суддівства;

6) дотримання санітарно-лікарських вимог;

7) оперативне підведення підсумків з можливою інформацією про результати в процесі змагань.

На підставі календарного плану міських (районних) змагань у школі вчителем фізичної культури складається календарний план спортивно-масових заходів школи. При складанні річного календарного плану необхідно врахувати строки проведення змагань в районі, місті. Так, наприклад, якщо міські змагання з легкої атлетики заплановано провести 15-20 жовтня, то попередні змагання в школі планують на один-два тижні раніше з тим, щоб після проведення таких міні-змагань визначити й підготувати всіх охочих до участі в спортивних змаганнях вищого рангу [25].

До річного календарного плану крім спортивних змагань включаються проведення різних спортивних свят, показових виступів кращих спортсменів, а також масових змагань, так званих відкритих стартів для всіх бажаючих помірятись силою, швидкістю, спритністю. Це, насамперед, конкурси на кращого борця, бігуна, силача, стрільця, плавця тощо.

За календарним планом спортивно-масових заходів за місяць до початку чергових змагань готується положення. Воно є головним документом, на основі якого організуються та проводяться змагання.

*Положення* готується радою колективу фізичної культури і затверджується директором школи [25].

В загальноосвітній школі досить часто проводяться змагання за спрощеною програмою. В цьому випадку в положенні повинен бути обумовлений характер спрощення.

### ***Види шкільних змагань***

*В залежності від мети* спортивні шкільні змагання поділяються на такі: першість класу, паралельних класів, школи; відбіркові, показові, матчеві (дружні) зустрічі між класами, збірними командами декількох класів різних шкіл. Найбільш поширеними і масовими є змагання з видів спорту, які культивуються в школі.

За характером заліку змагання можуть бути особистими (місце кожного учасника), командними (тільки місця команд) і особисто-командними (визначаються особисті та командні місця).

За значимістю у школі можуть проводитися закриті змагання (для учнів однієї школи), відкриті змагання (в яких беруть участь учні інших шкіл, класів), класифікаційні і некласифікаційні.

Класифікаційні змагання проводяться з обов'язковим дотриманням усіх вимог Єдиної спортивної класифікації, вимагають тривалої, послідовної роботи. Тому в змаганнях з окремих видів спорту (легкої атлетики, гімнастики, волейболу, баскетболу) бере участь незначна частина учнів і практично не беруть участі молодші школярі. У зв'язку з цим в багатьох школах проводяться так звані *некласифікаційні* змагання. Участь в них не дає права на присвоєння розрядів, оскільки:

- вони не передбачені спортивною класифікацією;
- їхня програма може певним чином відхилитися від класифікації;
- під час їх проведення допускаються передбачені програмою спрощення правил змагань.

До таких змагань належать усі міні-ігри на майданчиках зменшених розмірів, із скороченням часу, використанням нестандартного інвентарю, зміненою кількістю гравців, із дозволеним частковим порушенням окремих правил тощо.

### ***Види некласифікаційних змагань***

1. Змагання за програмою модулів шкільної програми (контроль техніки виконання засвоєних вправ, оцінка змагальних вправ на результат (наприклад, штрафні кидки або удари по воротах із різних точок та відстаней, кидання в ціль тощо), змагання з різних видів спорту. Програма змагань повинна бути відома учням за 2-3 місяці. Змагання за шкільною програмою на уроках і в позаурочний час доцільно проводити, починаючи з першого класу, поступово ускладнюючи їхню програму і привчаючи дітей мобілізувати всі сили на досягнення високих результатів і чесне суперництво.

2. Змагання з загальної фізичної підготовки.

3. Конкурси. Мета цього виду змагань – розвивати вміння самостійно користуватися фізичними вправами, складати комплекси і комбінації, засвоювати певну інформацію, їх можна організовувати як самос-



тійні заходи на перервах, у групах подовженого дня або як складову інших заходів (вечорів, спортивних свят, днів здоров'я та ін.). Цінність конкурсів – в їхній спрямованості на раціональне розв'язання самими учнями рухових завдань. Конкурси можуть проводитись в межах класів і між ними. У другому випадку програма конкурсу повинна передбачати індивідуальні та групові завдання. Наприклад, доцільно влаштовувати конкурси на краще складання і виконання комплексу ранкової гімнастики, створення нових вправ із двох або трьох запропонованих, кращу комбінацію вільних вправ із раніше вивчених рухових дій тощо. Усі практичні завдання повинні бути обґрунтовані та прокоментовані учнем.

4. Змагання «з листа». Мета змагань спонукати учнів до рівноцінного засвоєння усіх розділів шкільної програми.

Практика показує, що діти виявляють неоднаковий інтерес до засвоєння окремих розділів шкільної програми. При цьому одні надають перевагу легкоатлетичним вправам, інші – гімнастичним, ще інші – іграм. Останній вид подобається більшості школярів. Для того, щоб стимулювати засвоєння всіх розділів програми, вчитель за місяць-два оголошує програму змагань «з листа». За десять хвилин до їх початку учень бере зі столу суддівської колеґії конверт (листок), в якому вказано, які вправи та теоретичну інформацію він повинен продемонструвати, і через 10 хв виконує вправи та відповідає на запитання (наприклад, виконати переворот боком, відповісти на питання «Правила виконання ранкової гімнастики»). Такий своєрідний іспит доцільно проводити наприкінці чверті, однак із таким розрахунком, щоб залишити учням час для усунення виявлених вад у знаннях, фізичній та технічній підготовці.

5. Змагання з використанням: естафет, рухливих та спортивних ігор (таких як Всеукраїнський спортивно-масовий захід серед школярів «Cool Games», Всеукраїнський фізкультурно-патріотичний фестиваль школярів України «Козацький Гарт» та інших); з використанням популярних серед учнів видів активностей (Всеукраїнський спортивно-масовий ігровий фестиваль-челендж зі складання кубика Рубика, бейблејду, паркуру, воркауту, кросфіту, скейтінгу, роликів тощо).

## 5.2. Основи суддівства шкільних змагань

Підготовча робота незалежно від масштабу змагань повинна проводитися задовго до їхнього початку. Технологія організації та проведення шкільних змагань включає в себе підготовку необхідної документації, підбір суддів та відповідальних осіб, підготовку місць змагань та інвентарю. *Загальне керівництво* всією підготовчою роботою здійснює вчитель фізичної культури. Він надає методичну допомогу з усіх питань організації та проведення заходу. Велику допомогу в організації та проведенні спортивних змагань і свят може надати *фізкультурний актив установи освіти* (фізорги класів, учні старших класів, які активно займаються різними видами спорту в дитячо-юнацьких спортивних школах та позашкільних установах.) Вчителі фізкультури проводять з фізкультурним активом семінари, методичні заняття, на яких виробляються практичні навички організації і проведення фізкультурно-спортивних заходів.

Фізкультурний актив може працювати в таких напрямках:

- надає допомогу адміністрації навчального закладу, класним керівникам та вчителям фізичної культури в організації та проведенні загальношкільних змагань;
- проводить агітаційну роботу з питань фізичної культури, спорту і туризму, використовуючи для цього стінний друк, радіо навчального закладу, фотовітрини, плакати, альбоми;
- забезпечує підготовку фізкультурного інвентарю та оформлення місць змагань.

Фізорги класів оголошують інформацію в своїх класах про участь у змаганнях, проводять бесіду з учнями, пишуть *заявку за формою*, зазначеною в положенні, завірену класним керівником і лікарем та віддають заявку головному секретарю змагань (важливо, щоб заявки від всіх класів були подані завчасно, від цього залежить своєчасна підготовка змагань).

*Головний секретар і секретарі* за поданими заявками оформляють протоколи змагань. Якщо це змагання зі спортивних ігор, важливо знати системи розіграшу (у положенні вказується, за якою системою розіграшу будуть проводитися змагання).

Організуючи загальношкільні змагання, вчитель фізичної культури знайомить фізоргів із положенням про проведення змагань, уточнює всі питання, розподіляє обов'язки між комісіями:

а) комісія з підготовки фізкультурного активу забезпечує суддівство змагань;

б) комісія з пропаганди та агітації доводить до відома всіх учнів школи про майбутні змагання – агітує взяти участь як в якості учасників, так і в якості глядачів;

в) господарська комісія готує весь інвентар, обладнання та місце проведення.

Залежно від виду спорту або розділу шкільної програми, по якому проводяться змагання, оформлюється документація щодо їхнього проведення.

Після закінчення змагань головний суддя подає *звіт*.

Важлива роль у підготовці та проведенні спортивних змагань належить шкільному *лікаря*. Він проводить медичний огляд усіх учасників, дає дозвіл або не допускає їх до змагань, перевіряє хід підготовки, відвідує тренувальні заняття, обов'язково присутній на змаганнях, організовує медичний пункт для надання першої допомоги, перевіряє санітарну відповідність місць змагань. Рішення лікаря за всіма спеціальними питаннями є обов'язковими як для оргкомітету, так і для суддівської колегії. За відсутності лікаря на змаганнях має чергувати медична сестра.

Всю підготовчу роботу стосовно проведення шкільних змагань доцільно розділити на 3 етапи.

*На першому* створюється оргкомітет (3-5 чоловік), визначаються терміни, масштаб, місце проведення і затверджується Положення, а також *наказ про проведення змагань*, який складається з таких пунктів:

- 1) з якою метою та на підставі яких документів планується проведення змагань;
- 2) терміни та місце проведення;
- 3) склад суддів та відповідальних за підготовку місць змагань, радіофікацію, медичне забезпечення;
- 4) кошти на оренду спортивних споруд, призи та нагороди;
- 5) термін складання звіту про проведені змагання;
- 6) організації та особи, які повинні бути ознайомлені з наказом.

*На другому етапі* уточняється графік змагань, розподіляються обов'язки серед членів оргкомітету, підбираються та затверджуються суддівські бригади, проводиться нарада фізоргів, добирається музичний супровід та підготовлюються нагороджувальні призи, готується організаційна документація (деталізований план, схеми розташування приладів, підготовка робочих та підсумкових протоколів, таблиць для інформації, оголошень).

*На третьому етапі підготовки* проводяться мандатна комісія з перевірки листів-заявок на участь у змаганнях та відповідності учасників встановленим вимогам, жеребкування, перевіряється надійність приладів, надається можливість учасникам проводити пробне тренування, перевіряється готовність всіх посадових осіб, які задіяні у змаганнях, оформлюється місце змагань.

Загальношкільні змагання розпочинаються парадом учасників. Цю частину змагань слід проводити урочисто із запрошенням великої кількості глядачів. Місце для проведення параду повинне бути святково озашатним, радіофікованим. Учасники повинні виходити на парад у супроводі музичного маршу. Переможцям попередніх змагань дається почесне право підняти прапор змагань під звуки гімну України, що вмотивовує учасників на спортивну боротьбу. Закінчуються змагання також організовано. Урочисте підведення підсумків та нагородження призами і грамотами проводиться відразу після змагань або на урочистій лінійці. Призи та грамоти видаються директором школи.

### **5.3. Загальні вимоги безпеки для організаторів спортивних змагань**

Організація спортивних змагань у навчальному заході відбувається відповідно до Інструкції з охорони праці для організаторів спортивних змагань, яка розроблена у відповідності до Закону України «Про охорону праці» (Постанова ВР України від 14.10.1992 № 2694-XII) в редакції від 20.01.2018 р.

В інструкції вказано, що організатор спортивних змагань зобов'язаний дотримуватися Правил внутрішнього трудового розпорядку і вста-

новленого режиму роботи навчального закладу. Час і місце проведення спортивних змагань визначається виключно наказом директора закладу освіти або розпорядженням заступника директора з НВР в межах його компетенції.

На спортивних змаганнях обов'язково повинен бути присутнім медичний працівник або працівник з числа співробітників школи, що має спеціальну медичну підготовку, внесений до наказу директора закладу про організацію та проведення спортивного змагання. Місце, де проводяться спортивні змагання, повинно бути в обов'язковому порядку забезпечено аптечкою, яка укомплектована необхідними медикаментами і перев'язочними засобами для надання першої допомоги постраждалим при травмах.

Приміщення, в яких проводяться спортивні змагання, повинні обов'язково мати не менше двох евакуаційних виходів, які позначаються світловими табличками з написом «Вихід», в повній мірі забезпечені необхідними первинними засобами пожежогасіння, обладнані автоматичною системою пожежної сигналізації, а також припливно-витяжною вентиляцією.

Кількість місць у спортивному залі під час проведення спортивно-масових заходів та змагань треба встановлювати з розрахунку 0,7-1 м<sup>2</sup> на одного учня. Наповнювати зал понад установлену норму забороняється. Забороняється проводити спортивно-масові, заходи та змагання у приміщеннях, спортивних майданчиках, які не відповідають цим нормам. Коридори, шляхи і виходи з будівель, призначених для евакуації людей, повинні бути вільними. Двері з приміщень під час проведення спортивно-масових заходів забороняється зачиняти на ключ або запори, які важко відкриваються.

У разі нещасного випадку з учасниками спортивних змагань, організатори негайно повинні повідомити адміністрацію навчального.

Перед початком змагань організатор повинен переконатись в наявності наказу директора школи або розпорядження заступника директора навчального закладу про проведення змагань, провести вступний інструктаж з учнями з техніки безпеки для певного виду змагань з його обов'язковою реєстрацією в журналі встановленої форми і зразка, перевірити справність електропроводки, спортивного обладнання та інвентарю, сантехнічного обладнання, системи вентиляції, меблів; цілісність скла і рам в приміщенні для проведення змагань учнів (про не-

справність спортивного обладнання або інвентарю, організатор змагань зобов'язаний негайно повідомити заступника директора з АГР, а при його відсутності – чергового адміністратора освітнього закладу і зробити відповідний запис у журналі заявок).

Під час проведення змагань організатор забезпечує порядок і чистоту в приміщенні, необхідну страховку кожному учаснику змагань, не залишає учнів без нагляду дорослих, а після проведення заходу організовано виводить учнів з приміщення, де були проведені змагання.

### **Питання для повторення пройденого матеріалу:**

1. *Що є основою системи організації внутрішньшкільних змагань?*
2. *На який термін складається календарний план спортивних заходів?*
3. *В залежності від напрямку (мети), на які види поділяються змагання?*
4. *На підставі якого документу складається Програма змагань?*
5. *Ким затверджується положення про змагання в школі?*
6. *Що включає в себе етап підготовки спортивних змагань?*
7. *Розкрийте завдання проведення шкільних спортивних змагань.*
8. *Який документ складають по завершенню змагань головний суддя та суддя-секретар?*
9. *Яка розрахункова кількість місць у спортивному залі під час проведення спортивно-масових заходів?*
10. *Які дії організатора змагань, якщо виявлена несправність спортивного обладнання або інвентарю?*



## **6. ТЕХНОЛОГІЯ ОРГАНІЗАЦІЇ РЕКРЕАЦІЙНИХ ТА СПОРТИВНИХ СВЯТ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ**

### **6.1. Загальні поняття про технології організації та проведення рекреаційних спортивних (фізкультурних) свят у ЗЗСО**

Кожен загальноосвітній навчальний заклад повинен проводити різноманітні заходи, спрямовані на профілактику, збереження і зміцнення фізичного та психічного здоров'я учнів, формування у них здорового, активного способу життя.

**Завдання оздоровчих та рекреаційних заходів** – використання різноманітних активних форм відпочинку, що знімають накопичене в процесі навчання психічне, інтелектуальне і фізичне стомлення та сприяють поліпшенню фізичної і розумової працездатності учнів. Важливою складовою дієвих форм організації дозвілля учнів є спортивні (фізкультурні) свята.

В методичній літературі святами часто називають спортивні змагання, інші масові заходи. Для фахівця рекреаційне спортивне (фізкультурне) свято – це комплексний захід, який включає в себе як спортивні фрагменти (змагання, показові виступи, конкурси, вікторини, ігри, лотереї та ін.), так і художні, мистецькі.

Дотримання *принципів культурологічного підходу* до процесу організації спортивного (фізкультурного) свята є необхідною умовою, яка сприяє його переходу з простого розважального масового видовища в один із засобів фізичної рекреації.

Тому організація та проведення заходу передбачає різнопланові дії – побудову логістики, драматургії, сценографії заходу. Організація та проведення спортивного (фізкультурного) рекреаційного заходу – це кожного разу новий проект. Важливо забезпечити унікальність заходу, яка створюється не стільки оригінальністю ідеї, скільки засобами доведення її до кінцевого споживача.

Вивчаючи досвід роботи фахівців по організації та проведенні свят, можна виділити *такі етапи*:

I етап – *попереднє планування*. На початку року обговорюється та складається план спортивно-масової роботи на рік.

II етап – *робота над сценарієм*.

III етап – *попереднє знайомство дітей зі святом*. На цьому етапі школярам розповідається про найближче свято, мотивується бажання взяти участь у заході. Виходячи з цільових установок, ставляться загальні та конкретні завдання.

IV етап – *репетиції*. Після визначення цілей і задач починається безпосередня робота з вивчення віршів, пісень, постановок танців, оформлення залу чи вуличних майданчиків, виготовлення реквізиту. На цьому етапі коригується сценарій.

V етап – *проведення спортивного свята*. Настає довгоочікуваний день. Свято починається.

VI етап – *підведення підсумків*. Завдання цього етапу полягає в «прив'язуванні» яскравих вражень від свята до знань та навичок, які діти отримали в процесі підготовки та безпосередньої участі в заході.

Організація будь-якої події задумується з певними *цілями*, які обов'язково потрібно врахувати на етапі планування заходу. Наприклад, завданням проведення обрядових свят у певні періоди календарного циклу може бути відпочинок, розвага з одночасним вихованням у молоді любові до традицій народу, до землі, до нелегкої хліборобської праці. Слов'яни завжди вірили в магічну силу слова й руху і цими засобами намагалися забезпечити собі добробут, гарний урожай, приплід худоби, успішне полювання, добру погоду тощо. Обов'язковими компонентами календарних свят українців були обрядовий стіл, господарська і сімейна магія, вшанування предків, передбачення майбутнього, ритуальні обходи і поздоровлення, переодягання і маскування, драматичні сценки, розваги, спортивні змагання тощо. Свята задовольняли духовні й естетичні потреби народу, в них проявлялися його почуття, таланти, здібності.

Крім цілей важливою є інформація про кількість учасників, вікову категорію аудиторії, процентне співвідношення хлопчиків та дівчаток, що необхідно враховувати при виборі музики, тематики заходу, інтерактивних розваг. Для успішного проведення заходу важливим є вдалий вибір місця та програми проведення, кліматичні і погодні умови, традиції уста-

нови освіти, наявність спортивних споруд, обладнання та інвентарю, участь батьків, класних керівників, інших педагогічних працівників.

Рекреаційне спортивне (фізкультурне) свято рекомендується розпочинати урочистими церемоніями, характер яких залежатиме від того, якій події вони присвячені. Це позначається на програмі та характері проведення свята, змісті ігор, конкурсів, вікторин, репертуарі колективів. Для організації свята, складання програми та сценарію, підготовки його окремих фрагментів залучаються практично всі бажаючі вчителі й учні. Бажано залучити до участі у святі батьків, мешканців мікрорайону, які можуть допомогти коштами, виділити призи тощо. В селах і селищах такі свята повинні проводитися з ініціативи школи, під егідою відповідних рад чи їх виконавчих органів.

ЗАТВЕРДЖЕНО

Директор \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
(підпис) (прізвище, ініціали)

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202 \_\_\_\_ р.

## ПЛАН-СЦЕНАРІЙ

\_\_\_\_\_  
(назва заходу)

1. ОПИС ПРОВЕДЕННЯ ЗАХОДУ (кількість учасників, глядачів, обладнання, інвентарю та їх розташування).
2. УРОЧИСТЕ ВІДКРИТТЯ ЗАХОДУ (шикування, піднімання прапора, промова запрошених, показові виступи).
3. ПОРЯДОК ПРЕДСТАВЛЕННЯ КОМАНД, СУДДІВ.
4. ПРОГРАМА ЗАХОДУ.
5. УРОЧИСТЕ ЗАКРИТТЯ ЗАХОДУ (шикування, нагородження, промова запрошених, показові виступи).

Сценарієм повинні бути передбачені фрагменти для дітей дошкільного віку, дорослих та спільні заходи (класами, сім'ями). Виняткове місце у програмі свята посідають чисто спортивні заходи, а саме змагання, ігри та народні розваги, показові виступи й естафети, конкурси та вікторини.

**Сценарій спортивного свята** – це докладна літературно-текстова та організаційна розробка змісту та ходу театралізованого дійства. В ньому послідовно, взаємопов'язано викладається все, що буде заплановано. У сценарії розкривається тема (логічність побудови і розвиток), показуються авторські переходи від однієї частини дії до іншої, вносяться використовувані художні твори або уривки з них. Прийоми активізації учасників свята, опис художнього оформлення і спеціального устаткування також включаються в сценарій. Таким чином, сценарій заходу є послідовною розробленою педагогічною програмою організації святкової діяльності.

Робота над сценарієм включає в себе кілька **етапів**:

**I. Визначення ідейно-тематичного задуму свята** – чітке формулювання теми та ідеї, які тісно пов'язані, але відмінні один від одного.

**Тема** – коло життєвих подій, явищ, які знайдуть своє відображення в сценарії.

**Ідея** – це основна думка, оцінка зображуваних подій або те, заради чого автор хоче розповісти дітям про що-небудь. Ідея свят полягає в тому, щоб через пісні, танці, ігри пробудити інтерес до творчості. Тема свята задається в сценарії, як правило, з самого початку. До ідеї, як загального головного висновку, підводять в процесі театралізованого дійства.

У сценарії спортивного (фізкультурного) свята обов'язково повинен бути сюжет, тобто розвиток подій, виявлення характерів у дії, основний конфлікт. Пошуки яскравого, цікавого матеріалу для організації сюжету – невід'ємна частина роботи над сценарієм. Для його побудови необхідний особливий сценарний хід – своєрідний прийом розташування матеріалу, який пронизує весь зміст і є як би цементуючим началом. Обов'язково потрібне наростання дії в його русі до кульмінації.

**II. Побудова композиції** – реалізація сюжету і конфлікту розвивається в конкретній сценічній дії. Композиція – організація дії, відповідне розташування матеріалу – включає в себе:

- експозицію (коротка розповідь про події, які передували виникненню конфлікту, які викликали цей конфлікт; вставне слово ведучого, інформація про конкретну подію);
- зав'язку (у ній переростає експозиція; зав'язка повинна бути гранично чіткою і лаконічною, концентрувати увагу дітей, готувати їх до сприйняття дії, налаштовувати на певний лад);
- розвиток дії, або основна дія, тобто зображення подій, в яких вирішується конфлікт;

- кульмінацію (найвища точка розвитку дії; в момент кульмінації найбільш концентровано виражається ідея свята);
- розв'язку або фінал – найбільш зручний момент для максимального прояву активності всіма учасниками спортивного свята (у фінальній сцені доцільно включати масові музичні номери, загальні хороводи і танці).

Готуючи сценарій, варто так чергувати спортивні фрагменти з художніми, щоб постійно підтримувати зацікавленість учасників і гостей до свята. Не слід забувати про традиційні для козацтва ігри та розваги. Наступного дня після свята необхідно провести розширене підсумкове засідання оргкомітету, де варто проаналізувати й оцінити ефективність роботи всіх залучених до підготовки та проведення свята, виявити успішні дії та помилки. Водночас, на дошках оголошень вивішуються таблиці з результатами змагань, конкурсів, ігор. Стіннівки мають містити фотографії переможців, окремі фрагменти свята (особливо масові), щоб кожен учасник міг побачити себе і своїх друзів, родичів тощо. Найважливішим **підсумком свята** вважається повне задоволення потреб учасників та глядачів, яке досягається спільною взаємодією [34].

## **6.2. Методичні рекомендації щодо організації та проведення рекреаційних спортивних (фізкультурних) свят**

В останні роки проводяться дослідження, присвячені проведенню масових рекреаційних заходів, ведуться пошуки щодо впровадження в практику інновацій при організації та проведенні, зокрема, «Ярмарок спорту», «Тиждень доступного спорту», «Мама, тато, я – спортивна сім'я», «Козацькі забави», «Вечір спортивної слави», КВК, «Нумо, хлопці», «Нумо, дівчата», «Cool Games», «Козацький Гарт» тощо. Здійснюється це з метою збільшення кількості залучених осіб до систематичних спортивних та рекреаційних занять.

Проведенню таких заходів в загальноосвітній школі передують велика підготовча робота організаційного комітету на чолі із вчителем фізкультури. У невеликих населених пунктах такі заходи бажано проводи-

ти спільно для школярів та дорослих. В такому випадку доцільно забезпечити представництво в оргкомітеті представників громадськості та трудових колективів. Підготовча робота полягає в складанні програми і сценарію вечора, виготовленні запрошень, у підготовці призів, подарунків, у доборі членів журі та суддів. Слід урочисто оформити місце проведення спортивного (фізкультурного) свята. Це може бути палац культури чи клуб, актовий чи спортивний зал школи. Фотомонтажі та плакати, кубки та вимпели можна використати для художнього оформлення приміщення. Якщо вечір проводиться за типом «Нумо, хлопці», то можна запросити представників силових структур, військових. На вечорі спортивної слави кращим гостем буде відомий спортсмен. Всю інформацію доцільно об'єднати зі словами привітання і поздоровлення, рапортами, передбачити її в тексті ведучих свята. Можна скористатись нагодою для вручення посвідчень спортсменам-розрядникам, інших нагород, передбачивши для цього час у сценарії.

Спортивно-рекреаційні заходи плануються таким чином, щоб кожен присутній зміг взяти активну участь в конкурсах, іграх тощо. Програмою свята, можуть передбачатися виступи колективів художньої самодіяльності та окремих виконавців, показові виступи класів, окремих учнів. Важко переоцінити значення фізкультурних вікторин. Адже підготовка до них розширює в дітей знання з фізичної культури і спорту, ознайомлює їх зі спортивними досягненнями, прищеплює бажання до щоденних занять фізичними вправами [34].

В основі вікторини лежать запитання, на які мають відповісти окремі учні чи команди, тому від змісту, форми та характеру запитань залежатиме результат вікторини. Складаючи запитання вікторини, вчитель повинен врахувати вік, інтереси, розумовий розвиток, рівень знань учнів свого класу. Всі запитання вікторини повинні бути цікавими і нестандартними. Під час формування запитань вчитель може використати ілюстрації, роздавальний матеріал, твори мистецтва тощо.

***При організації та проведенні фізкультурного свята  
необхідно звернути увагу на:***

- урочистість ритуалів і оформлення, які посилюють емоційний вплив рухової діяльності;
- процес підготовки до заходу. Пам'ятайте, що не так важлива участь у будь-якому заході, як підготовка до нього. Одне лише очікування



свята здатне викликати у людини позитивні емоції, налаштувати на оптимістичний настрій, відвернути від хвороби;

- залучення учасників до формування змісту заходів. Важливо підкреслити той факт, що при підготовці і проведенні спортивних (фізкультурних) свят людина отримує можливість виявляти і продемонструвати свою активність, ініціативу, самостійність, творчість, що є поштовхом для розвитку здібностей та особистісних якостей;
- підготовку учасників заходу. Виступи непідготовлених учнів та команд (особливо у змаганнях) викликають переважно негативні емоції;
- регулярність проведення заходів. Участь у масових заходах спонукає учасників до самовдосконалення, але інтервали між ними не повинні бути надто великі;
- міжпредметні зв'язки, які відображають комплексний підхід до виховання і навчання. Крім того, це дозволяє залучити до розв'язання проблем фізичного виховання всіх педагогів школи;
- підведення підсумків щоразу по закінченні заходів. Це надасть можливість для вдосконалення згаданих форм фізичного виховання.

### **6.3. Технології організації та проведення спортивного свята для молодших школярів на прикладі «Веселі старты»**

При організації та проведенні спортивних та рекреаційних заходів значну увагу варто приділяти фізичному розвитку молодших школярів. Нормальними умовами прояву та розвитку здібностей молодшого школяра під час навчання є спільна ігрова діяльність з іншими дітьми, під час якої дитина не тільки рухається, а й легко запам'ятовує все почуте в даний період. Взагалі, необхідно наголосити, що характерною особливістю дітей усіх вікових груп є емоційність і допитливість, прагнення перевірити, випробувати свою силу і спритність, бажання фантазувати, відкривати таємниці і прагнути до чогось незвичайного, далекого і прекрасного.

З метою сприяння залученню молодших школярів до систематичних занять фізичними вправами, виховання сміливості, сили волі, витривалості, формування основ здорового способу життя в загальноос-

вітній школі проводяться різні спортивні (фізкультурні) свята. Це можуть бути «Супер-малята», «Спритні, дужі, небайдужі, кмітливі, грайливі» тощо. На такі свята традиційно запрошуються батьки, представники громадських організацій, ветерани війни, праці, спорту, провідні спортсмени.

Традиційно в школі проводяться «Веселі старти». Популярність цього спортивного свята обумовлена тим, що його можна проводити як серед непідготовлених дітей, так і при слабкій матеріальній базі.

Для проведення заходу розробляється положення та покроковий сценарій.

В положенні вказуються цілі і завдання, час і місце проведення, керівництво та суддівство змагань, учасники спортивного свята, програма та умови проведення змагань, визначення переможців та нагородження.

Змагання проводяться з *метою* створення атмосфери свята в грі-змаганні; виховання любові до фізкультури та спорту; розвитку пам'яті, уваги, організованості, самостійності, вміння узгоджувати інтереси, долати труднощі; зміцнювати здоров'я; виховання в учнів почуття дружби, колективізму, взаємодопомоги.

Загальне *керівництво* проведенням змагань здійснюється дирекцією загальноосвітнього закладу, в якому проводяться змагання. Безпосереднє керівництво здійснює вчитель фізичної культури, він же – головний суддя змагань. Судді на лінії – підготовлені учні, які звільнені від уроків фізичної культури. Журі – адміністрація школи, вчителі.

*Учасниками* свята є всі бажаючі учні, але до участі в спортивних естафетах допускаються школярі, віднесені за станом здоров'я до основної медичної групи.

Організуючи змагання, дітей потрібно поділити на команди (хлопчики та дівчатка). Варіанти поділу можуть бути різними в залежності від кількості хлопчиків та дівчаток в класах, але не більше 10 чоловік, так як втрачається динаміка змагань. Бажано щоб учні придумали собі емблему, назву команди, девіз. Капітан команди повинен мати розпізнавальний знак.

*Програма* змагань включає різні конкурси, естафети (не більш, ніж 10–13 завдань в молодших класах, 13–18 в 4–6 та 7–9 класах).

Традиційними є такі завдання та конкурси:

- Представлення команд капітанами (емблема, девіз, форма, привітання для журі та суперників).
- Розминка (учасники відгадують загадки, відповідають на питання з області «Фізична культура», «Спорт», «Здоровий спосіб життя»).
- Конкурс капітанів (капітани змагаються в різних фізичних вправах та відповідають на питання про спорт).
- Конкурси «Найсильніший», «Найвлучніший» (найчастіше проводяться в середині змагань для того, щоб учасники могли відпочити після бігових естафет та повболівати за інших учасників конкурсів).
- Конкурси «Перетягування команд», «Перетягування вболівальників» зазвичай завершують програму «Веселих стартів».

Перед початком спортивної частини свята потрібно провести розминку, наприклад, танцювальну.

Естафети потрібно продумувати так, щоб вони розвивали всі фізичні якості, використовувати найрізноманітніший інвентар. Зміст естафет з часом повинен ускладнюватися. Чергувати командні завдання з вправами в трійках, четвірках. Закінчувати змагання потрібно комбінованою естафетою або веселою.

*Переможець* визначається за найбільшою сумою балів, набраних командами в кожному конкурсі. Оцінювання результатів може бути таким: 1 місце – 30 балів, 2 місце – 20 балів, 3 місце – 10 балів. Помилка – 1 штрафний бал.

В *таблиці 6.1* наведений приклад розподілу та підрахунку балів у спортивному святі «Веселі старті». Із таблиці учасники та вболівальники відразу можуть побачити як загальні результати, так і проміжні за кожен конкурс.

Нагородження бажано проводити з третього місця. Самих молодших нагороджують за різними номінаціями: «Найвправніший», «Найдружніший», «Найшвидший», «Глядацькі симпатії» тощо. Закінчується нагородження переможців свята традиційно колом пошани.

На згадку про участь у святі учасники фотографуються не тільки на загальне фото, але і за різними групами, жартами.

Таблиця 6.1

Команди		Види													
		Представлення команд	Розминка	Конкурс капітанів»	Стрибунці	М'яч у ложці	Естафета друзів	Павучок	Хто швидше	Хто спритніший	Лабіринт	М'ячами через сітку»	Перетягування	Сума балів	Місце
1 кл.	місце	1	3	3	2	3	1	3	3	2	2	3	1	210	III
	бал	30	10	10	20	10	30	10	10	20	20	10	30		
	сума	30	40	50	70	80	110	120	130	150	170	180	210		
2 кл.	місце	3	2	2	3	1	2	1	2	3	1	1	3	240	II
	бал	10	20	20	10	30	20	30	20	10	30	30	10		
	сума	10	30	50	60	90	110	140	160	170	200	230	240		
3 кл.	місце	2	1	1	1	2	3	2	1	1	3	2	2	270	I
	бал	20	30	30	30	20	10	20	30	30	10	20	20		
	сума	20	50	80	110	130	140	160	190	220	230	250	270		

Щоб спортивне свято «Веселі старты» перетворилось на захоплюючу пригоду з піснями, іграми, танцями та розвагами важливо приділити увагу розробці якісного сценарію та *сучасним вимогам* проведення спортивного свята [32].

1. Оформлення залу, музичний супровід.
2. Активні техніки, які формують веселий настрій (музична гра-зарядка з використанням плескань чи командна гра, де за командою кожен учасник по черзі робить один хлопок. Перший раз, як пробний варіант, другий за часом).
3. Творча смислова зав'язка (набір в космонавти) та одна сюжетна лінія, яка пов'язує всі етапи проведення.
4. Робота із вболівальниками (вікторина). Перед початком один із членів журі ознайомлює з правилами вікторини. Якщо вікторина ведеться усно, то допускаються обговорення деяких питань, що дає учням можливість обмінятися своїми думками. Якщо учні не можуть відповісти на задане питання, необхідна тактовна допомога вчителя. Коли вікторина проводиться в письмовій формі, відповіді кладуть в урну чи здають членам журі. Через визначений термін часу прийом відповідей

припиняється. Журі перевіряє відповіді і встановлює переможця чи переможців.

5. Емоційна крапка – кульмінація.
6. Логічне завершення. Мету потрібно досягнути.
7. Залучення батьків.
8. Якісна підготовлена суддівська колегія.
9. Використання естафет, рухливих та спортивних ігор з інноваційними підходами, таких як у Всеукраїнському спортивно-масовому заході серед школярів «Cool Games», Всеукраїнському фізкультурно-патріотичному фестивалі школярів України «Козацький Гарт» та інших.
10. Використання популярних серед учнів видів активностей (складання кубика-рубика, бейблејду, паркуру, воркауту, кросфіту, скейтингу, роликів тощо).

### ***Права і обов'язки суддів внутрішкільних змагань «Веселі старту»***

Керує роботою суддівської колегії **головний суддя**. Ведучий, він же головний суддя, роз'яснює правила, перевіряє готовність місця для заходу, слідкує за порядком і правильним ходом заходу, коментує хід поєдинку, доповідає підсумки секретарю, складає звіт про проведення.

Головний суддя може:

- а) дозволити додаткову спробу, коли щось перешкодило учасникові (незалежно від нього) виконати вправу;
- б) зменшити або збільшити одну з оцінок, якщо розбіжність в оцінках більша від допустимої;
- в) переставляти або усувати суддів у ході змагань;
- г) забороняти або тимчасово припиняти спортивне свято, коли щось заважає нормальному проведенню;
- д) звільняти від участі школярів-учасників за грубе порушення правил поведінки та ін.

Рішення головного судді остаточні.

**Секретар** перевіряє заявки на учасників, готує протоколи естафет, інформує вболівальників про результати, записує результати на стенд, складає звіт про змагання тощо.

**Судді** безпосередньо оцінюють якість виконання вправ естафет у відповідності з програмою «Веселих стартів». Судді при учасниках

слідкують за виконанням завдань на старті, а також разом із ведучим показують правильне виконання завдань. Судді на поворотах враховують порушення при виконанні завдань та передають дані секретарю для нарахування штрафних очок.

**Помічники головного судді** працюють з інвентарем.

**Звукорежисер** забезпечує музичний супровід змагань, заздалегідь підбирає музику для виходу команд, естафет, нагородження.

**Лікар** змагань забезпечує медичну допомогу при травмах, захворюваннях та в інших випадках.

При організації та проведенні «Веселих стартів» та інших заходів особливу увагу слід приділити техніці безпеки:

- Площадка для естафет повинна бути рівною, не слизькою, без мокрої трави, широкою.
- Одежа не повинна включати спідниці, широкі брюки; взуття має бути без підборів, гострих предметів.
- Особливу увагу необхідно приділити стану інвентарю.
- Завдання повинні відповідати фізичним можливостям учнів.
- Слідкувати за дисципліною та організованістю.
- Обов'язкова присутність медичного працівника.

Для забезпечення дисципліни, попередження травмування бажано розподілити місця на спортивному майданчику за **цільовими зонами**:

- Ігрова зона – місце де проводяться естафети.
- Зона для глядачів.
- Зона відпочинку для команд наступного потоку.
- Зона для зберігання інвентарю.
- Зона для суддів, секретаря, звукорежисера.
- Зона зберігання призів та подарунків.



## **6.4. Технології організації та проведення спортивного (фізкультурного) свята як проекту для учнів старших класів**

Традиційно в закладах загальної середньої освіти для учнів старших класів проводяться різні тематичні та календарні свята. Особлива увага приділяється новорічним заходам у школі. Ці свята бувають найяскравішими, що самі запам'ятовуються і, звичайно, проведення цих свят не потрібно обмежувати новорічною дискотекою або карнавалом.

Підготовка та проведення свята – кропітка і складна робота, що вимагає складної спільної діяльності вчителів, учнів, дирекції школи, батьківського комітету. Тому організація свята починається з формування творчої групи вчителів, організування наради вчителів фізичної культури, ради старшокласників тощо.

Успіх свята залежить від створення відповідної атмосфери, яка забезпечується несподіваними подіями в розвитку дії, сюрпризами, видовищністю, придумуванням незвичайних героїв, костюмів і просто «фокусів»-перетворень. Все це народжується вже в момент проектування і вимагає від сценариста творчої думки і вигадки.

Цілісність свята, його видовищність також залежить від декорацій, світлотехнічних ефектів і музичного оформлення. Особливий вплив на глядача робить «жива» музика і голос. При виборі музичних фрагментів, пісень (особливо популярних), слід враховувати асоціації, які вони вже несуть в собі.

Тому готуючи свято, потрібно визначити мету, завдання, форму проведення заходу, матеріали, теми для дослідження.

***При підготовці та проведенні заходу варто дотримуватись такого алгоритму (на прикладі свята «Новий рік»)***

***Підготовчий етап*** (2 місяці):

- створити презентацію проекту свята;
- підготувати учбово-матеріальну базу для реалізації проекту;
- провести агітаційну роботу серед учнів 9-11 кл.;
- презентувати проект свята;
- жеребкування. Вибір теми для дослідження (наприклад, святкування Нового року в різних країнах);

- збір інформаційного матеріалу по темі;
- написання сценарію кожним класом для презентації свого виступу;
- репетиції;
- проведення тренувань, консультацій;
- оформлення творчих виступів, підбір музики, костюмів, виготовлення реквізиту;
- запрошення шкільних команд з аеробіки, брейку, спортивного танцю для виступів;
- підготувати перелік ігор, розваг тощо;
- підготувати перелік концертних номерів;
- проаналізувати ресурси часу проведення масового заходу – святкове дійство повинно тривати не більше 45 хвилин, через кожні п'ять хвилин бажано змінювати форму діяльності, щоб зосереджувати увагу глядачів;
- написання гранично ясного і зрозумілого тексту ведучого (ведучих).

Ведучий, перш за все, повинен бути цікавою особистістю. І ця якість ведучого для театралізованих святкових програм представляється нам чи не найважливішою. Перш за все, він повинен бути за своїми інтелектуальними можливостями не нижче рівня учасників. Це дуже важливо, тому що підтримувати розмову можна тільки на рівних. Беручи участь в процесі імпровізації, потрібно бути не менш спритним і до тепним, ніж учасники конкурсу, інакше важко завоювати повагу.

По-друге, ведучий повинен любити грати. Інакше легка можливість показати себе, свої блискучі здібності збиває ведучого зі шляху істинного і перетворює зустріч в сольний виступ «кращого гумориста школи».

По-третє, ведучий повинен бути доброю людиною, яка розуміє, що театралізована ігрова програма – це гра друзів і що ставитися до учасників конкурсів потрібно тепло, по-дружньому.

Чисто професійні якості гарного ведучого нам представляються в такому вигляді: ясна, вільна, літературна мова, що не переходить, проте, в балакучість. Хороша дикція і гучний голос; відчуття темпу і ритму, вміння весь час відчувати пульс зустрічі, прискорювати його, якщо зал притомився, уповільнювати, якщо команди виявляють зайву квапливість. При цьому ведучий просто зобов'язаний уникати метушливості, щоб не миготіти перед очима, не втручатися в процес дії, якщо це не викликано крайньою необхідністю; відчуття міри і такту; і останнє – хорошому ведучому треба включатися в підготовку програми свята з са-

мого початку, йому треба прожити з автором весь сценарій, добре розуміти механізм, сюжет, щоб у потрібний момент в залі, в свій зоряний час, вийти зі скрутного становища, яке завжди може виникнути.

**Основний етап** – проведення Новорічного шоу, що включає:

- відкриття;
- нагородження спортсменів за рейтингом «еліта», «рекордсмен» тощо;
- привітання (кожен клас в сценічній формі розповідає про святкування Нового року у вибраній країні, національні види спорту). Умовою цього конкурсу є участь всього класу. Час виступу – 6 хв.;
- класичний танець (4 пари), чи ритмічний танець (весь клас);
- перетягування канату (по 6 юнаків від класу);
- підтягування на перекладині (по 6 юнаків від класу);
- стрибки через велику скакалку (по 6 дівчаток);
- жим гирі вагою 16 кг (по 2 юнаки від класу);
- конкурс новорічних вітражів;
- конкурс традиційної випічки;
- демонстрація карнавального одягу – не менше 3 моделей;
- конкурс «Міс та Містер школи».

Підсумки конкурсів проводити як у КВК. Система підрахунку бальна. Нагородження між класами та в окремих номінаціях. Свято може закінчуватись розважально-танцювальною програмою.

## **6.5. Використання сучасних інноваційних технологій в організації та проведенні рекреаційних та спортивних заходів**

В останні роки проводяться дослідження, присвячені технології організації і проведенню масових спортивних і рекреаційних заходів, ведуться пошуки щодо впровадження в практику інновацій. Використання інноваційних технологій допомагає вчителю працювати творчо, використовуючи нетрадиційні методики. Так, у Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року наголошується, що потрібно проводити заходи з інноваційними підходами:

– з використанням естафет, рухливих та спортивних ігор (таких як Всеукраїнський спортивно-масовий захід серед школярів «Cool Games», Всеукраїнський фізкультурно-патріотичний фестиваль школярів України «Козацький Гарт» та інших);

– з використанням популярних серед учнів видів активностей (Всеукраїнський спортивно-масовий ігровий фестиваль-челендж зі складання кубика Рубика, бейблејду, паркуру, воркауту, кросфіту, скейтингу, роликів тощо);

– флешмобів, челенджів, фестивалів та інших спортивно-масових заходів; – туристичних походів та інших заходів популяризації здорового способу життя.

Аналіз проведення спортивних заходів у закладах загальної середньої освіти показує [3, 32, 34], що найчастіше в спортивних змаганнях беруть участь талановиті діти, які займаються у спортивних секціях, при цьому більшість дітей залишаються незадіяними. Крім цього, в більшості українських шкіл немає достатніх місць для вболівальників, а інколи і площадок для проведення спортивних змагань.

В заклади загальної середньої освіти недостатньо проводиться робота з педагогічним колективом, батьками. Тому при вивченні проблем технології організації спортивних та рекреаційних заходів важливе місце повинне приділятися культурі їхнього проведення та створення сприятливих умов для учасників і глядачів.

В останні роки зроблено чимало спроб удосконалити технології залучення дітей, батьків та вчителів до участі в спортивно-масових заходах школи.

Ми наведемо приклад технології організації та проведення загальноношкільного масового змагання-гри «Стартують всі!» на прикладі «Дня бігуна». Пропоновані змагання можна проводити взимку («День лижника»), і на велосипедах («День велосипедиста»), на воді («День плавця») і навіть пішки («Фестиваль ходьби»).

Як і всі інші змагання, вони вимагають часу на тренування і підготовку. Майбутні учасники змагання-гри повинні заздалегідь ознайомитися з її умовами. Головне, що повинні зрозуміти учасники, що пропоновані змагання – не особисті, а командні, і перемога буде належати ініціативним учням, які вміють самотійно працювати, обґрунтовано приймати рішення щодо формування команд, набувати необхідних життєвих умінь щодо роботи в колективі.

Одна з умов проведення змагання полягає в тому, щоб кожна команда (клас) привернула до змагання-гри якомога більше учасників, які будуть виступати за неї в біговому випробуванні.

Кожен учасник окремо або всі разом виконують біг на біговій доріжці по колу за обмеженим часом. Довжина дистанції залежно від наявних умов може бути від 200 до 500 м. Кожен учасник має право долати дистанцію бігом чи кроком. Якщо учасник не встиг до кінця відведеного часу пройти коло, то воно йому не зараховується. Перед виходом на останнє коло судді попереджають кожного учасника про те, скільки часу залишилося до кінця виконання завдання. Для забезпечення суперництва серед учнів старших і молодших класів можна варіювати час виконання завдання. Наприклад, першокласники виконують біг (ходьбу) протягом 18 хв., учні 2-го класу знаходяться на трасі 17 хв., третьокласники – 16 хв. і т. д. Таким чином, самим старшим учасникам (11-й клас) відводиться всього лиш 8 хв часу для подолання дистанції. Їм доведеться добре постаратися, щоб випередити молодших школярів.

Особливості організації таких змагань полягають в тому, що кожен клас виходить на старт у відведений йому час. Кількість учасників не обмежена. Після проходження учасником кожного кола судді видають йому картку певного кольору. Наприклад, за кожне подолане коло хлопчик отримує картку білого кольору (1 бал), а дівчинка – картку зеленого кольору (2 бали). Кожен чоловік (учитель або вожатий) за пройдене коло отримує синю картку (3 бали), жінка (вчителька або вожата) – жовту картку (4 бали), VIP-учасники – батьки, співробітники школи або просто знайомі – червоні картки (5 балів).

Після того, як команда відбігала свій заліковий час, судді збирають всі картки і підраховують бали. Перемагає не та команда, яка пробігла більшу дистанцію за обмежений час, а та, яка набрала більше балів. Для перемоги в гри-змаганні важливе не лише вміння швидко і довго бігати, активність всього класу, а й уміння переконувати інших взяти участь у змаганнях.

Коли визначено абсолютного переможця, можна провести додаткове нагородження учасників гри за окремими номінаціями. Команди можна відзначити за:

- найбільшу дистанцію, подолану учасниками команди за обмежений час;
- найбільшу кількість VIP-учасників у команді;
- найбільшу кількість учасників в одній команді;

- найбільшу кількість дівчат у команді;
- найбільшу кількість хлопчиків у команді;
- прояв взаємодопомоги на дистанції тощо.

За підсумками змагань можна підрахувати загальний кілометраж, подоланий в ході гри кожним класом окремо і всією школою в цілому. Можна також нанести на карту маршрут, що відповідає загальній довжині пробігу учасників змагань.

Важливо, що проведення таких ігор-змагань дозволяє:

- змагатися на рівних старшим школярам з молодшими;
- залучити до змагання велику кількість учасників (особливо дівчаток);
- залучити до суддівства звільнених від уроків фізкультури учнів;
- залучити в боротьбу не лише учнів, а й вчителів, співробітників школи, батьків;
- сприяти залученню учнів до регулярних занять оздоровчим бігом як у школі, так і вдома.

До того ж така форма проведення змагань є достатньо видовищною.

З метою стимулювання підвищення спортивного потенціалу учнів доцільно проводити конкурс **«Кращий спортивний клас року»**. Конкурс проводиться за результатами проведення загальношкільних змагань адміністрацією школи з вересня по травень. Для організації проведення конкурсу розробляється Положення, наказом директора школи створюється оргкомітет та журі.

Оргкомітет проводить організаційну та роз'яснювальну роботу щодо підготовки та проведення конкурсу, забезпечує порядок його проведення. Журі конкурсу визначає критерії оцінювання результатів кожного туру конкурсу; проводить експертну оцінку результатів, успіхів і досягнень класів; оприлюднює результати кожного туру конкурсу; узагальнює результати конкурсу.

Клас-переможець визначається за високі показники на уроках фізкультури, не допускає пропусків без поважних причин, бере активну участь у днях здоров'я, займає перші місця в спортивних заходах, учні класу відвідують спортивні секції. Нагородження переможців проводиться на лінійці, присвяченій «Останньому дзвонику». Найспортивніший клас нагороджується перехідним Кубком, а учні кращого спортивного класу, переможці та призери шкільної спартакіади нагороджують-



ся грамотами. Фотографія класу розміщується на сайті школи. Класні керівники, класи яких стали переможцями конкурсу, нагороджуються Почесними грамотами. Приклад оцінювання конкурсу представлений в табл. 6.2.

Таблиця 6.2

**Критерії оцінювання конкурсу «Кращий спортивний клас року»**

1.	Участь учнів у спортивних змаганнях різного рівня	Шкільний рівень	4 бали – (I місце) 3 бали – (II місце) 2 бали – (III місце) 1 бал — за ініціативну участь	За кожную участь
		Районний рівень	7 балів – (I місце) 6 балів – (II місце) 5 балів – (III місце) 4 бали — за ініціативну участь	За кожную участь
		Обласний рівень	10 балів – (I місце) 9 балів – (II місце) 8 балів – (III місце) 7 балів — за ініціативну участь	За кожную участь
2.	Організація шкільних і класних спортивних змагань, конкурсів, свят	Шкільний рівень	7 балів – (I місце) 6 балів – (II місце) 5 балів – (III місце) 4 бали — за ініціативну участь	За кожную участь
		Районний рівень	7 балів – (I місце) 6 балів – (II місце) 5 балів – (III місце) 4 бали — за ініціативну участь	За кожную участь
3.	Пропаганда здорового способу життя	Шкільний рівень	4 бали – (I місце) 3 бали – (II місце) 2 бали – (III місце) 1 бал — за ініціативну участь	За кожную участь
		Районний рівень	7 балів – (I місце) 6 балів – (II місце) 5 балів – (III місце) 4 бали — за ініціативну участь	За кожную участь
4.	Початкові досягнення з фізичної культури		5 балів – 81-100% (учні навчаються на 7-12 балів) 4 бали – 61 – 80% 3 бали – 41 – 60% 2 бали менше 40 %	

### **Питання для повторення пройденого матеріалу:**

1. *Розкрийте особливості оформлення місць проведення змагань, спортивних свят?*
2. *У чому особливість проведення «Веселих стартів»?*
3. *Дайте характеристику сценарного плану спортивних та рекреаційних заходів.*
4. *Які дії можна здійснити для підвищення якості спортивних та рекреаційних заходів?*
5. *В чому полягають проблеми технології організації спортивних та рекреаційних заходів?*
6. *Розкрийте обов'язки головного судді у змаганнях “Веселі старту”?*
7. *При проведенні масового заходу, за якими цільовими зонами бажано розподілити місця на спортивному майданчику?*
8. *Яку назву має докладна літературно-текстова та організаційна розробка змісту та ходу театралізованого дійства?*
9. *Розкрийте методичні рекомендації щодо організації та проведення фізкультурного свята?*
10. *Назвіть популярні серед учнів види активностей?*

## **7. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ТЕХНОЛОГІЇ ПРОВЕДЕННЯ ВСЕУКРАЇНСЬКИХ СПОРТИВНО-МАСОВИХ ЗАХОДІВ СЕРЕД УЧНІВ**

### **7,1. Міжнародні і всеукраїнські спортивні і спортивно-масові заходи серед учнівської молоді**

Розвитком учнівського спорту в світі керує Міжнародна федерація шкільного спорту (ISF) [26], яка складається з громадських неприбуткових неурядових організацій. Україну в ISF представляє Українська федерація учнівського спорту (УФУС).

Пріоритетними для спорту і фізичного виховання учнів проводяться наступні змагання [38]:

#### ***Спортивні змагання***

*Всесвітні літні і зимові Гімназіади.* Гімназіади є найбільшими подіями учнівського спорту, що проводяться ISF. Учасниками можуть стати учні віком від 13 до 18 років. Перша Гімназіада відбулася у 1974 році у Вісбадені, Німеччина. Перша зимова 2018 року в Греноблі, Франція.

*Всесвітні шкільні ігри U15 (ISF U15 WORLD SCHOOL SPORT GAMES).* Всесвітні учнівські спортивні ігри організовуються вперше в історії ISF у вересня 2021 року в м. Белград, Сербія. Учасники – учні-спортсмени віком від 13 до 15 років. Змагання пройдуть з 14 видів спорту, додатково проводяться освітні програми та культурний обмін. Освітня програма та спортивна складова заходу підібрані відповідно до віку учасників. У індивідуальні видах спорту бере участь збірна команда, у командних видах спорту – команда однієї школи. На додаток команди та індивідуальні спортсмени представляють кольори та назву школи, яку вони представляють.

*ISF School Combat Games (ігри з видів єдиноборств).* Перші змагання ISF World School Combat Games відбулися 2017 року в м. Агра, Індія. До них увійшли: боротьба, дзюдо, карате і тхеквондо.

*ISF School Beach Games (ігри з пляжних видів спорту).* Перші змагання були заплановані на 2020 рік, але відмінені через карантинні обмеження.

*Чемпіонати світу серед учнів з видів спорту.* Проводяться щорічно. Всього регламентом передбачена можливість проведення чемпіонатів з 20 видів спорту.

### **Всеукраїнські змагання**

*Літні і зимові Гімназіади України.* Гімназіада України проводиться з метою стимулювання розвитку фізичної культури та спорту серед учнівської молоді закладів загальної середньої освіти II-III ступенів. До програми літньої гімназіади у 2021 році увійшли 17 видів спорту: бадмінтон, баскетбол, бокс, боротьба вільна та греко-римська, дзюдо, спортивна аеробіка, тхеквондо ВТФ, гімнастика художня, гімнастика спортивна, легка атлетика, плавання, стрільба з лука, теніс настільний, ушу, футбол, шахи.

*Всеукраїнські ігри з видів єдиноборств Combat Games.* Організаторами змагань Combat Games є Комітет з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України, Українська федерація учнівського спорту. Ігри проводяться з метою стимулювання розвитку фізичної культури і спорту в закладах загальної середньої освіти та відбору збірної команди школярів України для участі у Всесвітніх іграх з єдиноборств серед школярів. Змагання проводяться з видів спорту: вільна і греко-римська боротьба, дзюдо, карате, тхеквондо. До складу команд допускаються тільки учні ЗЗСО.

*ISF Всеукраїнські пляжні ігри Beach Games.* У 2019 році (Одеська область) відбулись перші Всеукраїнські пляжні ігри серед школярів. Проводяться з 3-х видів спорту (пляжна боротьба, пляжний футбол та волейбол).

*Чемпіонати України з видів спорту. Кубки України з видів спорту. Всеукраїнські змагання серед учнів з видів спорту.* Проводяться 52 чемпіонати та Кубки України з 36 видів спорту.

*Заходи з поєднання кіберспорту та рухової активності.* Так, 2021 році заплановано проведення всеукраїнських змагань серед учнів: "Cyberbasketball School Games" (кібербаскетбол), всеукраїнського фестивалю шкільних груп підтримки «Cheer School Games» в онлайн фор-

маті, "СпортКрафт Геймз Онлайн", Всеукраїнського конкурсу серед учнів «The best Fun up. Також проведення онлайн-флешмобів з виконання вправ «Jumping Jacks», «Twist Jumps» тощо.

*Спортивна надія України.* До програми всеукраїнських змагань серед школярів «Спортивна надія України» входять змагання з баскетболу, волейболу та боксу (юнаки).

### ***Міжнародні спортивно-масові заходи***

*ISF World Educational Games.* Всесвітні освітні ігри ISF проводяться щорічно. Девіз «Освіта через спорт». Учасники отримують сертифікат участі та Лавровий вінок Стародавньої Олімпіади.

*She runs – Active Girls'Lead.* Міжнародна програма, мета якої є сприяння та розвиток лідерства та розширення можливостей для дівчат-учениць через шкільний спорт.

*World Cool Games.* 1st ISF World Cool Games відбулись 2019 року у м. Київ. У заході взяли участь вісім команд школярів віком 13–17 років. Вони представляли 7 країн світу: Азербайджан, Грузію, Казахстан, Китай, Молдову, Хорватію Україну та місто Київ. Змагання проходили у два етапи – групового раунду та плей-офф. У підсумку переможцем стала збірна України, друге місце за Китаєм.

*World E-sports Games.* 1st ISF World Esports School Championship відбулись у Києві у 2019 році. Змагання проводяться з двох дисциплін Dota 2 і League of Legends і доповнюються руховими активностями (руханки перед змаганнями, аерохокей, екскурсії, лазертаг, скеледром, пейнтбол тощо). Саме в поєднанні кіберспорту і рухової активності полягала унікальність заходу.

### ***Всеукраїнські спортивно-масові заходи***

*Cool Games.* Перший захід був проведений у 2018 році. Учасники – збірні команди ЗЗСО віком від 9 до 17 років.

*Challenge Fest.* Захід проводиться кожного року одночасно в усіх регіонах України на центральних вулицях або паркових зонах, стадіонах та інших місцях. Учасниками є: учнівська молодь, вчителі, керівники закладів освіти, громадські діячі, народні депутати України, депутати районних, обласних, міських Рад та всі бажаючі взяти участь у Заході.

Програма проведення заходу передбачає: збір та реєстрацію учасників у визначеному місці; руханку; турніри зі швидкісного складання кубика-Рубика, з бейблейду; спортивні змагання з видів спорту; майстер-класи з видів спорту та інші рухові активності на розгляд організаторів.

*Cool Race.* Це новий формат змагань для учнів 8-9 класів з подолання смуги перешкод, для яких не потрібна спеціальна фізична підготовка.

*Козацький гарт.* Всеукраїнський фізкультурно-патріотичний фестиваль школярів «Козацький гарт» має на меті формування здорового способу життя, підвищення соціальної активності і зміцнення здоров'я учнівської молоді, поліпшення національно-патріотичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів. Основними завданнями Фестивалю є: підвищення рівня фізичної підготовленості та збільшення рухової активності школярів; формування стійких мотивацій до самостійних занять фізичною культурою і спортом; відродження національних традицій та культурної спадщини українського народу.

Фестиваль проводиться в чотири етапи. Організація і проведення I туру (внутрішкільного) покладається на адміністрацію навчального закладу. До складу команди навчального закладу входять учні 5-10 класів, які за станом здоров'я віднесені до основної медичної групи. На II етапі беруть участь заклади загальної середньої освіти області (першість міст, районів та об'єднаних територіальних громад). У II турі бере участь команда-переможець загальноосвітнього навчального закладу в складі 14 чоловік. У III (обласному) фінальному етапі беруть участь команди-переможці II туру шкільні команд міст, районів та ОТГ області. IV тур – всеукраїнський. У IV турі бере участь команда-переможець III туру.

До програми фестивалю включено конкурси: човниковий біг 4x9 м, стрибки у довжину з місця, стрибки через скакалку за 30 сек (дівчата), перетягування канату, естафета та конкурс знавців українського козацтва (додаток 6).

*Козацька наснага.* Всеукраїнські спортивні ігри серед учнів професійно-технічних навчальних закладів України.

*Всеукраїнський огляд-конкурс на кращий стан фізичного виховання в навчальних заходах України.* Конкурс проводиться з метою ви-



вчення, узагальнення та розповсюдження кращого досвіду роботи з фізичного виховання.

*Бігові заходи.* Заходи проводяться спільно з ГО «Бігова Україна». Учні і студенти беруть участь у забігах: «Kyiv Half Marathon», «Lviv Half Marathon», «Odessa Half Marathon», «Kyiv Marathon», «Zaporizhzhia Half Marathon» тощо. Перші забіги відбулися у 2019 році. Програмою заходу передбачено дистанції для учнівської молоді від 100 (3-6 років) до 1500 м (11-12 років).

## **7.2. Організація та технології проведення Всеукраїнського спортивно-масового заходу серед учнів "Cool Games"**

З метою створення цікавих та яскравих уроків фізичної культури і масовому залученню учнівської молоді до рухової активності Комітетом з фізичного виховання та спорту МОН України і Української федерацією учнівського спорту створено проєкт "Cool Games".

Програма Cool Games включає змагальну та культурну програму.

Програма культурної частини включає: настільний футбол, настільний хокей, аерохокей, бейблейд, перегляд кінофільмів, мультфільмів, квести, рухливі ігри

Змагальна частина включає 22 естафети Cool Games, які постійно оновлюються, проте всі вони повинні підкорятися формальним правилам, поданим нижче (*додаток 7*).

Майданчик для проведення Cool Games має визначену розмітку та специфіку використання у кожній з естафет.

Положення учасника «Аут» (поза грою). Учаснику, який порушив правила естафети або ці правила, оголошується «Аут» (положення «Поза грою»). Положення поза грою означає, що будь-які дії учасника, крім таких, які порушують правила, команді не зараховуються. Навіть якщо учасник фінішує в положенні «Поза грою» – цей фініш команді не зараховується. Однак в положенні «Поза грою» дії учасника, які порушують правила, зараховуються та ведуть до передбачених штрафних санкцій. Щоб вийти з положення «Поза грою» учасник повинен здійснити дії, передбачені правилами естафет. Положення «Аут» оголошує та відмінює суддя на лінії або старший суддя на майданчику.

Положення учасника «За лінією». Практично у всіх естафетах Cool Games є ситуації, коли учасник знаходиться за певною лінією, яка відділяє його від тієї чи іншої зони ігрового поля. Наприклад: під час очікування передачі естафети, під час виконання кидка, перебуваючи в зоні відпочинку після завершення свого виступу тощо.

Положення «Передача естафети». В більшості естафет діє правило: Під час передачі естафети обидва учасника повинні торкатися естафетної мітки, яка використовується в естафеті, в цей момент учасник, який отримує естафету, повинен знаходитися в положенні «За лінією». Естафетна мітка може бути будь-якою, передбаченою правилами естафети. Особливу увагу слід звернути на естафети, які використовують фітбол – його заборонено котити або кидати від учасника, який передає естафету, до того, хто її отримує. Під час передачі естафети обидва учасника повинні торкатися фітбола. Виключенням є всі три варіанти естафети «Біатлон», та інші естафети, правила яких прямо передбачають передачу естафетної мітки від одного учасника до іншого кидком, катінням або у спосіб, відмінний від указанного в правилі.

Середня лінія – це лінія ігрового поля, яка відділяє команди одна від одної. В більшості естафет діє правило: командам під час естафет заборонено перетинати середню лінію. Ознака перетину середньої лінії: якщо спортсмен обома стопами (або частинами обох стоп), або іншою частиною тіла, або снарядом торкнувся половини поля команди суперниці. Порушення цього правила веде до технічної поразки команди в естафеті.

Виключення з правила: а) у всіх трьох варіантах естафети «Біатлон» або аналогічних естафетах допускається перетин середньої лінії: – м'ячиком, який відскочив від кулволл або воріт після невлучного кидка; – учасниками або учасником під час зміни місць після кидка. б) в естафеті «Великі складнощі» допускається під час руху наступати на середню лінію.

У всіх естафетах учасникам заборонено торкатися предметів, крім тих, які він повинен тримати для проходження естафети відповідно її правил. При цьому учаснику фіксується положення «Аут» лише якщо він торканням зсунув предмет з місця або збив його на підлогу. В усіх інших випадках «Аут» не фіксується.

Суддівські колегії формуються з вчителів фізичної культури, які брали участь в суддівстві змагань відбіркових етапів. Кожен суддя пройшов курс теоретичної та практичної підготовки.

Судді Cool Games використовують наступні жести:

- «Увага!» – учасники, представники, судді та інші офіційні особи повинні звернути на суддю увагу;
- «До мене!» – офіційна особа або офіційні особи, до яких звернено жест, зобов'язані підійти до судді;
- «Від мене!» – офіційна особа або офіційні особи, до яких звернений жест, зобов'язані відійти від судді, або зайняти своє місце, або покинути майданчик – залежно від контексту ситуації;
- «Вітання!» – коли старший суддя підіймає руки перед початком гри – запрошує команди до привітання «дай п'ять!»;
- «На старт!» – «Увага!» – «Руш!» – три жести, які виконуються один-за-одним як один жест початку естафети;
- «Аут!» – фіксує положення «Поза грою» та указує на місце, де це положення зафіксоване;
- «Перемога» – фіксує перемогу однієї з команд-учасниць естафети або командної зустрічі;
- «Розійдись!» – команди, по відношенню до яких виконується цей жест, повинні покинути майданчик.

### **7.3. Організація проведення ігор "Cool Games"**

Програмою заходу обумовлюється проведення таких послідовних дій [37]:

1. Підготовка до початку ігор.
2. Набуття повноважень суддівською колегією.
3. Оголошення початку ігор.
4. Проведення командної зустрічі: оголошення командної зустрічі; запрошення команд на майданчик; оголошення суддівської бригади; вхід суддівської бригади на майданчик; запрошення команд старшим суддею; вхід команд на майданчик; перевірка працездатності фіксаторів фінішу; проведення привітання команд; проведення естафет: старт

першої естафети фініш першої естафети оголошення переможця першої естафети старт другої естафети фініш другої естафети оголошення переможця другої естафети старт додаткової – третьої естафети (у випадку рахунку 1:1 за результатами перших двох естафет) фініш третьої естафети оголошення переможця третьої естафети; оголошення переможця в командній зустрічі; завершення командної зустрічі.

### ***Обов'язки головного судді та заступника головного судді змагань***

Відповідно до правил змагань головний суддя є повноважною офіційною особою від моменту його затвердження. Заступник головного судді є повноважною офіційною особою від моменту відповідного рішення головного судді. Учасники суддівської колегії несуть всю відповідальність, передбачену регламентом, від моменту підписання відповідного наказу про проведення заходу, та набувають повноважень після наради з головним суддею в день безпосереднього проведення ігор, якщо під час наради він не прийняв інше рішення. Рішення повинно бути вмотивованим та одразу доведено до судді, який тимчасово недопущений до участі в роботі суддівських бригад.

Головний суддя (заступник головного судді) та секретар зобов'язані з'явитися в залі проведення ігор не пізніше ніж за сорок хвилин, а всі судді та учасники – не пізніше ніж за двадцять хвилин до їх початку, запланованих відповідно до регламенту. У разі затримки початку з об'єктивних причин, головний суддя зобов'язаний оголосити точний час початку змагань одразу ж після його визначення.

### ***Головний суддя для підготовки до початку ігор:***

- до прибуття суддів та команд перевіряє стан приміщення, де облаштований майданчик для проведення ігор;
- перевіряє стан майданчика, реквізиту, готовність іншого обладнання для проведення змагань;
- перевіряє разом з секретарем та суддею-інформатором готовність мікрофону, аудіосупроводжуючої апаратури, іншого обладнання робочого столу головного судді та наявність необхідної документації;
- запрошує до робочого столу головного судді та проводить коротку нараду з суддівською колегією, усно та візуально переконується в їх здатності виконувати свої обов'язки, наголошує, в разі необхідності,

на важливих деталях суддівства, налаштовує їх на змагальний день та дає відповідні настанови;

- проводить коротку нараду з старшими суддями бригад, нагадує порядок роботи бригад та їх змін;
- разом з старшими бригад перевіряє працездатність системи фіксації фінішу (кнопка – лампа) відповідно до порядку, наведеного нижче;
- проводить коротку нараду з представниками команд, переконується, що команди виконали розминку та готові до участі в іграх;
- зустрічає лікаря та представників швидкої допомоги та переконується, що вони зайняли свої місця та цілком готові до роботи;
- віддає судді-інформатору команду оголосити початок змагань або звертається до присутніх в залі особисто [37].

Далі головний суддя або заступник головного судді, або суддя-інформатор за їх усним розпорядженням оголошують про початок змагань. Під час проведення *церемонії урочистого відкриття* суддя повідомляє:

“Шановні гості, учасники, тренери, представники команд, глядачі та судді! Ми розпочинаємо ранкову (денну, вечірню) програму змагань (назва змагань та, якщо це оголошення змагань у новому віковому дивізіоні, то додається його назва).

На майданчик через п'ять хвилин будуть запрошені збірні команди .... (далі озвучуються назви команд від власної назви, в разі її наявності, і до назви регіону, який команда представляє).

“Суддівським бригадам зайняти свої місця!” За командою оголошення початку змагань одночасно: всі судді, крім бригад зовнішнього та внутрішнього кіл, які судитимуть оголошену командну зустріч, займають місця в спеціально відведеній зоні; судді бригади внутрішнього кола займають місце перед робочим столом головного судді, шикуючись в одну шеренгу обличчям до майданчика; судді бригади зовнішнього кола відповідно до розподілених повноважень: два випускаючі судді готуються до перевірки складу команд на підставі бейджів, три інші судді готують реквізит для естафет командної зустрічі.

Через п'ять хвилин після оголошення початку ігор суддя-інформатор самостійно, без втручання головного судді або його заступника, оголошує командну зустріч наступним чином: “Шановні глядачі, гості,

учасники, представники команд та судді! Ми розпочинаємо всеукраїнські фінальні ігри “Cool Games” дві тисячі ... року! (текст наведено як приклад). На майданчик запрошуються збірні команди ..... та ..... областей! Суддівська бригада на майданчику в складі: старший суддя (прізвище, ім'я); судді (прізвище, ім'я). Під час оголошення свого імені кожен суддя підіймає руку, тим самим представляючи себе глядачам. Підготуватися – збірним командам ... та ..... областей!”.

Одразу після оголошення командної зустрічі судді внутрішнього та зовнішнього кіл за командою відповідних старших суддів бригад одночасно здійснюють наступні дії: судді внутрішнього кола, аплодуючи один одному, віялом розбігаються від робочого столу головного судді в наступних напрямках: старший суддя – пробігає по всьому майданчику оглядаючи його та перевіряючи на відсутність пошкоджень покриття та сторонніх предметів, які можуть призвести до падіння учасника або вплинути на рівність умов для обох команд та чесний хід змагань судді на лініях – займають свої місця посередині ліній кожної з команд на зовнішньому краю змагальної зони або в інше місце майданчика, передбачене правилами конкретної естафети і, в разі необхідності, допомагають суддям на лініях – колегам з суддівської бригади зовнішнього кола – розставити реквізит судді при учасниках – займають місця на лінії входу команд на майданчик судді зовнішнього кола: старший суддя – залишається в зоні зберігання реквізиту, слідкуючи за його збереженням (див. *рис. 7.1*). Судді на лініях – виносять реквізит для естафет та разом з суддями на лініях бригади внутрішнього кола розставляють реквізит відповідно до першої естафети випускаючи судді – запрошують команди та перевіряють особи їх учасників, використовуючи бейджі. Бейджі знімаються та передаються керівнику команди. Учасники команди, які будуть фінішувати останніми в першій естафеті, одягають на праву руку напульсник відповідного кольору. Випускаючий суддя після того, як бейджі зняті, залишається стояти обличчям до команди, яку він щойно перевірів, та повинен постійно тримати її в полі зору. Перевірка команд та майданчика завершуються одночасно.



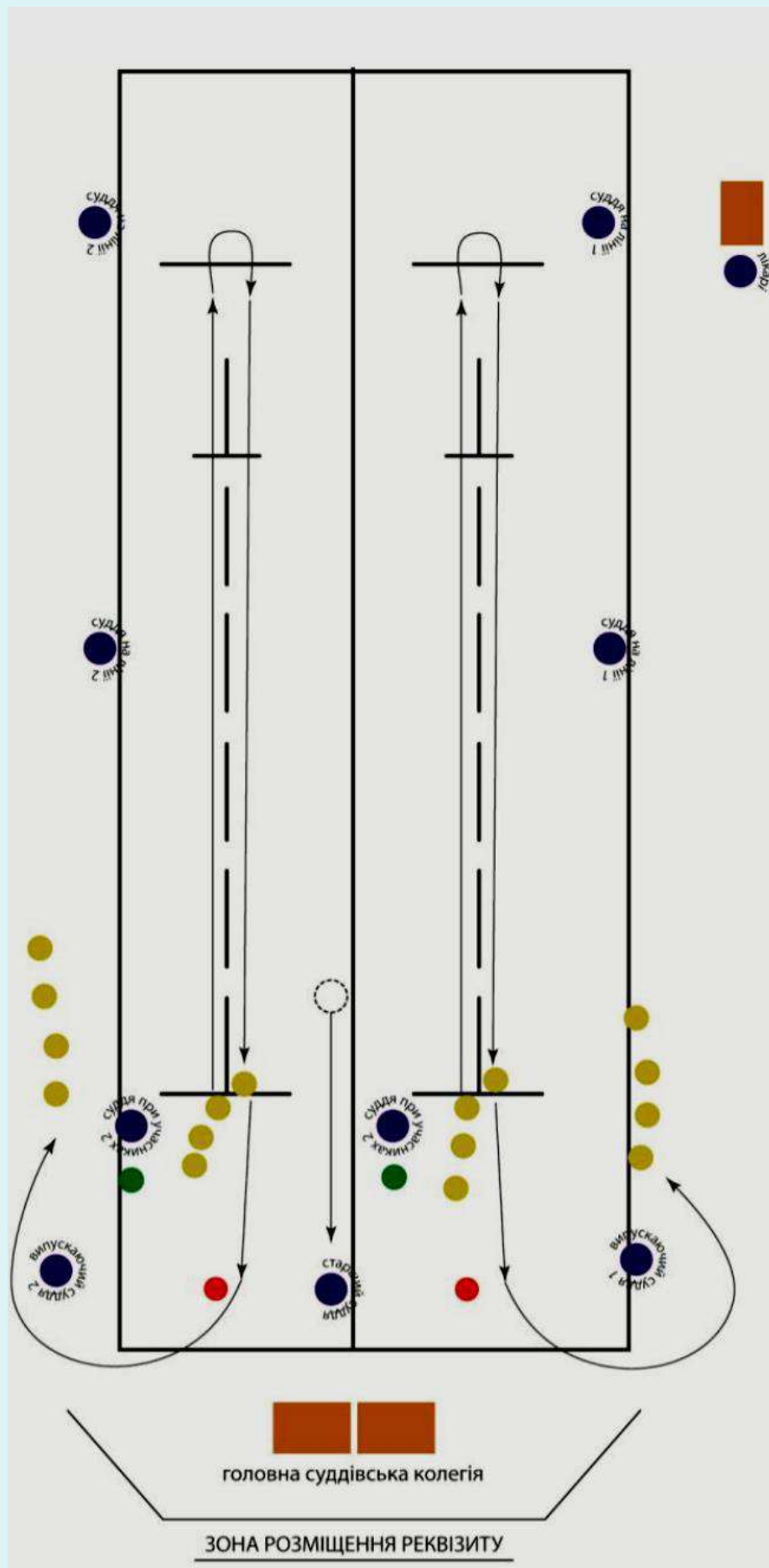


Рис. 7.1. Схема розташування суддів та команд на майданчику [37].

Після завершення перевірки судді внутрішнього та зовнішнього кіл виконують наступні дії: старший суддя внутрішнього кола повертається до місця розташування команд та дає команду: “Команди – на майданчик!” за цією командою випускаючі судді зовнішнього кола відходять вбік судді при командах внутрішнього кола, стоячи на лінії обличчям до команд, запитують: “Команда готова?” представник команди (або вся команда) показують “лайк” сигналізуючи свою готовність випускаючі судді внутрішнього кола командує: “За мною!” розвертаються спиною до команди та легким бігом вибігають до її лінії старту. Під час руху, минаючи старшого суддю внутрішнього кола, кожен учасник команд повинен дружньо плеснути в його піднятій долоні.

Після виходу команд до лінії старту старший суддя внутрішнього кола (він так і не зрушив з місця, яке зайняв після перевірки майданчика) підкликає учасників команд, які будуть фінішувати останніми (з одягненими напульсниками) для проведення перевірки працездатності фіксаторів фінішу (кнопка – лампа). Далі відбувається наступне: в довільному порядку він підкликає спочатку учасника першої команди; переконавшись у головного судді, що система включена, він пропонує учаснику натиснути на кнопку; учасник натискає на кнопку і лампа над нею загоряється; після цього старший суддя внутрішнього кола пропонує учаснику другої команди натиснути на свою кнопку; учасник натискає, однак лампа його команди не горить; старший суддя звертається до головного судді, і той приводить систему в стан очікування; старший суддя знову запрошує учасника другої команди натиснути кнопку; учасник натискає і лампа загоряється; після цього старший суддя внутрішнього кола пропонує учаснику першої команди натиснути свою кнопку; учасник натискає кнопку, однак лампа не загоряється; старший суддя внутрішнього кола звертається до головного судді і той приводить систему в режим очікування.

Кожен учасник команд, які будуть фінішувати останніми в цій командній зустрічі, повинні мати можливість випробувати силу, необхідну для спрацювання кнопки [37].

### ***Проведення командної зустрічі***

Після завершення перевірки суддя-інформатор оголошує: «Перша естафета – ..... (назва активності). Одночасно старший суддя внутрішнього кола вибігає уперед за 1-1,5 метри перед лінією старту і приве-

ртає увагу суддів на лініях внутрішнього та зовнішнього кіл. Судді повинні показати старшому судді "лайк", сигналізуючи про свою готовність до роботи.

Старший суддя розвертається обличчям до команд. Наступні дії відбуваються одночасно: старший суддя робить крок уперед, розводить руки в сторони таким чином, щоб його долоні були на рівні не вище стегон, розвернуті тильними частинами назад, одночасно голосом віддає команду: "На старт!"; судді при учасниках при цьому роблять крок вліво, представники команд опиняються у них за спиною, а учасник команди, який стартує першим, виходить на лінію старту; старший суддя, не рухаючись з місця, піднімає руки долонями на рівень грудей учасників та в темп першій команді віддає другу команду: "Увага!" судді при учасниках контролюють відсутність заступу у першого стартуючого представника команди; старший суддя, не рухаючись з місця, рвучко зводить руки вертикально вверх одночасно віддаючи команду: "РУШ!!!" учасники за цією командою мають право стартувати.

У разі фальш-старту або заступу суддя при команді фіксує "Аут!", однак старший суддя не припиняє команду стартувати, навіть якщо фальш-старт чи заступ допустили обидві команди. Кожен учасник, який допустив фальш-старт, повинен повернутися за лінію старту (повинен набути стійкого положення за умови знаходження обидвох ніг за лінією старту) та стартувати повторно без команди старшого судді чи інших суддів. Якщо повторний старт виконаний вірно, суддя при команді показує, що стан "Аут!" скасовано.

Одразу після завершення команди "Старт" старший суддя переміщується до місця розташування системи фіксації фінішу і там розвертається обличчям до майданчика.

Старший суддя зобов'язаний пильно спостерігати за проходженням естафети обидвома командами та вчасно реагувати на жести суддів на лініях, звернених до нього.

Після фінішу кожного учасника випускаючий суддя зовнішнього кола відповідної команди спрямовує його до зони для фінішувавших учасників, контролюючи, щоб вони не змішувалися з тими, хто ще не стартував.

Коли стартують останні учасники команд в цій естафеті, старший суддя повинен всю свою увагу приділити системі фіксації фінішу. Фініш – момент торкання кнопки – фіксує старший суддя, миттєво рвуч-

ким рухом указуючи на кнопку, яку торкнулися першою, та викидаючи другу руку вверх – жест фіксації перемоги.

Одразу після фіксації фінішу одночасно: старший суддя, тримаючи високо руку в бік команди, яка перемогла, прямує до місця на майданчику, з якого він починав естафети (привертає увагу суддів на лініях, а вони демонстрували йому «лайк»); випускаючи судді віддають команду: «По місцям!» команди з зон для учасників, які фінішували, переміщуються на лінію старту. Старший суддя розвертається обличчям до робочого столу головного судді та, змінюючи руку, демонструє головному судді та секретарю переможця в цій естафеті, суддя-інформатор оголошує одночасно: «В цій естафеті перемогу здобула збірна команда ..... області». Старший суддя розвертається обличчям до майданчика, суддя-інформатор оголошує назву другої естафети, і старший суддя починає другу естафету в тому ж самому порядку, як і першу.

Друга та третя (якщо після перших двох естафет рахунок між командами 1: 1) естафети відбуваються у тому самому порядку, як і перша.

Після оголошення переможця, який отримав перемогу в двох командних естафетах, суддя-інформатор оголошує: «В цій командній зустрічі перемогу здобула збірна ..... області!». Старший суддя звертається до команд з командою привітатися, команда аплодують одна одній та покидають майданчик. Суддя-інформатор оголошує наступну командну зустріч: «На майданчик запрошуються збірні команди ..... та ..... областей. приготуватися – збірним командам ..... та ..... областей». Все повторюється.

Після вичерпання програми змагань, головний суддя або його заступник оголошує: «Шановні глядачі, гості, учасники, представники команд та судді! Програма змагань вичерпана, продовження змагань – о ..... годині» ( в разі якщо змагання будуть продовжуватися).

### **Питання для повторення пройденого матеріалу:**

1. *Розкрийте пріоритетні для спорту і фізичного виховання школярів спортивні змагання?*
2. *У чому особливість проведення Гімназіад?*

3. *Дайте характеристику Міжнародній федерації шкільного спорту?*
4. *Розкрийте пріоритетні для спорту і фізичного виховання школярів спортивно масові заходи?*
5. *У чому особливість проведення заходів із поєднання кіберспорту та рухової активності?*
6. *У чому особливість проведення Всеукраїнського фізкультурно-оздоровчого заходу серед учнів «Challenge Fest»?*
7. *В чому полягають особливості проведення Всеукраїнського фізкультурно-патріотичного фестивалю школярів «Козацький гарт»?*
8. *Розкрийте особливості організації та технології проведення Всеукраїнського спортивно-масового заходу серед учнів "Cool Games"?*
9. *В чому полягають особливості програми "Cool Games"?*
10. *На Вашу думку, які дії можна здійснити, щоб зберегти зацікавленість дітей до спорту і спонукати молодь до здорової рухової активності ?*

## **8. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ТЕХНОЛОГІЇ ПРОВЕДЕННЯ СПОРТИВНИХ ТА СПОРТИВНО-МАСОВИХ ЗАХОДІВ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

Студентський спортивний рух – це багатогранне соціальне явище яке має важливе значення й авторитет. Міжнародний спортивний рух студентів відрізняється від деяких міжнародних змагань тим, що в ньому приймають участь студенти у віці від 17 до 28 років. Питаннями розвитку спорту серед студентів усього світу займається Міжнародна федерація студентського спорту (The International University Sports Federation – FISU), яка координує діяльність понад 100 національних федерацій, що входять до її складу. У статті 2 Статуту FISU визначено її філософію "FISU переслідує свої цілі без розгляду або дискримінації політичного, конфесіонального або расистського характеру".

FISU входить до МОК. Україну в FISU представляє Спортивна студентська спілка України [64].

До календаря FISU включено 77 видів спорту та видів рухової активності.

Студентський спорт в Європі розвивається Європейською федерацією університетського спорту (The European University Sports Association), яка є асоційованим членом FISU.

### **8.1. Міжнародні і всеукраїнські спортивні і спортивно-масові заходи серед студентської молоді**

Пріоритетними для спорту і фізичного виховання студентів є наступні змагання [46]:

#### ***Спортивні змагання***

***Всесвітні універсиади*** з зимових і літніх видів спорту, які проводяться з 1959 року раз на два роки. Чергуючи літні і зимові, універсиади проводять кожний парний рік. До 1959 р. міжнародні спортивні змагання студентів із різних обставин мали різні назви.



Літня Універсіада сьогодні включає в себе 15 обов'язкових видів спорту. Серед обов'язкових зимових видів змагань 9 обов'язкових видів спорту.

Універсіади як і Олімпійські ігри мають свою символіку та девіз.

Девіз Універсіади "Excellence in mind and body" ("Досконалість тіла й духу"), що передбачає, крім традиційних спортивних змагань, проведення освітніх і культурних заходів.

Будь-який логотип Універсіади повинен містити образ латинської букви U, що є обов'язковим елементом символіки всіх заходів, які проводяться під егідою Міжнародної федерації студентського спорту. Уперше талісман Всесвітніх студентських ігор з'явився у 1981 р. З того часу він є обов'язковим символом кожної універсіади [61].

Прапор Універсіади являє собою зображення логотипу FISU: велику латинську літеру U, оточену п'ятьма різнокольоровими зірками на білому тлі. По закінченні Всесвітніх студентських ігор прапор передається організаторам наступної як знак продовження справи студентського спорту. Потім він, так само як і олімпійський вогонь, доставляється естафетою до наступного місця змагань.

Універсіада – це єдині спортивні змагання, в яких на честь переможця звучить не гімн країни, яку він представляє, а давній студентський гімн "Гаудеамус", музика до якого була написана Іоганном Окенгеймом. Цей твір, назва якого у перекладі – "Давайте веселитися!", набув популярності серед студентів ще у XV ст. [64].

Найбільшу кількість нагород за весь час проведення універсіад мають представники США, колишнього Радянського Союзу та Китаю. Україна входить до десятки кращих країн [61].

Міжнародна федерація університетського спорту, крім літньої й зимової Олімпіади, проводить **чемпіонати світу** серед студентів із 37 видів спорту. На відміну від універсіад, студентські чемпіонати проводяться з окремих видів спорту. Перший студентський чемпіонат було організовано у м. Лунде (Швеція) 1963 р. серед гандбольних команд.

**Кубки світу** на відміну від універсіад та чемпіонатів світу передбачають представляти команду свого університету на міжнародній арені. Унікальний формат проведення дозволяє проходження до фіналу 16 команд – призерів континентальних відборів.

Окреме місце займають змагання **Combat Games** (Кубки світу з єдиноборств).

Серед **міжнародних спортивно-масових заходів** пріоритетні є: Міжнародний день студентського спорту (20 вересня визначене як Міжнародний день студентського спорту, відповідно до рішення 38-ї сесії Генеральної конференції ЮНЕСКО, з 2015 року), World Conference; Volunteer Leaders Academy; World Conference on Innovation-Education Sport; World Forum; Seminars; Conferences; Symposiums; Conventions; Workshops, masterclasses and webinars.

**Всеукраїнські спортивні заходи:** зимова та літня Універсиади, Чемпіонати та Кубки України, Ліги з видів спорту.

Важливою формою удосконалення спортивної майстерності студентів є Універсиади України, які проводиться раз на два роки. Вперше такі змагання пройшли в Україні у 1993 році.

Основним, найбільш важливим і масовим станом Всеукраїнської універсиади є внутрішньовузівські масові змагання, що тривають протягом навчального року. Це дає можливість студентам і аспірантам брати участь у такій події, навіть не будучи професійними спортсменами. Координацію навчально-тренувальної діяльності та участі спортсменів у студентських змаганнях здійснюють спортивні клуби – внутрішньовузівські громадські організації.

**Всеукраїнські спортивно-масові заходи:** відзначення Міжнародного дня студентського спорту в Україні, «Cool Race», День фізичної культури і спорту, всеукраїнський забіг «Студентська миля», флешмоби та спортивні ігри.

Традиційно Міжнародний день студентського спорту відзначають по всій Україні масовими змаганнями та майстер-класами з традиційних та нових видів спорту.

Участь у спортивно-масових заходах беруть близько 50000 студентів із 260 закладів вищої освіти.

Новим проектом для молоді є спортивно-масовий захід Cool Race. Змагання заходу особисті. За результатами змагань відзначаються: першість серед студентів та першість серед ЗВО. Змагання проводяться за змішаною системою та складаються з відбіркових етапів та фіналу (*додаток 8, 9*).

Популярні серед молоді спортивно-масові забіги: «Kyiv Half Marathon», «Dnipro Half Marathon», «Lviv Half Marathon», «Odessa Half Marathon», «Kyiv Marathon», «Zaporizhzhia Half Marathon», «Студентська миля» (легкоатлетичний забіг на дистанцію 1 миля = 1610 м) [61].

## **8.2. Основні завдання щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спорту серед студентської молоді**

В Україні, незважаючи на революційні зміни в суспільстві, інтеграцію до світової спільноти, сучасна система фізичного виховання студентів перебуває у кризовому стані. Для покращення ситуації в Рекомендаціях щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спорту серед студентської молоді на період до 2025 року передбачаються наступні завдання [39]:

### **1. Напрямок фізичного виховання.**

Забезпечення проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості студентської молоді України.

Проведення спортивно-масових заходів, залучення студентів у позанавчальний час до підготовки та участі в них, а саме:

– в багатоетапних комплексних заходах спрямованих на національно-патріотичне виховання та популяризацію здорового способу життя; – в традиційних щорічних всеукраїнських спортивно-масових заходах;

– в заходах із залученням ініціатив студентської молоді (флеш-моби всеукраїнського та місцевого рівнів, заняття з фізичного виховання за участю зірок спорту тощо).

– в заходах що поєднують рухову активність з E-sports. Заохочення до занять фізичною культурою та спортом викладачів та працівників галузі.

Забезпечення функціонування ефективною системою інклюзивної освіти, організація занять зі студентами спеціальних медичних груп.

Впровадження в навчальний процес та позанавчальну роботу з фізичного виховання популярних серед молоді видів спорту та рухової активності.

Сприяння розвитку туризму в ЗВО, як форми залучення молоді до формування потреби здорового способу життя та активного відпочинку і престижу занять фізичною культурою.

**2. Напрямок спорту.** Створення та забезпечення роботи центрів студентського спорту, спортивних клубів, секцій та інших структурних підрозділів у ЗВО. Участь у студентських лігах за видами спорту та перших етапах універсіад України, проведення спортивних змагань у ЗВО. Забезпечення підготовки та участі студентів в чемпіонатах України, універсіадах України та інших комплексних всеукраїнських заходах серед студентів. Забезпечення підготовки та участі студентів у чемпіонатах Європи і чемпіонатах світу серед студентів з видів спорту, визнаних в Україні, Європейських студентських іграх, Всесвітніх універсіадах та інших комплексних міжнародних спортивних заходах серед студентів відповідно до календарного плану FISU.

**3. Інформаційний напрямок.** Створення та широке розповсюдження нової моделі мотивації студентів до здорового способу життя, занять фізичною культурою та спортом, відповідно до реалій сучасного українського суспільства. Зокрема відзначення переможців змагань, поширення інформації про них та їх досягнення. Розповсюдження інформації про речовини, заборонені для використання згідно з вимогами Всесвітнього антидопінгового агентства, шкідливі для здоров'я, які сприяють виникненню стійкої залежності. Забезпечення широкого висвітлення заходів Рекомендацій у засобах масової інформації, розміщення соціальної реклами стосовно переваг оздоровчої рухової активності.

**4. Організаційно-структурний напрямок.** Забезпечення координації Міністерства освіти і науки України; Міністерства молоді та спорту України; інших центральних органів виконавчої влади; Комітету з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України та його відокремлених підрозділів (філій), СССУ та її структурних підрозділів; закладів освіти; Спортивного комітету України та їх регіональних відділень, філій; Національного олімпійського комітету та його регіональних відділень; Національного антидопінгового центру України; обласних,

районних, місцевих органів виконавчої влади у сферах освіти, фізичного виховання і спорту; федерацій з видів спорту; спортивних клубів; об'єднаних територіальних 5 громад; громадських організацій; кафедр фізичного виховання та центрів студентського спорту ЗВО з питань розвитку фізкультурно-спортивного руху та спорту серед студентської молоді; представників бізнесу та інших суб'єктів фізичної культури і спорту.

**5. Напрямок матеріально-технічного забезпечення.** Модернізація об'єктів спортивної інфраструктури ЗВО (спортивних споруд) відповідно до нової мотиваційної моделі, вимог сучасності та інноваційних підходів, норм міжнародних правил видів спорту для проведення змагань всіх рівнів (включно міжнародних), проведення реконструкції та ремонтних робіт. Покращення матеріально-технічної бази для розвитку фізичного виховання та спорту у ЗВО. Створення програм фінансування фізичного виховання студентів та студентського спорту за рахунок бюджетів різного рівня.

**6. Напрямок науково-методичного забезпечення.** Здійснення подальшої науково-методичної роботи. Підвищення комп'ютерної грамотності фахівців галузі фізичного виховання та спорту ЗВО, їх навичок володіння електронною технікою, сучасними методами, способами комунікації і обробки інформації. Модернізація навчальних планів, програм та підручників відповідно до оновлених стандартів вищої освіти. Підготовка технічного завдання для створення інтернет-інструменту для забезпечення потреб розвитку та діяльності галузі фізичного виховання та спорту (спрощення реєстрації в змаганнях, доступу до навчально-тренувальних методичних рекомендацій, формування звітностей тощо). Розробка методичних рекомендацій по фізичному вихованню в домашніх умовах під час карантину та інших заходах що обмежують використання спортивних залів ЗВО, спортивних клубів та майданчиків.

**7. Напрямок медичного забезпечення.** Удосконалення медико-педагогічного контролю за учнями під час занять фізичною культурою та спортом. Відновлення щорічних медичних оглядів для студентів. Впровадження медичних оглядів для студентів, що беруть участь в спортивно-масових та спортивних заходах.

**8. Напрямок нормативно-правового забезпечення.** Впровадження Положення про центри студентського спорту (студентських клубів та інших структурних підрозділів), внесення змін до організацій-

ного, нормативно-правового, кадрового, матеріально-технічного, фінансового, науково-методичного, медичного, інформаційного забезпечення фізичного виховання та спорту в ЗВО.

**9. Посилення відповідальності керівників закладів вищої освіти** за забезпечення, розвиток і модернізацію фізичного виховання та належний рівень рухової активності. Забезпечення організації, підготовки та проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості студентської молоді. Внесення результатів оцінювання фізичної підготовленості студентської молоді у щорічні звіти керівників ЗВО.

### **Питання для повторення пройденого матеріалу:**

1. Назва латиною давнього студентського гімну, що в перекладі "Давайте веселитися"?
2. Його має Універсіада. В 2013 р. він звучить, яка "U are the World", що в перекладі трактується в двох значеннях: "Ти це світ", а також "Універсіада це цілий світ"?
3. У чому особливість проведення універсіад?
4. В чому полягають проблеми щодо розвитку фізичного виховання серед студентської молоді?
5. В чому полягають проблеми щодо розвитку спорту серед студентської молоді?
6. Які дії можна здійснити для покращення розвитку фізичного виховання та спорту серед студентської молоді у напрямку медичного забезпечення?
7. Які дії можна здійснити для покращення розвитку фізичного виховання та спорту серед студентської молоді в інформаційному напрямку?
8. Надайте характеристику Міжнародній федерації студентського спорту?
9. Назвіть пріоритетні змагання серед студентської молоді?
10. В яких спортивно-масових заходах Ви брали участь?



## **9. ТЕХНОЛОГІЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СЕРЕД ДОРОСЛОГО НАСЕЛЕННЯ**

З метою збільшення чисельності людей, залучених до фізкультурно-оздоровчої діяльності, поліпшення фізичної підготовленості і фізичного розвитку населення упроваджено відповідні державні програми. Концептуальні засади розвитку фізичної культури регламентує «Державна програма розвитку фізичної культури і спорту», яка була затверджена Указом Президента України у червні 1994 року. У вересні 1998 року була прийнята Цільова комплексна програма – «Фізична культура – здоров'я нації». У 2020 році була затверджена Кабінетом Міністрів України «Стратегія розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року». У 2021 році анонсовано розпочати загальнонаціональну програму президента «Здорова Україна». Програма направлена на різні вікові категорії та складається з трьох основних компонентів: модель здорової школи; медичні обстеження; безкоштовні спортивні майданчики.

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, а також основні засади організаційного, матеріально-технічного, кадрового, інформаційного та інших забезпечень на певних етапах розвитку суспільства.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, в 2019 році за рівнем здоров'я українці перебували на 93 місці із 169 країн світу [46]. В Україні щороку від серцево-судинних захворювань помирають тисячі українців. Регулярні заняття фізичною культурою допомагають знизити рівень захворюваності на хвороби серцево-судинної системи до 36 відсотків, зменшити негативний вплив на організм людини шкідливих звичок, підвищити рівень стресостійкості та уникнути проявів асоціальної поведінки, сприяти розвитку всіх сфер суспільства.

Конституція України як основоположний документ указує, що держава дбає про розвиток фізичної культури і спорту, забезпечує людині охорону здоров'я. Нині, держава лише дає змогу використати конституційні права, а їх реалізація багато в чому залежить від організацій фізкультурно-оздоровчої діяльності на місцевому рівні, а також від самої людини, від її активності у цій галузі.

### **9.1. Розвиток фізичної культури населення за місцем проживання, у місцях масового відпочинку та за місцем роботи**

Держава сприяє розвитку суспільної активності і залучає громадські організації до управління в галузі фізичної культури і спорту. Забезпечення умов для фізкультурно-оздоровчої діяльності за місцем проживання та відпочинку громадян покладається на місцеві державні адміністрації та органи місцевого самоврядування і здійснюється за рахунок коштів відповідних бюджетів. З цією метою місцеві державні адміністрації та органи місцевого самоврядування можуть створювати центри фізичного здоров'я населення, організовувати будівництво спортивних споруд та співпрацювати з відповідними громадськими організаціями фізкультурно-спортивної спрямованості та іншими закладами фізичної культури і спорту.

Власники санаторно-курортних закладів, закладів відпочинку та об'єктів туристичної інфраструктури, зокрема туристичних баз, створюють умови для здійснення фізкультурно-оздоровчої діяльності та фізкультурно-спортивної реабілітації.

Первинною ланкою самодіяльної організації фізкультурного руху в Україні є колективи фізкультури на підприємствах, в установах, організаціях, що об'єднують на засадах добровільності громадян за їх інтересами у фізкультурно-спортивному русі.

Виробничою фізичною культурою та масовим спортом за місцем роботи займаються фізкультурно-спортивні товариства: «Динамо», «Україна», «Спартак» тощо.

Всеукраїнське фізкультурно-спортивне товариство «Україна» займається фізкультурно-оздоровчою роботою у виробничій і соціально-побутовій сферах, проводить масові спортивні змагання, а також бере участь у міжнародних спортивних змаганнях майже з усіх видів, які входять до програми Олімпійських ігор.

Всеукраїнська фізкультурно-спортивна організація «Колос» України охоплює сільське населення. Пріоритетним напрямом його роботи є створення в сільській місцевості територіальних фізкультурно-спортивних клубів, забезпечення їх адміністративної та господарської самостійності, впровадження ефективних форм, методів і засобів фізкультурно-спортивної діяльності і видів спорту з урахуванням регіональних особливостей, традицій і економічних чинників.

Фізкультурно-спортивна організація «Динамо» України здійснює масову фізкультурно-спортивну роботу серед працівників органів внутрішніх справ, військовослужбовців, особового складу правоохоронних органів, військових формувань і членів їх сімей. Це товариство разом з Управлінням фізичної культури і спорту Міністерства оборони України створюють регіональні центри, клуби та оборонно-спортивні табори з фізичної підготовки молоді до служби в Збройних Силах України; розробляють і впроваджують програмно-методичне і нормативно-організаційне забезпечення фізичної підготовки військовослужбовців, особового складу правоохоронних органів та інших військових формувань з урахуванням специфіки їх службової діяльності.

«Спартак» займається фізкультурно-оздоровчою роботою з профспілками.

Організація «Гарт» створена з метою налагодження гуманних, загальнолюдських стосунків між ровесниками та організації діяльності, спрямованої на розвиток своїх здібностей, самовизначення, здійснення акцій милосердя, турботи про фізичне та духовне здоров'я.

Для розвитку відповідного виду спорту (версії) створюються спортивні федерації (асоціації, спілки, об'єднання тощо), які є громадськими організаціями фізкультурно-спортивної спрямованості. Вони мають право представляти спорт України на міжнародних спортивних змаганнях та у міжнародних спортивних організаціях, а також право на організацію і проведення відповідних національних спортивних змагань.

Значну роль у розвитку фізичної культури і спорту відіграє Національний олімпійський комітет України (НОК України), який є незалежною, неурядовою громадською організацією. НОК України має виключне право представляти Україну на Олімпійських іграх, у Міжнародному Олімпійському комітеті, міжнародних олімпійських організаціях. Держава надає НОК України фінансову і організаційну допомогу щодо участі членів збірних команд в Олімпійських та Паралімпійських іграх.

З метою проведення фізкультурно-оздоровчої та просвітницької роботи у соціально-побутовій сфері, координації роботи клубів та інших організацій за місцем проживання населення створено Центри фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх».

## **9.2. Система спорту для всіх в Україні**

Центри фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» функціонують в Україні з 2003 року.

У світовій системі масовий рух «Спорт для всіх» зародився в середині 60-х років і має сталі традиції. Його концепція була прийнята Радою Європи як довгострокова спортивна програма. На початку 80-х років цей рух набув особливої популярності в багатьох країнах світу. Передумовою впровадження системи спорту для всіх став незначний рівень або повна відсутність рухової активності населення. Ця проблема найбільш актуальна для країн східної частини континенту і особливо для України [63].

### ***Завдання центрів:***

1. Залучення широких верств населення до регулярних рекреаційних занять, надання фізкультурно-спортивних послуг, поєднання масових та індивідуальних форм організації фізкультурно-спортивної роботи за місцем проживання та у місцях масового відпочинку населення [13].

2. Формування у громадян потреб рухової активності та пропаганда здорового способу життя.

3. Просвітницька робота з питань оздоровлення населення засобами фізичної культури і спорту.

4. Організація та проведення змагань, конкурсів, показових виступів, фестивалів, спортивних свят та інших заходів за місцем проживання та у місцях масового відпочинку населення.

Дослідження Дутчака М.В. показало [13], що система спорту для всіх в Україні забезпечує реалізацію трьох груп функцій:

1) рекреаційних (компенсаційна; профілактична; розвиваюча; відновлення працездатності);

2) соціальних (гуманістична; забезпечення активного дозвілля; сприяння соціалізації; інформаційно-просвітницька);

3) економічних (виробництва фізкультурно-рекреаційних та спортивно-оздоровчих послуг; підготовки та використання кадрів для організацій спорту для всіх; сприяння економічному зростанню суспільства).

Система спорту для всіх в Україні забезпечує: залучення всіх верств населення до занять фізичною культурою та спортом; розвиток масового спорту; пропагуванням здорового способу життя; утримання та подальший розвиток мережі центрів фізичного здоров'я населення "Спорт для всіх".

За сприяння системи спорту для всіх щороку проводяться всеукраїнські і регіональні фізкультурно-оздоровчі заходи серед різних верств населення: День Збройних сил України, День батька, День молоді, День Конституції, Міжнародний день захисту дітей, День матері, День міста, День Незалежності України, День фізичної культури та спорту з (шахів, шашок, гирьового спорту, армспорту, настільного тенісу, футболу, стрітболу, пляжного волейболу, дартсу, скейтбордингу тощо).

У масовому спорті або в русі "Спорт для всіх" змагання є стимулом для підвищення рухової активності людини. Важливим є сам факт участі у спортивно-масовому заході. Відмінна риса – доступність для різних груп населення. Тут немає спеціального відбору, заняття можливі за місцем роботи, навчання, проживання, відпочинку. Головне в масовому спорті – регулярні заняття з підготовки до змагань, участь у них, прагнення не перемогти суперників, а "перемогти себе", покращити особистий рекорд.

Проте, невирішені проблеми, а саме: відсутність привабливої і доступної інфраструктури для регулярних занять населення фізичною активністю і спортом, застаріла матеріально-технічна база комунальних та державних інфраструктурних об'єктів, обмежене фінансування приз-

водять до того, що значна частина населення України веде нездоровий та пасивний спосіб життя, практично вся спортивна інфраструктура недоступна для осіб з інвалідністю. Загальна кількість спортивних споруд в Україні становить 96678 одиниць, більшість з них не відповідають міжнародним стандартам проведення змагань.

### **9.3. Спортивно-масовий захід як важливий засіб оздоровлення дорослого населення**

Спортивно-масовий захід – це важливий засіб спрямований на подальше збільшення кількості тих, хто займається фізичною культурою та спортом. У системі фізкультурно-оздоровчої роботи спортивно-масові заходи висвітлюються як змагальна, ігрова діяльність, учасники якої з урахуванням їхнього віку, статі, підготовленості мають приблизно однакові шанси на перемогу. Ця доступність створюється спеціальним підбором змагальних дисциплін, складності та довжині дистанції, ваги предметів, що використовуються, а також часом та інтенсивністю виконання вправи. З метою забезпечення рівних можливостей кожного учасника для досягнення перемоги, використовуються фори, зрівнюючі коефіцієнти й додаткові бали.

#### ***Організація та проведення легкоатлетичних заходів***

Останнім часом в Україні набули широкого розповсюдження різні масові заходи: забіги на довгі та середні дистанції, естафети, кроси, тощо).

Традиційно лідером бігу в світі є США. Кількість людей, які займаються бігом сягає 17 млн чоловік. За даними Федерації бігу США, 62% респондентів віднесли себе до любителів, які займаються на постійній основі 4 рази на тиждень, 15% вважають себе “профі”, а 21% зізнаються, що просто бігають задля задоволення. Спортивний стаж в середньому – 13 років. Основні вікові групи – 35-44 і 45-54 років. Молодих людей від 25 до 34 років всього 19%. В загальносередньому американські бігуни беруть участь у 8 заходах за рік. На вибір, в першу чергу, впливають дистанція, дата, місце проведення, необхідний час для під-



готовки, спортивна форма і відсутність травм. Більше половини респондентів (65%) відповіли, що мають вищу освіту. Найбільш популярною трасою є полумарафон [66].

Взагалі, у США проводиться велика кількість різних забігів. Найстарішим заходом на південному сході є 111-літній забіг, який пропонує спортсменам змагання довжиною 9 км (5,6 миль) по Новому Орлеану, дистанція пролягає через Кресент-Сіті з фінішем на історичній площі Джексон у Французькому кварталі. В знак поваги до історичного коріння маршруту – він йде тим же шляхом, яким Пірат Жан Лафіт і його поплічники врятували Ендрю Джексона перед битвою за Новий Орлеан в 1815 році – реконструктори, одягнені як солдати 1800-х років, розпочинають гонку. Після змагань учасників чекає величезна кількість розливного пива, а також унікальні місцеві страви [63].

Найбільшим забігом в історії стало змагання серед людей різних вікових груп та різної підготовленості "Wings for Life World Run" (травень, 2021 року). Так, з 2014 року в цих змаганнях взяли участь у цілому 925 096 учасників, подолано 9 034 954 кілометрів і зібрано 33,3 мільйона євро. Всі вступні внески і пожертвування надходять безпосередньо на дослідження спинного мозку. Особливістю заходу є те, що учасники розпочинають старт в один і той же час о 11:00 UTC, але кожен з різних місць. Обов'язковим для участі є додаток Wings for Life World Run [67]. За допомогою додатка досвідчені марафонці, професійні спортсмени та учасники на візках намагаються втекти від віртуального автомобіля-кетчера. Унікальний формат змагань дозволяє учасникам з абсолютно різним рівнем змагатися разом заради доброї справи.

Учасники, які беруть участь у змаганнях повинні розуміти ризики для власного здоров'я під час забігу і після його закінчення. Так, кожен учасник змагань бере на себе особисту відповідальність за свій фізичний стан і здатність завершити обрану дистанцію змагань; кожен учасник змагань (zareєстрований на 10 км і більше (21 та 42,195 км) повинен обов'язково мати медичну довідку або медичний страховий поліс, який покриває участь на час проведення змагань. Громадяни іноземних держав зобов'язані надати медичний страховий поліс, який покриває участь у спортивних змаганнях [68];

Технології організації та проведення легкоатлетичних заходів у цілому не відрізняються від загальних рекомендацій щодо проведення масового заходу, але особливу увагу потрібно звернути на взаємодію з:

- Управлінням з питань транспортного забезпечення (перекрити рух всіх транспортних засобів);
- Департаментом патрульної поліції (забезпечити безпеку дорожнього руху під час проведення зазначеного заходу);
- Головним управлінням Національної поліції (забезпечити охорону громадського порядку);
- Управлінням внутрішньої політики, преси та інформації (повідомити мешканців міста щодо руху міського транспорту з урахуванням перекриття відповідних ділянок згідно маршруту легкоатлетичного забігу).

В умовах пандемії організаторами змагань розробляється план додержання рекомендацій щодо протиепідеміологічних заходів на час проведення легкоатлетичного забігу.

#### **9.4. Сучасний стан ветеранського національного спорту**

Ветеранський спорт у нашій країні має значний потенціал для розвитку з огляду на дедалі більшу кількість людей, які бажають вести активний спосіб життя і знаходять для цього відповідні ресурси. Схвалена у 2016 р. Президентом України Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 р. "Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація" свідчить про готовність підтримувати цей напрям, зокрема, і спорт ветеранів, на найвищому державному рівні.

З метою забезпечення постійної необхідної рухової активності, впровадження здорового способу життя і активного довголіття та гармонійного зв'язку поколінь; створення сприятливих умов для реалізації творчого, професійного потенціалу численних спортсменів–ветеранів в Україні у 2011 році створено «Асоціацію ветеранів спорту України» (АВСУ). Асоціація сприяє активній участі у всеукраїнських і міжнародних змаганнях ветеранів фізичної культури і спорту; активній участі у міжнародному спортивному русі серед дорослої частини населення – "Мастерс" (тобто осіб, які мають зрілий вік від 25 років та старші). АВСУ тісно і активно співпрацює з Міністерством молоді та спорту України

(Угода № 39/5.4/17 від 19.04.2017р.) та Національним олімпійським комітетом України (Угода № 2017/04/18–1 від 18.04.2017 р.).

*Змагання ветеранів* – це боротьба між спортсменами, які займаються спортом заради задоволення, відпочинку і приємного проведення часу; в основі їх спортивної діяльності лежить любов до спорту без якої–небудь зацікавленості. Кожен змагається у своїй віковій групі. Нормативів немає. Перемогу отримує той, хто демонструє кращий результат. Усі учасники – спортсмени з досвідом. Мінімальний вік учасників від 25 років (водні види спорту) до 35 років, максимальний вік учасників необмежений.

Змагання серед ветеранів поширено в усьому світі. Всесвітні ігри ветеранів спорту (англ. World Masters Games (WMG)) є найбільшою міжнародною спортивною подією. Такі змагання проводяться кожні чотири роки під егідою Міжнародної асоціації ветеранів спорту (IMGA).

*Міжнародна асоціація ветеранів спорту* – організація, яка визнана Міжнародним олімпійським комітетом (МОК), її діяльність спрямована на підтримку олімпійського руху та філософії Олімпійської хартії «Спорт для всіх». Ігри проводяться протягом року після Олімпіади.

Перші Всесвітні ігри майстрів були проведені в Торонто (Канада) у 1985 році. У 2017 році відбулися 9–е ігри в Окленді (Нова Зеландія).

Європейські ігри майстрів (ветеранів) (англ. European Masters Games (EMG)) – спортивне змагання для людей 30–35 років та старше, програма яких складається тільки з літніх видів спорту (академічне веслування, бадмінтон, баскетбол, веслування на байдарках, волейбол, гандбол, гра в боулз, гольф, дзюдо, карате, легка атлетика, настільний теніс, пляжний волейбол, плавання, регбі, сквош, скелелазіння, спортивне орієнтування, спортивні бальні танці, стрільба з луку, теніс, трековий велоспорт, тхеквондо, важка атлетика, фехтування, футбол, шосейний велоспорт). У змаганнях беруть участь спортсмени з особливими потребами [62].

Вперше збірна України серед ветеранів спорту була представлена на I Європейських іграх майстрів (Мальме, Швеція, 2009 р.), які зібрали понад 3500 спортсменів із 32 країн. Україну на Європейських іграх майстрів представляли 215 провідних ветеранів спорту у 10 видах програми. За даними у неофіційному командному заліку спортсмени України ввійшли до п'ятірки найкращих країн.

У 2019 року у м. Турин (Італія) відбулися IV Європейські ігри майстрів, в яких взяли участь майже 7505 спортсменів середнього та старшого віку з 70 країн світу. Змагання відбулися за програмою з 28 видів спорту.

Сьогодні ветеранський спорт України існує переважно завдяки ініціативі окремих керівників регіонів та ентузіазму ветеранського активу.

## 9.5. Сучасні оздоровчі технології у фізичному вихованні

Нині у сфері оздоровчої фізичної культури спостерігається розвиток новітніх видів рухової активності. Серед яких особливої популярності здобули фітнес–програми, які мають різну структуру в залежності від цільової спрямованості заняття, рівня фізичного стану учасників програми та інших чинників.

**Фітнес** (англ. fitness, від дієслова «to fit» – відповідати, бути в хорошій формі) у широкому значенні поняття – це загальна фізична підготовленість організму людини (мова йде про гарне самопочуття і здоров'я людини в цілому). У вузькому сенсі фітнес – це оздоровча методика, що дозволяє змінити форми тіла та його вагу і надовго закріпити досягнутий результат. Заняття фітнесом повністю задовольняють потреби людини у руховій активності, що сприяє збереженню і зміцненню фізичного здоров'я, а різноманіття програм робить їх доступними й дозволяє задовольнити будь–які інтереси. Кількість чоловіків та жінок, які займаються оздоровчими видами фітнесу в Україні коливається в межах 2–3%. Для порівняння, в Нідерландах та Іспанії фітнесом займається 12% населення; у США спортивні зали відвідує 20%; у Німеччині – 7,7%; у Росії – 5% населення. Низький відсоток занять оздоровчими фітнес-програмами пояснюється відсутністю в українців фінансових та технічних можливостей, низьким рівнем мотивації [5].

Високі темпи розвитку фітнес-індустрії у світі спричинили появу великої різноманітності нових програм (перші тренувальні програми сформувалися ще під час Другої світової війни), внаслідок чого це ускладнює створення єдиної універсальної кваліфікації.

За класифікацією М. Булатова, Ю. Усачова фітнес-програми поділяються на [4]:

- програми, які засновані на одному виді рухової активності;
- програми, які засновані на поєднанні декількох видів рухової активності;
- програми, які засновані на поєднанні одного або декількох видів рухової активності й різних факторів здорового способу життя.

**Програми, які поєднанні на одному виді рухової активності** можуть бути розділені на види, в основу яких покладені: рухова активність аеробної спрямованості; оздоровчі види гімнастики; види рухової активності силової спрямованості; види рухової активності у воді (аквафітнес); засоби психоемоційної регуляції. За спрямованістю розрізняють фітнес-програми аеробної та силової спрямованості, ментальний фітнес та комплексні фітнес-програми.

Найбільшого розповсюдження отримали фітнес-програми з використанням рухової активності аеробної спрямованості. Популярність таких програм сприяла появі терміну – **аеробіка**. Основними (базовими) рухами аеробіки є різні види ходьби (приставні – step-touch, з підніманням колін – knee-up), підскоки і стрибки (skipping, 26 jumping-jack, power-jump), махи ногами (kick), присідання (squat), випади (lunge) [4].

Фахівці виділяють аеробіку з низьким (low impact), середнім (middle impact) і високим (high impact) рівнем навантаження. В структурі будь-якої фітнес-програми існують наступні частини: розминка (warm-up), тренування (workout) та заминка (cool-down) [4].

Розрізняють фітнес-програми **аеробної спрямованості без використання технічних пристроїв** (аеробіка К. Купера, оздоровча ходьба, біг підтюпцем, танцювальна та аеробіка з використанням елементів східних единоборств) та **фітнес-програми аеробної спрямованості з використанням технічних пристроїв** (степ-платформ, фітболів, кардіоваскулярних тренажерів тощо).

**Танцювальна аеробіка** – оздоровча аеробіка, аеробну частину занять якої становлять танцювальні рухи на основі базових кроків. Яскраво вираженою рисою танцювальної аеробіки є використання відповідної музики. Танцювальна аеробіка дуже приваблива, емоційна і є високоефективним засобом розвитку координаційних здібностей люди-

ни. Залежно від стилю танцю, який використовується, розрізняють такі види аеробіки танцювального напрямку.

**Фанк-аеробіка** включає в себе елементи різних танцювальних стилів. Розвиває пластику рук.

**Хіп-хоп-аеробіка** – специфічний вид, в якому використовуються прості або складні рухи, запозичені з «вуличних танців».

**Сіті-джерм-аеробіка** – танцювальна програма створена на основі негритянського стилю.

**Латина-денс** – стилізована хореографія, яка об'єднує елементи аеробіки, латиноамериканських та антильських танців.

**Джаз-аеробіка** – з елементами класичного джазу.

**Боді балет** – побудована на елементах балетної гімнастики, стрибків та силових вправ.

**Танець живота** – сучасна форма давнього танцю, поширеного на Сході та в арабських країнах.

### ***Аеробіка з використання елементів єдиноборств***

**Тай-бо** – авторська фітнес-програма чемпіона світу з карате і володаря чорного поясу по тхеквондо Біллі Бленкса, яка поєднує удари з тхеквондо, карате та боксу з елементами аеробіки та хіп-хопу. А-бокс – це один з різновидів тай-бо.

**Файтінг-клас** – напрям аеробіки, що складається з елементів боксу, кікбоксингу і таеквон-до.

**Карате-аеробіка** – напрям аеробіки, що складається з елементів карате.

### ***До фітнес-програм аеробної спрямованості з використання спеціального обладнання відносяться:***

**Кенгуру-аеробіка** – оздоровче тренування в спеціально винайденому взутті – «іксо-лоперс» (XO-Lopers), в якому пружна пластина прикріплена до підшви черевик.

**Слайд-аеробіка** – це різновид оздоровчого фітнесу атлетичного напрямку з використанням слайд-доріжки і спеціального взуття.



**Степ** – це оздоровчий фітнес з використанням спеціальної степ-платформи з регульованою висотою від 10-20 см.

**Скіпінг** (аеробіка зі скакалкою). Основним змістом заняття зі скакалкою є різного роду підскоки, стрибки, що виконуються індивідуально і групою

**Фітбол** – фітнес-програма з використанням спеціальних гумових м'ячів великого розміру.

**Super strong** – фітнес-заняття з використанням важкої палиці, схожої на гриф штанги, а також використання амортизаторів, гантелей, гумової стрічки тощо.

### **Фітнес-програми силової спрямованості передбачають тренування різних груп м'язів:**

**Upper Body** (англ. «upper» – верх и «body» – тіло) – програма тренувань, яка спрямована на м'язи верхнього плечового поясу.

**ABS** – програма тренувань, яка спрямована на м'язи черевної порожнини.

**ABL** (abdominal, buttocks, legs). Заняття, яке спрямоване на зміцнення м'язів ніг і черевного пресу, тривалістю 60 хвилин. Заняття включає розминку, основну і завершальну частини.

**Програми ментального фітнесу** засновані на ідеї єдності тіла та свідомості (англ. Body & Mind). До таких програм належать йога, китайська гімнастика ушу та її різновиди, стретчинг, програми Пілатеса, система Александера, Калан Пінкней (калланетика) тощо.

**Пілатес** – система фізичних вправ, розроблена Джозефом Пілатесом близько ста років тому на основі 34 базових вправ.

**Стретчинг** (від англійського слова «stretching» – «розтягнення») – це комплекс вправ і поз для розтягнення певних м'язів, зв'язок і сухожилів тулуба та кінцівок

**Калланетика** – це система комплексних статичних вправ, спрямованих на скорочення і розтягування м'язів. Калланетика – це комплекс з 29 статичних вправ, в основі яких лежать йогівські асани.

**Гімнастика ушу** рекомендована людям різного віку і рівня фізичної підготовленості.

### **До комплексних фітнес-програм відносяться:**

**Функціональний тренінг** – це комплекс високоінтенсивних вправ, спрямованих на розвиток витривалості, фізичної сили, спритності, балансування. Функціональний тренінг об'єднує всі тренування, які допомагають долати навантаження повсякденного життя.

Тренування **Cross Fit** – це напрям функціонального тренінгу. Програми називають жіночими іменами. Кроссфіт включає в себе елементи важкої атлетики, гімнастики, бігові вправи з прискореннями.

Нині починають набирати популярність види фітнесу, які не обмежуються спортзалом, наприклад, триатлон, «вуличний фітнес» (у ролі спортивного залу виступає ціле місто, і кожен його об'єкт може стати тренажером) або bootcamp (жорстка форма тренування (на зразок армійського) за межами спортзалу).

## **9.6. Методичні рекомендації щодо нормування та регулювання навантажень у процесі оздоровчого тренування**

Регулярні заняття фізичною культурою допомагають знизити рівень захворюваності на хвороби серцево-судинної системи, зменшити негативний вплив на організм людини шкідливих звичок, підвищити рівень стресостійкості. Проте не кожне заняття може приносити користь. Так, значно високе тренувальне навантаження призводить до зниження споживання кисню серцевим м'язом і може стати причиною захворювань.

Звичайно, що для оптимального рухового режиму людей, які займаються масовою фізичною культурою, треба орієнтуватись на індивідуальний рівень їхньої фізичної працездатності. Фізична працездатність залежить від віку людини. Згідно вікової періодизації дорослого населення, зрілий вік – від 21 до 60 років у чоловіків та від 20 до 55 років у жінок – поділяється на два періоди:

I – від 21 до 35 років у чоловіків та від 20 до 35 років у жінок

II – від 36 до 60 років у чоловіків та від 36 до 55 років у жінок.

Людьми похилого віку прийнято вважати чоловіків від 61 до 74 років та жінок від 56 до 74 років.

З віком збільшуються загальна маса тіла, кількість ключових ферментів аеробного і анаеробного обмінів у скелетних м'язах, швидкість доставки кисню тощо. Аеробні та анаеробні можливості підвищуються із фізіологічним дозріванням організму та психологічним формуванням. Всі ці позитивні показники та процеси досягають найбільшого розвитку у віці 20–25 років. У цьому віці спортсмени досягають найкращих результатів. Після 40 років показники фізичної працездатності поступово знижуються, а у 60-річному віці вони зменшуються у 2 рази в порівнянні з показниками 20-річних спортсменів.

За даними ВООЗ [8], для дорослих фізична активність включає рекреаційну фізичну активність, що є способом проведення вільного часу, пересування (до прикладу, ходіння пішки або користування велосипедом), професійну (тобто працю), виконання домашньої роботи, ігри, спорт або організовані фізичні вправи в контексті щоденних занять в сім'ї і громаді. У дорослих віком 18–64 років повинно бути щонайменше 150 хвилин аеробної фізичної активності помірної інтенсивності протягом тижня, або щонайменше 75 хвилин аеробної фізичної активності високої інтенсивності протягом тижня, або ж еквівалентне поєднання фізичної активності помірної і високої інтенсивності.

Аеробна активність повинна виконуватися у підходах тривалістю щонайменше 10 хвилин.

Для додаткових переваг для здоров'я дорослі повинні або збільшити аеробну фізичну активність помірної інтенсивності до 300 хвилин на тиждень, або займатися аеробною фізичною активністю високої інтенсивності 150 хвилин на тиждень, або ж мати еквівалентне поєднання фізичної активності помірної і високої інтенсивності.

Активність, що зміцнює м'язи, дорослі повинні виконувати з навантаженням на основні групи м'язів 2 або більше днів на тиждень.

Дорослі віком 65 років і старші повинні мати щонайменше 150 хвилин аеробної фізичної активності помірної інтенсивності протягом тижня або щонайменше 75 хвилин аеробної фізичної активності високої інтенсивності протягом тижня, або еквівалентне поєднання фізичної активності помірної і високої інтенсивності.

Аеробну активність потрібно виконувати у підходах тривалістю щонайменше 10 хвилин.

Для додаткових переваг для здоров'я дорослі віком від 65 років повинні збільшити аеробну фізичну активність помірної інтенсивності до 300 хвилин на тиждень або займатися аеробною фізичною активністю високої інтенсивності 150 хвилин на тиждень, або ж мати еквівалентне поєднання фізичної активності помірної і високої інтенсивності. Дорослі цієї вікової групи зі зниженою рухливістю повинні мати фізичну активність для покращення координації і запобігання падінням 3 або більше разів на тиждень.

Активність, що зміцнює м'язи, повинні виконувати з залученням основних груп м'язів у 2 або більше дні на тиждень.

Якщо дорослі цієї вікової групи не можуть виконувати рекомендованої кількості фізичної активності через стан здоров'я, їм слід бути настільки фізично активними, наскільки дозволяють їхні можливості і стан здоров'я.

У методиці фізичного виховання дорослого населення важливим є питання нормування та регулювання навантажень у процесі оздоровчого тренування. Під час занять величину та переносимість навантажень визначають за показниками *частоти серцевих скорочень* (ЧСС). З практичною метою максимальну ЧСС розраховують за формулою

$$ЧСС_{max} = 220 - \text{вік (років)}.$$

Для людей, які тренуються на витривалість. Необхідно враховувати такі поняття як аеробний та анаеробний пороги та максимальне споживання кисню.

При виконанні низькоінтенсивної роботи аеробні ліполіз і аеробний гліколіз починають підвищувати свою потужність. Але, в певний момент, в роботу починає включатися анаеробний гліколіз (з утворенням молочної кислоти). Момент його включення відповідає *аеробному порогу* (АП).

Аеробний поріг може бути визначений як мінімальний тренувальний стимул, тобто мінімальна інтенсивність, при якій суб'єкт повинен виконувати навантаження, якщо він хоче отримати мінімальний тренувальний ефект. Отже, навчання нижче цього порогу може вважатися марною тратою часу. При цьому треба розуміти, що для кожної людини він різний. Так, аеробний поріг нетренованої людини може знаходитися на рівні 60% від максимальної ЧСС, а у спортсмена – 85% [17].

Найпростіший спосіб розпізнати механізм енергозабезпечення – спробувати поговорити. Якщо можна розмовляти під час пробіжки, це свідчить про аеробну зону.

Тренування на рівні анаеробного порогу (ПАНО) в сучасній системі тренування спортсменів на витривалість займає ключове місце.

*Поріг анаеробного обміну* – це рівень інтенсивності навантаження, в ході якого концентрація в крові лактату (молочної кислоти) різко підвищується. У тренуваних осіб він настає при концентрації лактату в крові на рівні 4-6 ммоль/л. У людей які ніколи не займалися спортом він збігається з аеробним порогом, який настає при концентрації лактату в крові на рівні 2 ммоль/л. Якщо інтенсивність виконуваних вправ вище ПАНО, концентрація лактату в крові та молочної кислоти в м'язах починає збільшуватись, поки не досягає індивідуального максимуму, котрий в середньому складає 14-18 ммоль/л (за умовою нормального виходу молочної кислоти із м'язів у кров). Коли концентрація лактату досягає максимуму в організмі спрацьовує біологічний “запобіжник” що змушує знизити інтенсивність виконуваної вправи, для запобігання подальшого збільшення його концентрації. Оскільки лактат це сіль, яка має кислу реакцію, підвищення її концентрації зсуває кислотно-основну рівновагу в кислу сторону далеко від комфортного діапазону, при якому окислювальні ферменти (від яких залежать аеробні механізми енергозабезпечення) та імунна система можуть функціонувати нормально [18].

*Максимальне споживання кисню* – (МСК,  $VO_{2max}$ ) максимальна здатність організму до засвоєння кисню під час виконання субмаксимальних та максимальних навантажень, протягом однієї хвилини. Простими словами – це максимальна здатність організму отримувати енергію ефективними шляхами (без виділення молочної кислоти), котрими є аеробний гліколіз та ліполіз. МСК визначається в рамках навантажувального ступінчастого тесту шляхом аналізу вмісту кисню у вдихуваному та видихуваному повітрі.

У медицині МСК використовують як показник рівня здоров'я, свій результат можна порівняти з нормами: “Безпечний рівень здоров'я” для чоловіків характеризується відносною величиною максимального споживання кисню не нижче 42 мл/кг/хв, а для жінок – не нижче 35 мл/кг/хв. Особи, рівень відносного показника  $VO_{2max}$  яких перевищує

“безпечний рівень здоров’я”, відзначаються високими резервними (адаптивними) можливостями кардіореспіраторної системи.

В практиці оздоровчого тренування можна використовувати *пульсові зони* – це відсоток від максимального пульсу людини. Пульсові зони фізичної активності – це тренувальні рівні, які базуються на максимальному пульсі. Звичайно, зони ЧСС індивідуальні для кожної людини. Раціональний спосіб ділення на зони – з урахуванням порогів, тобто інтенсивності з якою організм людини переходить в інший режим роботи.

Так, розпочинати заняття потрібно за ЧСС 50-60% від максимального пульсу людини. Також саме у цій зоні має перебувати пульс під час ранкової руханки або розминки перед заняттям. Це будь-які вправи, що виконуються з низькою інтенсивністю, або прогулянка рівною місцевістю. Заняття у серцевій, або терапевтичній зоні, зміцнює серцево-судинну систему. Поступово, коли самопочуття стане комфортне, можна переходити в наступну зону

Фітнес-зона, 60–70% від максимальної ЧСС. При легкій і помірній фізичній роботі скелетні м'язи покривають енергетичні затрати шляхом окисного фосфорилування, тобто за рахунок аеробного окислення таких субстратів, як глюкоза, вільні жирні кислоти й кетонові тіла. При тривалій м'язовій роботі поступово зменшується використання глюкози, а збільшується – жирів, які мобілізуються з жирових депо.

Аеробна зона, 70–80% від максимальної ЧСС. Тренування в такій зоні розвиває витривалість та аеробні можливості організму людини. Енергозабезпечення відбувається переважно за рахунок вуглеводів, а не жирів.

Анаеробна зона, 80–90% від максимальної ЧСС. Кисню, що доставляє кров, замало для живлення клітин організму, й вони переходять до безкисневого, тобто анаеробного, режиму. У такій зоні витрачаються вуглеводи, а жири майже не використовуються, виробляється молочна кислота. Вона викликає відчуття втоми, тому заняття не може тривати довго. Такі навантаження тренують витривалість, швидкість та активізують збільшення м'язів.

Зона максимального навантаження, 90–100%. Такі заняття використовують професійні спортсмени. Для новачків в даній зоні навантаженням можуть бути небезпечними. Енергозабезпечення роботи в значній мірі забезпечується анаеробною лактатною системою. Враховую-



чи, що максимум утворення лактату зазвичай відзначається через 40-45 с, а робота переважно за рахунок гліколізу зазвичай продовжується протягом 60-90 с, саме робота такої тривалості використовується при підвищенні гліколітичних можливостей. Паузи відпочинку не повинні бути тривалими, щоб величина лактату суттєво не знижувалася. Це буде сприяти як підвищенню потужності гліколітичного процесу, так і збільшенні його ємності.

Для підвищення алактатних анаеробних можливостей, пов'язаних із збільшенням резервів макроергічних фосфорних з'єднань, найбільш сприятливими є короткочасні навантаження (5-10 с) граничної інтенсивності. Значні паузи (до 2-3 хв.) дозволяють відновити кількість макроергічних фосфатів і уникнути значної активізації гліколізу при виконанні наступної роботи.

### ***Методи підрахунку ЧСС у людей, які займаються спортом***

Для розрахунку тренувальної інтенсивності, а також контролю за функціональним станом спортсмена використовують основні показники ЧСС: ЧСС у спокої (ЧСС<sub>сп</sub>); максимальну ЧСС (ЧСС<sub>тах</sub>); резерв ЧСС (ЧСС<sub>р</sub>); ЧСС відхилення.

ЧСС<sub>сп</sub> зазвичай підраховують на зап'ясті (зап'ястна артерія). Як правило, показники ЧСС знімаються вранці, в сидячому положенні. За ранкового пульсу не можна судити про ступінь підготовленості спортсмена. Проте ЧСС у спокої дає важливу інформацію щодо відновлення його після тренування або змагань. Вимірюючи ранковий пульс, можна відстежити перетренованість та вірусні інфекції на ранній стадії.

ЧСС<sub>тах</sub> – це максимальна кількість скорочень, яку серце може зробити протягом 1 хв. Після 20 років ЧСС<sub>тах</sub> починає поступово знижуватися –приблизно на 1 удар за рік.

ЧСС<sub>р</sub> – це різниця між ЧСС<sub>тах</sub> та ЧСС<sub>сп</sub>.

З метою контролю фізичного навантаження можна використовувати формулу М. Карвонена, який рекомендує визначати оптимальну зону інтенсивності з врахуванням як вікових особливостей так і функціонального стану серцево-судинної системи за величиною ЧСС у спокої [17].

Дана формула досить умовна, проте зручна для використання при плануванні оздоровчих занять:

$$\text{ЧСС рекомендована} = [(220 - \text{вік}) - \text{ЧССсп}] \times \text{ІТН} + \text{ЧССсп},$$

де ЧСС рекомендована – ЧСС, яка рекомендована для навантаження; ЧССсп – ЧСС у спокої; ІТН – інтенсивність тренувального навантаження.

### **Приклад розрахунку робочого пульсу за формулою Карвонена**

Припустимо нам необхідно розрахувати рекомендований пульс для дівчини 30 років, якій радили займатись оздоровчим бігом для зменшення маси тіла.

Розрахуємо верхню і нижню межу навантаження, тобто 60-80% від ЧССтах.

$$\text{ЧСС рекомендована} = [(220 - 30) - 70] \times 0,6 + 70 = 142 \text{ уд/хв.}$$

Такий пульс буде складати нижню межу навантаження.

$$\text{ЧСС рекомендована} = [(220 - 30) - 70] \times 0,8 + 70 = 166 \text{ уд/хв.}$$

Такий пульс буде складати верхню межу.

Таким чином, для ефективного зниження маси тіла необхідно виконувати навантаження в пульсовій зоні 142–166 уд/хв. Рекомендований час тренування 30–40 хвилин.

До речі, щоб визначити загальну фізичну працездатність людей, які займаються масовою фізичною культурою, рекомендовано функціональні проби. Найчастіше в практиці використовуються: субмаксимальний тест  $PWC_{170}$ , тест Наваккі, Гарвардський степ-тест, тести Купера, тест Руф'є тощо.

*Субмаксимальний тест  $PWC_{170}$ .* Назва тесту є аббревіатурою від англійського словосполучення «фізична працездатність» – Physical Working Capacity. Функціональна проба, заснована на визначенні м'язового навантаження, при якій ЧСС підвищується до 170 уд/хв. Тест  $PWC_{170}$  проводиться без попередньої розминки з використанням велоергометра або сходження на сходинку (степ-тест) [66].

Для людей середнього та старшого віку, які займаються оздоровчою фізичною культурою, навантаження розраховується за формулою  $PWC_{AF}$ , яка характеризує фізичну працездатність людини окремого віку (де  $A$  (age) – вік,  $F$  (frequency) – відповідний).

Показник  $PWC_{AF}$  визначається за допомогою реєстрування ЧСС впродовж 30 с в кінці першої та другої хвилини навантаження. Кожне

навантаження тривалістю 3 хв., друге навантаження за потужністю більше першого з 3-х хвилиною перервою між ними [66].

Потужність роботи при першому навантаженні для чоловіків ( $W_1$ ) – 1 Вт х 1 кг<sup>-1</sup> маси тіла, для жінок та людей із низькою фізичною підготовленістю – 0,5 Вт х 1 кг<sup>-1</sup>. Вимірюють величину фізичної працездатності за формулою

$$PWC_{AF} = W_1 + \left( W_2 - W_1 \frac{F - F_1}{F_2 - F_1} \right),$$

де  $PWC_{AF}$  – фізична працездатність при змінній з віком ЧСС;  $W_1$  и  $W_2$  – потужність першого і другого навантаження;  $F_1$ ,  $F_2$  – ЧСС наприкінці першого та другого навантаження;  $F$  – ЧСС, яка складає 87% від максимального пульсу для людини даного віку.

$$F = (220 - \text{вік}) \times 0,87.$$

*Приклад*, для 60-річного чоловіка ЧСС максимальна дорівнює 160 уд/хв,  $160 \times 87\% = 139$  уд/хв.

Проба виконується при контролі лікаря. Фізичну працездатність оцінюють, аналізуючи індивідуальну динаміку  $PWC_{AF}$  і порівнюючи цю величину з нормальними значеннями  $PWC$  для тієї або іншої категорії людей (табл. 9.1). Очевидно, що чим більше  $PWC_{AF}$ , тим більшу механічну роботу може виконати людина при оптимальному функціонуванні системи кровообігу. Отже, чим більше  $PWC_{AF}$ , тим вища фізична працездатність. У здорових молодих чоловіків (середній вік  $23,9 \pm 6,1$  років), що не займаються спортом, величини  $PWC_{170}$  у середньому складають  $1001 \pm 136$  кгм/хв., а  $PWC_{170/\text{кг}}$  –  $14,4 \pm 2,7$  кгм/хв./кг. У жінок (середній вік  $24,1 \pm 2,6$  років) – відповідно  $640 \pm 105$  кгм/хв. і  $10,2 \pm 1,6$  кгм/хв./кг.

Таблиця 9.1

**Оцінка фізичної працездатності людей різної статі та віку за даними тесту (за В.Л. Карпманом, 1988)**

Вік, років	Фізична працездатність				
	низька	нижче середньої	середня	вища середньої	висока
<i>Жінки</i>					
20-29	<449	450-549	550-749	750-849	>850
30-39	<399	400-499	500-699	700-799	>800
40-49	<299	300-399	400-599	600-699	>700
50-59	<199	200-299	300-499	500-599	>600
<i>Чоловіки</i>					
20-29	<699	700-849	850-1149	1150-1299	>1300
30-39	<599	600-749	750-1049	1050-1199	>1200
40-49	<499	500-649	650-949	950-1099	>1100
50-59	<399	400-549	550-849	850-999	>1100

*Проба Руф'є* визначає рівень витривалості (резерв) серцево-судинної системи при будь-яких фізичних навантаженнях. Після 3–5 хв. відпочинку, у положенні сидячи, в досліджуваного підраховують ЧСС за 15 с. Отримані дані потрібно записувати до протоколу обстеження. Респонденту пропонують виконати навантаження – 30 присідань з витягнутими вперед руками протягом 45 с. Після закінчення присідань досліджуваний сідає, і проводиться підрахунок ЧСС за перші 15 с та останні 15 с першої хвилини відновлення.

Оцінювання функціональних можливостей серцево-судинної системи здійснюється за формулою Руф'є (додаток 2):

$$IPф = (4 \times (ЧСС_1 + ЧСС_2 + ЧСС_3) - 200) / 10,$$

де IPф – індекс Руф'є; ЧСС<sub>1</sub> – частота серцевих скорочень за 15 с у стані спокою; ЧСС<sub>2</sub> – частота серцевих скорочень за перші 15 с першої хвилини відновлення; ЧСС<sub>3</sub> – частота серцевих скорочень за останні 15 с першої хвилини відновлення. Оцінювання IPф проводиться відповідно до *табл. 9.2*.

**Оцінювання функціональних можливостей серцево-судинної системи за значеннями індексу Руф'є (у.о.)**

Значення індексу Руф'є	Оцінка функціональних можливостей
$\leq 0$	Атлетичне серце
0,1–5,0	Відмінно
5,1–10,0	Добре
10,1–15,0	Задовільно
15,1–20,0	Незадовільно

**Тест Купера.** Ідея дослідження полягає у визначенні тієї максимально можливої дистанції, що досліджуваний може пробігти (або пройти) протягом 12 хв. Це значення часу обране на підставі емпіричних даних. Тест Купера виконується на стадіоні або будь-якій точно обміркованій доріжці, по якій можливий легкоатлетичний біг. Перед початком тестування досліджувані попередньо розминаються, а потім з індивідуального або загального старту по команді починають біг, намагаючись підтримувати найбільшу для себе швидкість (при втомі дозволяється переходити на ходьбу, чергувати ходьбу з бігом). Після закінчення 12 хв дається команда до закінчення бігу і визначається пройдена дистанція, величина якої служить мірою виконаної м'язової роботи, тобто характеризує фізичну підготовленість людини. Чим більша пройдена за 12 хв відстань або (що теж саме) кількість виконаної м'язової роботи, тим вища фізична підготовленість. Результати тестування оцінюються по спеціальній таблиці, у якій враховується вплив таких факторів, як стать і вік (*табл. 9.3*).

Таблиця 9.3

**Оцінка фізичної підготовленості людей, які займаються оздоровчою фізичною культурою за 12-хвилинним тестом (км) (за К. Купером, 1976)**

Фізична підготовленість	Стать	Вік, років			
		до 30	30-39	40-49	50 і більше
Дуже погана	Чоловіки	1,6 і менше	1,5 і менше	1,3 і менше	1,2 і менше
	Жінки	1,5 і менше	1,3 і менше	1,2 і менше	1,0 і менше
Погана	Чоловіки	1,6-1,9	1,5-1,84	1,3-1,6	1,2-1,5
	Жінки	1,5-1,84	1,3-1,6	1,2-1,4	1,0-1,3
Задовільна	Чоловіки	2,0-2,4	1,85-2,24	1,7-2,1	1,6-1,9
	Жінки	1,85-2,15	1,7-1,9	1,5-1,84	1,4-1,6
Добра	Чоловіки	2,5-2,7	2,25-2,64	2,2-2,4	2,0-2,4
	Жінки	2,16-2,64	2,0-2,4	1,85-2,3	1,7-2,15
Відмінна	Чоловіки	2,8 і більше	2,65 і більше	2,5 і більше	2,5 і більше
	Жінки	2,65 і більше	2,5 і більше	2,4 і більше	2,2 і більше

Для визначення стану свого здоров'я можна проводити самооцінювання за методикою «Самооцінка здоров'я», запропонованою В. П. Войтенком (анкета, яка містить 27 запитань (табл. 9.4)) [3].



Таблиця 9.4

**Самооцінювання свого здоров'я за методикою,  
запропонованою В. П. Войтенком (бали)**

Запитання	Відповідь	Оцінка
1. Чи турбує Вас головний біль? 2. Чи можна сказати, що Ви легко прокидаєтесь від будь якого шуму? 3. Чи турбує Вас біль в області серця? 4. Чи вважаєте Ви, що у Вас погіршився зір? 5. Чи вважаєте Ви, що у Вас погіршився слух? 6. Чи вживаєте Ви не кип'ячену воду? 7. Чи турбує Вас біль в суглобах? 8. Чи впливає на Ваше почуття зміна погоди? 9. Чи бувають у Вас періоди, коли після хвилювання важко заснути? 10. Чи турбують Вас закрепи? 11. Чи турбує вас біль в області печінки? 12. Чи буває у Вас головокружіння? 13. Чи стало Вам важче зосереджуватись, ніж раніше? 14. Чи турбує Вас послаблення пам'яті? 15. Чи відчуваєте Ви у різних областях тіла поколювання, «повзання мурашок»? 16. Чи турбує Вас дзвін, або шум у вухах? 17. Чи тримаєте Ви для себе в домашній аптечці один з наступних медикаментів: анальгін, ношпу, серцеві краплі? 18. Чи бувають у Вас на ногах набряки? 19. Чи доводиться Вам відмовлятися від деяких страв? 20. Чи буває у вас задуха при швидкій ходьбі? 21. Чи турбує Вас біль в області попереку? 22. Чи вживаєте у лікувальних цілях мінеральну воду? 23. Чи легко Вам розплакатись у певній ситуації? 24. Чи ходите Ви на пляж? 25. Чи бувають у Вас періоди, коли Ви відчуваєте себе пригнічено? 26. Чи вважаєте Ви, що Ваша працездатність погіршилась? 27. Як Ви оцінюєте стан свого здоров'я («добрий», «задовільний», «поганий», «дуже поганий»)?		

На перші 26 запитань передбачені відповіді «так» або «ні», на останнє – «добрий», «задовільний», «поганий», «дуже поганий». Перші 26 запитань оцінюються таким чином: людині нараховувався 1 бал за

кожну відповідь «так», за відповідь «ні» – 0 балів. Загальна сума дає кількісну самооцінку здоров'я. Відповідно, якщо на останнє питання да- на відповідь «поганий», «дуже поганий», додається 1 бал. Оцінювання результатів анкетування здійснюється за *табл. 9.5*.

*Таблиця 9.5*

**Самооцінювання стану свого здоров'я за методикою, запропо-  
нованою В. П. Войтенком (бали) [3]**

Кількість балів	Стан здоров'я
0–3	Ідеальний
4–7	Добрий
8–13	Посередній
14–20	Задовільний
21–27	Незадовільний

**Питання для повторення пройденого матеріалу:**

1. *Охарактеризуйте державну політику у сфері фізичної культури і спорту?*
2. *Перелічіть основні завдання Міністерства у справах сім'ї, молоді і спорту?*
3. *Які спортивні товариства і спілки існують в Україні?*
4. *У чому особливість проведення змагань серед ветеранів?*
5. *Наведіть раціональні (оптимальні) показники ЧСС у фітнес-тренуванні для осіб різного віку?*
6. *Як впливає фізична активність на здоров'я людини?*
7. *Як правильно обрати вид оздоровчого тренування?*
8. *Основні принципи дозування оздоровчого фізичного тренування?*
9. *Як визначити інтенсивність оздоровчого тренування?*
10. *Як визначити ступінь втоми при оздоровчому тренуванні?*

## ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Величко В. В. Організація рекреаційних послуг: навч. посібник Харк. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О.М. Бекетова. Харків: ХНУМГ ім. О.М. Бекетова, 2013. 202 с.
2. Вилькин Я.Р. Основы организации и документального обеспечения спортивных соревнований. Минск, 1979. 290 с.
3. Войтенко В.П. Здоровье здоровых. Введение в санологию. Киев: Здоровье, 1991. С. 80–103.
4. Воловик Н.І. Навчальний посібник «Сучасні програми оздоровчого фітнесу» для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. 48 с.
5. Галкин В.В. Экономика физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. вузов, высш. и сред. проф. учеб. зав. физ. культуры. Воронеж, 2003.
6. Герцик М.С., Вацеба О.М. Вступ до спеціальності галузі «Фізичне виховання і спорт»: навч. посіб. Харків: ОВС, 2004. 176 с.
7. Гірняк О.М. Лазановський П.П. Менеджмент: теоретичні основи і практикум: навчальний посібник для студентів вищих закладів освіти. Київ: Магнолія плюс, Львів: Новий світ, 2003. 336 с.
8. Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья. Режим доступа: <https://www.gnicpm.ru/UserFiles/Rekomendacii%20voz.pdf>
9. Горшков В.Е. Экономическое управление физической культурой и спортом. *Теория и практика физ. культуры*. 1991. № 9. С. 17–20.
10. Гуськов С.И. Спонсор и спорт. Москва: МЦНТИ, 1995. 160 с.
11. Гуськов С.И. Спорт и маркетинг Москва: Вагриус, 1995. 303 с.
12. Деделюк Н.А. Цьось А. В. Традиції фізичного виховання в Київській Русі Луцьк: ВАТ «Волинська обласна друкарня», 2004. 191 с.
13. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика. Київ: Олімп. л-ра, 2009. 279 с.
14. Естафети "Cool Games" – як правильно грати. Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=NPfYAt-74tw&t=2s>
15. Закон України. Про освіту. *Відомості Верховної Ради України*. 2017. Стаття 380.
16. Закон України. Про фізичну культуру та спорт. *Відомості Верховної Ради України*. 1994. № 14. Стаття 80.
17. Иващенко Л.Я., Благий Л.А, Усачев Ю.А. Программирование занятий оздоровительным фитнесом. Киев: Наук. світ, 2008. 198 с.
18. Какой пульс в норме. Режим доступа: <https://serdechnic.com/puls-pri-zanyatii-sportom.html>
19. Календарний план фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів ВГО «Спортивна студентська спілка України» на 2021 рік. Режим доступа: [http://studsport.com.ua/wp-content/uploads/2020/08/17.12\\_Kalendar-SSSU-2021.pdf](http://studsport.com.ua/wp-content/uploads/2020/08/17.12_Kalendar-SSSU-2021.pdf)

20. Кашуба В., Южно Ю. Застосування сучасних інформаційних технологій у процесі підготовки до спортивних змагань. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2012. № 1. С. 119–126
21. Кондрашова Н. Большой спорт за рубежом. *Тренер*. 1993. № 1. С.32–33.
22. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания: учебник. В 2-х т. Т. 2: Методика физического воспитания различных групп населения. Киев, Олимпийская литература, 2003. 391 с.
23. Липчук В.В. Маркетинг: основы теории та практики: навчальний посібник. Львів: Новий світ – 2000; 2003. 288 с.
24. Лист МОН № 1/9-456 від 02.09.2016 року. Щодо організації фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільних навчальних закладах. Режим доступу: <http://ru.osvita.ua/legislation/doshkilna-osvita/52237/>
25. Луцик І.В. Спортивні змагання у школі. Харків: Вид. група «Основа», 2009. 222 с.
26. Міжнародна федерація шкільного спорту. Режим доступу: <http://www.isfsports.org>
27. Міністерство освіти і науки. Щодо організації медико-педагогічного контролю на заняттях з фізкультури в закладах дошкільної освіти: лист від 12 грудня 2019 року № 1/9-765. *Вихователь-методист дошкільного закладу*. 2020. № 1. С. 42-48.
28. Наказ Міністерства освіти і науки України, 2009 р. № 518/674. Про забезпечення медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням учнів у загальноосвітніх навчальних закладах. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0772-09#Text>
29. Наказ Міністерства освіти і науки України, 2010 р. № 521. Про затвердження Правил безпеки під час проведення занять з фізичної культури і спорту в загальноосвітніх навчальних закладах. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0651-10#Text>
30. Наказ МОН України № 486 від 21.07.2003 р. «Про систему організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних та позашкільних навчальних закладів». Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/go/z0903-03>
31. Наказом МОЗ України, МОН України № 518/674. Інструкція о распределении учащихся на группы для занятий на уроках физической культуры. Режим доступа: [http://search.ligazakon.ua/l\\_doc2.nsf/link1/RE16789.html](http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/RE16789.html)
32. Офіційні результати Всеукраїнського спортивно-масового заходу серед учнів "Cool Games" 2020-2021. Режим доступу: <https://coolgames.com.ua>
33. Папуша В.Г. Книжка молодого вчителя фізичної культури : навч. посібн. Тернопіль, 2014. 368 с.
34. Петров Б.Н. Массовые спортивно-художественные представления (Основы режиссуры, технологии, организации и методики) Москва: Физкультура, образование и наука, 1998. 328 с.
35. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев: Олимпийская литература, 2004. 808 с.

36. Постанова Кабінету Міністрів України. Стратегія розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року. 2020. №1089. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-p>
37. Правила суддівства спортивно-масового заходу серед школярів "Cool Games". Cool Games Presentation. Режим доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=6-MZA>
38. Пріоритетні міжнародні і всеукраїнські спортивні та спортивно-масові заходи серед учнівської молоді. Режим доступу: [http://schoolsport.com.ua/wp-content/uploads/2021/03/Prioritetni\\_Zahodi\\_UCHNI.pdf](http://schoolsport.com.ua/wp-content/uploads/2021/03/Prioritetni_Zahodi_UCHNI.pdf)
39. Про затвердження Рекомендацій щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спорту серед студентської молоді на період до 2025 року. 2021. № 193. Режим доступу: <http://ua/npa/pro-zatverdzhennya-rekomendacij-shodo-strategichnogo-rozvitku-fizichnogo-vihovannya-ta-sportivnoyi-pidgotovki-sered-uchnivskoyi-molodi-na-period-do-2025-roku>
40. Про медичне забезпечення проведення фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів. *Офіційний вісник України*, офіційне видання від 14.08.2020 р., № 63, стор. 466, стаття 2064, код акта 100298/2020
41. Про порядок підготовки спортивних споруд та інших спеціально відведених місць для проведення масових спортивних та культурно-видовищних заходів. *Офіційний вісник України*, офіційне видання від 08.01.1999. 1998 р., № 51, стор. 37, стаття 1894, код акта 6553/1998.
42. Ружановська Л. Оздоровлюємо дітей за допомогою нетрадиційних технологій: йога та Су-Джок терапія. *Вихователь-методист дошкільного закладу*. 2016. № 2. С. 34–39.
43. Савінова Н. Карачун Т. Лоциліна М. Сюжетно-ігрові заняття з фізкультури як засіб діагностики рухової підготовленості дошкільників. *Вихователь-методист дошкільного закладу*. 2016. № 12. С. 36–46
44. Седляр Ю.В. Расчет интенсивности аэробных нагрузок в оздоровительной физической культуре. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова 2019. Вип. 12. С. 105–109.
45. Система профілактично-оздоровчих заходів з підготовки дітей старшого дошкільного віку до навчання у загальноосвітніх навчальних закладах. Методичні рекомендації (62.13/154.13). ДУ «Інститут гігієни та медичної екології ім. О.М. Марзєєва НАМН України», Сумський державний педагогічний університет ім. А.С.Макаренка. Київ. 2013. 52 с. Режим доступу: [https://www.health.gov.ua/www.nsf/16a436f1b0cca21ec22571b300253d46/395c983256d59ed5c225828400319b27/\\$FILE/q0n](https://www.health.gov.ua/www.nsf/16a436f1b0cca21ec22571b300253d46/395c983256d59ed5c225828400319b27/$FILE/q0n)
46. Спортивна студентська спілка України. Режим доступу: <http://studsport.com.ua>
47. Статут Всесвітньої організації охорони здоров'я. Режим доступу: [http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995\\_599](http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_599)
48. Степанова О.Н. Маркетинг в сфере физической культуры и спорта: монография. Москва: Сов. спорт, 2003. 256 с.

49. Столбов В.В. История физической культуры. Москва: Просвещение, 1989. 228 с.
50. Театр фізичного виховання та оздоровлення дошкільнят: авторський стиль роботи М.М. Єфименка. Загородня Л.П. Фізичне виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. Суми: Університетська книга, 2011. С. 16–19.
51. Товт В.А. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності: навчальний посібник для викладачів і студентів. Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», «Говерла». 2015. 88 с.
52. Третьякова Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие. Москва: Спорт, 2016. 280 с
53. Тукманов А.В. Организационные и маркетинговые предпосылки эффективного проведения соревнований (на примере футбола): автореф. дис. ... канд. пед. наук. Москва, 2002. 178 с.
54. Ульяновский А. Искусство проведения корпоративных праздников. Режим доступа: <http://www.allreklama.ru/md>
55. Филиппов С.С. Ермилова В.В. Информационное обеспечение управления спортивным соревнованием. *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта*. 2009. 2 (48). С. 83–87.
56. Фурманов А.Г., Юспа М.Б., Тесей М.Н. Оздоровительная физическая культура: учеб. для студентов вузов, 2003. 528 с.
57. Черный Г.П. Педагогическая технология массового праздника Москва, 1996. С. 61.
58. Черниченко Н., Миколенко Т., Шепетья О. Дбаємо про найцінніше, або Дні здоров'я в дошкільному закладі. *Вихователь-методист дошкільного закладу*. 2017. № 4. С. 49-57.
59. Шаблієнко, Г. Мандрівка краплинок: заняття з використанням нетрадиційних методів загартування для дітей 5- річного віку. *Дошкільне виховання*. 2012. № 6. С. 30–31.
60. Шааф Ф. Спортивный маркетинг: Теперь это не просто игра Москва: Филинь, 1998. 401 с.
61. XXVII Всесвітня літня Універсіада Казань 2013. Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України, 2013. 72 с.
62. Baumann W. Letter of the Secretary General. *TAFISA Magazine*. 2007. № 1. P. 88–91.
63. Chaker A. Good governance in sport. A European survey. Strasbourg: Council of Europe, 2004. 101 p.
64. FISU. Режим доступу: [www.fisu.net](http://www.fisu.net)
65. Physical Working Capacity. Режим доступу: <https://www.cyclus2.com/pwc-test.htm>
66. Running in the USA. Режим доступу: <https://www.runningintheusa.com/>
67. Student sport. Режим доступу: [www.busa.org.uk/](http://www.busa.org.uk/)



## ДОДАТКИ

### Додаток 1

#### Характеристики груп для занять на уроках фізичної культури та особливості організації занять з учнями в навчальних закладах

(додаток до Інструкції про розподіл учнів на групи для занять на уроках фізичної культури, наказ МОЗ України та МОН України від 20.07.2009 № 518/674)

Назва медичної групи	Критерії віднесення учнів до груп	Характеристика фізичного навантаження	Примітка
Основна група	Здорові діти та діти, які мають гармонічний, високий або середній рівень фізичного розвитку з високим або вище середнього рівнем функціонально-резервних можливостей серцево-судинної системи	Фізична підготовка проводиться в повному обсязі згідно з навчальними програмами з урахуванням індивідуальних особливостей розвитку дитини	Дозвіл лікаря щодо занять, які супроводжуються підвищеними фізичними навантаженнями (заняття в спортивних секціях, танці, хореографія тощо), надається тільки після поглибленого обстеження дитини
Підготовча група	Діти в реабілітаційному періоді після випадку гострої захворюваності, що не потребує курсу лікувальної фізкультури з середнім рівнем функціонально-резервних можливостей серцево-судинної системи	Поступове збільшення фізичного навантаження без здачі нормативів	Заборонено заняття в спортивних секціях, але рекомендовано додаткові заняття у групах загально-фізичної підготовки або в домашніх умовах з метою ліквідації недоліків у фізичній підготовці (за індивідуальними комплексавданнями вправ, спрямованими на підвищення рівня функціональних можливостей серцево-судинної системи та системи дихання, на зміцнення певної групи м'язів, на оволодіння певними руховими навичками або підвищення рівня їх виконання)

*Продовження додатку 1*

Спеціальна група	Значні відхилення постійного чи тимчасового характеру в стані здоров'я, що не перешкоджають навчанню в школі, але протипоказані для занять фізичною культурою за навчальною програмою. Рівень функціонально-резервних можливостей: низький або нижче середнього	Фізична підготовка проводиться за спеціальними програмами з урахуванням характеру та ступеня відхилень	Заняття проводяться вчителем фізичної культури з наданням індивідуальних завдань безпосередньо на уроках
------------------	---	--	--

Директор Департаменту материнства, дитинства та санаторного забезпечення МОЗ

Р.О. Моїсеєнко

Директор Департаменту загальної середньої та дошкільної освіти МОН

О.В. Єресько

## МЕТОДИ ДІАГНОСТИКИ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ

(додаток до Інструкції про розподіл учнів на групи для занять на уроках фізичної культури, наказ МОЗ України та МОН України від 20.07.2009 № 518/674)

### **Методика проведення функціональної проби Руф'є:**

Учень повинен виконати 30 присідань з витягнутими вперед руками протягом 45 с. Учні пропонують самотійно і голосно проводити рахунок ("один", "два" і т. ін.), що дозволяє уникнути затримки дихання.

Після 3-5 хв відпочинку, у положенні сидячи, в обстежуваного підраховують пульс кожні 15 с, доки не буде отримано 2-3 однакові цифри. Отримані дані записують до протоколу, і пропонується виконати навантаження.

Під час виконання проби необхідно стежити за збереженням стандартних умов виконання навантаження, за зовнішніми ознаками втоми дитини.

Після закінчення присідань учень сідає і проводиться підрахунок пульсу за перші 15 с першої хвилини відновлення та за останні 15 с першої хвилини відновлення.

Оцінку функціональних можливостей серцево-судинної системи проводять за індексом Руф'є (ІР), що розраховується за формулою:

$$IP = \frac{4 \times (ЧСС_1 + ЧСС_2 + ЧСС_3) - 200}{10},$$

де:  $ЧСС_1$  – пульс за 15 с у стані спокою;  $ЧСС_2$  – пульс за перші 15 с першої хвилини відновлення;  $ЧСС_3$  – пульс за останні 15 с першої хвилини відновлення.

Рівні функціонального резерву серця визначаються з урахуванням п'яти градацій:

- менше 3 – високий рівень;
- 4 – 6 – вище середнього (добрий);
- 7 – 9 – середній;
- 10 – 14 – нижче середнього (задовільний);

- більше 15 – низький;
- ЧСС – частота серцевих скорочень.

Директор Департаменту материнства, дитинства  
та санаторного забезпечення МОЗ

Р.О. Моїсеєнко

Директор Департаменту загальної середньої  
та дошкільної освіти МОН

О.В. Єресько

**Додаток 3**

### **ЛИСТОК ЗДОРОВ'Я**

*(додаток до Інструкції про розподіл учнів на групи для занять на уроках фізичної культури, наказ МОЗ України та МОН України від 20.07.2009 № 518/674)*

Прізвище, ім'я, по батькові	Дата народження	Група з фізкультури	Термін дії	Зміна групи з фізкультури	Термін дії	Примітка

Директор Департаменту материнства, дитинства  
та санаторного забезпечення МОЗ

Р.О. Моїсеєнко

Директор Департаменту загальної середньої  
та дошкільної освіти МОН

О.В. Єресько

## **Додаток 4**

### **ЗАТВЕРДЖЕНО**

Наказ Міністерства України  
у справах сім'ї, молоді та спорту  
06.08.2010 № 2659

### **Зареєстровано**

в Міністерстві юстиції України  
1 вересня 2010 р. за № 766/18061

## **ВИМОГИ**

### **до змісту положення (регламенту) про офіційні фізкультурно-оздоровчі заходи або спортивні змагання**

1. Ці Вимоги стосуються складання положення (регламенту) про офіційні фізкультурно-оздоровчі заходи або спортивні змагання (далі – положення про захід), що включені до Єдиного календарного плану фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів України, календарних планів фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів Автономної Республіки Крим, областей, міст Києва та Севастополя, календарних планів фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів районів, міст, селищ та сіл.

2. Положення про захід – документ, що визначає умови його проведення і включає такі розділи:

- цілі і завдання заходу;
- строки і місце проведення заходу;
- організація та керівництво проведенням заходу;
- учасники заходу;
- характер заходу (змагання особисті, командні, особисто-командні);
- програма проведення змагань;
- безпека та підготовка місць проведення заходу;
- умови визначення першості та нагородження переможців і призерів;
- умови фінансування заходу та матеріального забезпечення учасників;
- строки та порядок подання заявок на участь у заході;
- інші умови, які забезпечують якісне проведення конкретного заходу.

3. Положення про захід розробляється на підставі правил спортивних змагань з видів спорту, затверджених в установленому порядку.

4. Положення про захід розробляється на календарний рік або, у разі потреби, на кожний окремий захід та затверджується організатором цього заходу не пізніше ніж за два місяці до початку його проведення.

5. Положення про захід, затверджене організатором цього заходу, погоджується відповідною спортивною федерацією (асоціацією, спілкою, об'єднанням тощо) з виду спорту, яка має всеукраїнський або місцевий статус, у разі покладення на цю спортивну федерацію за її згодою певних функцій або в разі здійснення цією спортивною федерацією фінансових витрат на проведення цього заходу.

6. Відповідно до частини десятої статті 20 Закону України «Про фізичну культуру і спорт» положення про проведення відповідних всеукраїнських спортивних змагань центральний орган виконавчої влади у сфері фізичної культури і спорту затверджує з урахуванням пропозицій національних спортивних федерацій. (Вимоги доповнено новим пунктом 6 згідно з наказом Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту від 25.01.2011 р. № 141, у зв'язку з цим пункт 6 вважати відповідно пунктом 7).

7. У разі проведення фізкультурно-оздоровчого заходу або спортивного змагання громадською організацією фізкультурно-спортивної спрямованості положення про захід затверджується організатором за погодженням із структурним підрозділом з фізичної культури і спорту відповідної місцевої державної адміністрації або органу місцевого самоврядування.

Заступник Міністра України  
у справах сім'ї, молоді та спорту

А. В. Домашенко



МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ  
МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ  
15.07.2020 № 603/1608

**НАКАЗ**

Зареєстровано в Міністерстві юстиції України  
31 липня 2020 р. за № 731/35014

**ПРО МЕДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОВЕДЕННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ТА СПОРТИВНИХ ЗАХОДІВ**

Відповідно до статті 32 Основ законодавства України про охорону здоров'я, статті 51 Закону України «Про фізичну культуру і спорт», Положення про порядок організації і проведення офіційних спортивних змагань і навчально-тренувальних зборів та порядку матеріального забезпечення їх учасників, затвердженого наказом Міністерства молоді та спорту України від 09 лютого 2018 року № 617, зареєстрованого в Міністерстві юстиції України 03 березня 2018 року за № 264/31716 (зі змінами), з метою надання медичної допомоги при проведенні фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів НАКАЗУЄМО:

1. Встановити, що:

1) до проведення фізкультурно-оздоровчих заходів та спортивних змагань різного рівня в обов'язковому порядку залучаються медичні працівники, загальна чисельність яких визначається організаторами цих заходів з урахуванням вимог відповідних міжнародних спортивних федерацій, правил спортивних змагань з виду спорту, специфіки цього виду спорту та регламентних документів, що регулюють проведення відповідного заходу;

2) залучення окремих медичних працівників, та у разі потреби, закладів охорони здоров'я усіх форм власності здійснюється організаторами фізкультурно-оздоровчих та/або спортивних заходів на підставі цивільно-правових договорів відповідно до наказу Міністерства молоді та спорту України від 09 лютого 2018 року № 617 «Про затвердження Положення про порядок організації і проведення офіційних спортивних змагань і навчально-тренувальних зборів та порядок матеріального за-

безпечення їх учасників», зареєстрованого в Міністерстві юстиції України 03 березня 2018 року за № 264/31716;

3) організатор фізкультурно-оздоровчих та/або спортивних заходів з урахуванням вимог відповідних міжнародних спортивних федерацій, правил спортивних змагань з виду спорту, специфіки цього виду спорту та регламентних документів, що регулюють проведення відповідного заходу, крім окремих медичних працівників, залучає у разі потреби бригади екстреної (швидкої) медичної допомоги;

4) організатор спортивних змагань в обов'язковому порядку залучає бригади екстреної (швидкої) медичної допомоги при проведенні спортивних змагань з велосипедного спорту (БМХ, маунтенбайк, трек, шосе), триатлону, автомобільного спорту, вертолітного спорту, водно-моторного спорту, дельтапланерного спорту, літакового спорту, мотоциклетного спорту, парашутного спорту, парашутного спорту, планерного спорту, повітроплавального спорту, пожежно-прикладного спорту, спорту надлегких літальних апаратів, паратриатлону.

2. Визнати таким, що втратив чинність, наказ Міністерства молоді та спорту України, Міністерства охорони здоров'я України від 27 грудня 2017 року № 5232/1746 «Про затвердження Положення про медичне забезпечення фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів, закладів фізичної культури і спорту», зареєстрований в Міністерстві юстиції України 10 січня 2018 року за № 33/31485.

3. Департаменту олімпійського спорту Міністерства молоді та спорту України забезпечити подання цього наказу в установленому порядку на державну реєстрацію до Міністерства юстиції України.

4. Цей наказ набирає чинності з дня його офіційного опублікування.

5. Контроль за виконанням цього наказу покласти на заступника Міністра молоді та спорту України та заступника Міністра охорони здоров'я України відповідно до розподілу функціональних обов'язків.

Міністр  
молоді та спорту України

В. Гутцайт

Міністр  
охорони здоров'я України

М. Степанов

**УМОВИ ВИКОНАННЯ ВИПРОБУВАНЬ ФІЗКУЛЬТУРНО-ПАТРІОТИЧНОГО ФЕСТИВАЛЮ ШКОЛЯРІВ УКРАЇНИ**

*(відповідно до програми регламенту Всеукраїнського фізкультурно-патріотичного фестивалю школярів України “Козацький гарт 2017”, затвердженого Головою комітету з фізичного виховання та спорту МОН України 23.02.2017)*

**Човниковий біг 4 x 9 м**

Учасник повинен бути одягнутий в легкоатлетичні труси, майку, заправлену в труси, або в легкоатлетичний комбінезон. Взуття повинне захищати ноги та забезпечувати міцний контакт з поверхнею майданчика. Після виклику в учасника є 15 секунд, щоб почати виконання вправи.

*Техніка виконання вправи:* учасник займає положення високого старту за стартовою лінією, за командою він пробігає 9 м до лінії бере кубик, який лежить у півколі R-50 см повертається бігом назад і кладе його у стартове півколо R-50 см. Потім біжить за другим кубиком на наступну відстань 9 м, взявши його, повертається назад і кладе його у друге стартове півколо R-50 см.

*Оцінка виконання.* Вправа оцінюється за кількістю витраченого часу на виконання вправи. Час визначається з точністю до 0,01 с.

*Обладнання та інвентар:* два кубика (5 x 5 см), прапорець для судді, стартова розмітка, секундомір.

*Примітка:* якщо кубик покладено не в півколо суддя піднімає прапорець і час не зупиняється поки помилка не буде виправлена.

**Стрибок у довжину з місця (хлопці, дівчата).**

Учасник повинен бути одягнутий в легкоатлетичні труси, майку, заправлену в труси, або в легкоатлетичний комбінезон. Взуття повинне захищати ноги та забезпечувати міцний контакт з поверхнею майданчика. Після виклику в учасника є 15 секунд, щоб почати виконання вправи.

*Техніка виконання вправи:* учасник випробування стає носками до лінії відштовхування. Стрибок проводиться з положення «Старт плавця», відштовхуючись двома ногами. На виконання вправи учасник має дві спроби. Зараховується кращий результат.

*Оцінка виконання.* Оцінка дій учасника починається з моменту прийняття вихідного положення. Сигналом готовності учасника до початку виступу є піднята вгору його права рука. За командою судді учень виконує стрибок з місця. Результат учасника зараховується при умові виконання всіх вимог і вимірюється відстань від бруска до найближчої точки приземлення.

*Обладнання та інвентар:* рулетка, прапорець для судді, стартова розмітка, сектор для стрибків у довжину.

*Примітка:* фіксується результат учасника (см).

### **Стрибки через скакалку протягом 30 с (дівчата)**

Дівчата можуть бути одягнені в купальники, комбінезони або футболки з короткими брюками («лосинами»). Вправа може виконуватися в кросівках, шкарпетках, чешках. Після виклику судді в учасниці є 15 с, щоб почати виконання вправи.

*Оцінка виконання:* Оцінка дій учасниці починається з моменту прийняття вихідного положення зі скакалкою в руках (скакалка за спиною) у секторі. Сигналом готовності учасниці до початку виступу є піднята нею вгору права рука. За сигналом судді учасниця починає стрибки на двох ногах, обертаючи скакалку вперед. Результатом випробування є кількість стрибків, що фіксує суддя за 30 с.

*Обладнання та інвентар:* секундомір, скакалка, прапорець для судді, сектор для стрибків.

*Примітка:* фіксується результат стрибків (разів) з одного підходу. Якщо скакалка заплуталась, учасниця, розплутавши її, може продовжувати стрибки до закінчення зазначеного часу.

### **Перетягування каната (хлопці)**

*Обладнання.* Неслизька поверхня майданчика з лінією, що ділить майданчик на рівні частини. Канат повинен мати діаметр в межах від

10 до 12,5 см і бути без вузлів, петель та з обов'язковим маркуванням: а) стрічка у центрі каната; б) дві стрічки на відстані 2,5м від центральної стрічки в обидва боки каната. Маркування стрічок має бути трьох різних кольорів. На старті тяги центральний маркер на канаті має бути поєднаний із центральною лінією на поверхні майданчика.

*Опис проведення випробування.* Кожен учасник команди під час тяги повинен тримати канат двома руками (долоні обох рук повернені догори). Канат розташовується між тілом і верхньою частиною передпліччя. Стопи ніг знаходяться попереду колін. Кінцевий (якірний) у команді перепускає канат уздовж тіла діагонально через спину та протилежне плече, у напрямку із-за спини вперед. Залишки канату проходять під передпліччям іншої руки та звисають. Якірний захвачує канат обома руками-долонями догори. Перший учасник здійснює захват каната якомога ближче до крайньої маркувальної стрічки. За командою "Підхопити канат!" команди захвачують канат (як зазначено вище), ступні всією поверхнею стоять на землі. За командою "Натягнути!" канату надається достатнє натягнення. Кожний учасник має право виставити одну ногу вперед підбором або ребром черевика. "Центрування канату" здійснюється суддею, який встановлює канат так, щоб центральна маркувальна стрічка співпадала з центральною лінією на землі. За командою "Тяга!" починається саме перетягування канату. Команда "Закінчення тяги!" сигналізується свистком судді та оголошенням команди-переможця.

*Визначення результатів.* Перемога зараховується, якщо перша маркувальна стрічка (від центральної) на канаті, перетне центральну лінію на землі.

*Загальні вказівки і зауваження.* Змагання проводяться за олімпійською системою.

## **Естафета**

### **Етапи естафети:**

- 1 етап – 50 м – "перенесення вантажу" біг з двома м'ячами – (хл. 8 кл.);
- 2 етап – 50 м – "стрибки з м'ячем "вершник" – (дів. 8 кл.);
- 3 етап – 25 м – "переправа" – (дів. 5 кл., дів. 6 кл.);

- 4 етап – 50 м – “слалом” – (дів. 9 кл.);
- 5 етап – 50 м – “через паркан” – (хл. 7 кл.);
- 6 етап – 25 м – “стрибки зигзагом” – (дів. 7 кл.);
- 7 етап – 25 м – “рятівник” – (хл. 10 кл., хл.. 5 кл.);
- 8 етап – 50 м – “стрибунець” – (хл. 9 кл.);
- 9 етап – 25 м – “біг з перестрибуванням через скакалку” – (хл. 6 кл.);
- 10 етап – 50 м – “передай булаву “пірнач” – (дів. 10 кл.);

1 етап – 50 м (хл. 8 кл.) «Перенесення вантажу» біг з двома футбольними м'ячами – на лінії старту учасник 1 етапу бере зручним способом 2 м'ячі та за сигналом біжить з ними до учасника 2 етапу, складає м'ячі біля нього на землю, після чого передає естафету наступному учаснику естафети.

2 етап – 50 м (дів. 8 кл.) “Стрибки з м'ячем – «вершник» 20 метрів учасник долає бігом до фішки де лежить футбольний м'яч, піднімає і затискаючи його між колін стрибає 10 метрів до наступної фішки де залишає м'яч та долає наступні 20 метрів бігом.

3 етап – 25 м (дів. 5 кл., дів. 6 кл.) “Переправа” – дві учасниці знаходяться в середині гімнастичного обруча (діаметр обруча – 90см) обличчям один до одного. Після прийому естафети учасниці пересуваються до фінішу боком приставним кроком.

4 етап – 50 м (дів. 9 кл.) “Слалом” – на доріжці встановлюються стійки (кегли, кубики тощо) на відстані 3 м одна від одної на ширині 1м. Учасниця долає відстань етапу, оббігаючи стійки.

5 етап 50 м (хл. 7 кл.) “Через паркан” – бар'єрний біг: на доріжці через кожні 5 м встановлюються 6 перешкод висотою 80 см. Перша перешкода встановлюється на відстані 15 м від лінії старту. Учасник долає дистанцію перестрибуючи через бар'єри.

6 етап – 25 м (дів. 7 кл.) “Стрибки зигзагом” – учасниця долає етап, стрибаючи зигзагом на двох ногах, перестрибуючи через мотузку (чи намальовану на землі смугу) праворуч та ліворуч.

7 етап – 25 м (хл. 10 кл. хл. 5 кл.) “Рятівник” – учасники стоять біля стартової лінії, після передачі естафети, учасник (учень 10 класу) переносить козака (учня 5 класу), тримаючи його на спині та підтримуючи під стегна, водночас учасник, якого несуть тримає того, хто його переносить за плечі, чи легко за шию.



8 етап – 50 м (хл. 9 кл.) “Стрибунець” – учасник етапу стоїть біля стартової смуги, після передачі естафети починає стрибати на правій нозі 15 м до першої фішки, потім на лівій нозі 15 м. до наступної фішки та закінчує етап бігом 20 м.

9 етап – 25 м (хл. 6 кл.) “Біг з перестрибуванням через скакалку” – учасник етапу стоїть біля стартової смуги та після передачі естафети просувається вперед бігом, перестрибуючи через скакалку, яка обертається.

10 етап – 50 м (дів. 10 кл.) “Передай булаву (пернач)” – учасниця долає бігом відстань етапу до фінішу з булавою (пірначем) у руці.

*Примітка:* передача естафети вважається виконаною правильно, якщо учасник попереднього етапу перетнув лінію старту наступного етапу і торкнувся рукою до будь-якої частини тіла учасника наступного етапу; якщо етап закінчують два учасника, то естафету передає учасник, який приходить останнім; за порушення передачі естафети команда дискваліфікується; за незначні порушення на етапах естафети нараховується штрафний час (0,2 с).

### ***Конкурс “Знавець історії України, спортивних досягнень та олімпійського руху (за часи незалежної України)”***

Форма проведення конкурсу в I-III турах довільна і визначається суддівською колегією Фестивалю. У фінальному IV етапі конкурс проводиться за тестовими завданнями з історії України, спортивних досягнень та олімпійського руху України (за часи незалежної України). Кількість запитань – 30. Контрольний час – 15 хв.

*Загальні вказівки і зауваження:* Командам роздаються тестові запитання з трьома варіантами відповідей. Потрібно вибрати правильну і обвести кружечком відповідну букву варіанта: а); б) чи в). За кожну правильну відповідь – 1 бал. Виправлення або кілька варіантів відповідей вважається за помилку. За 1 хв до закінчення, суддя інформує учасників про закінчення контрольного часу.

Переможець визначається за найбільшою кількістю правильних відповідей. При однаковій кількості правильних відповідей місця розподіляються за кращим часом.

## ПРОГРАМА АКТИВНОСТЕЙ для учнів 9–10 років

(додаток до листа щодо організації Cool Games від 11.10.2018 № 768)

№	Назва	Необхідний реквізит	Площадка	Вихідне положення	Хід проведення	Визначення переможця
1.	Angry Birds	Рогатка 2 шт.;  «снаряди» – м'ячики по 3 шт. різного кольору;  мішені – поролонові кубики 10*2 шт.;  стенд для встановлення мішеней 2 шт.	Стенди з мішенями;  лінія безпеки навколо кожного стенду з мішенями – не ближче 2,5 м від нього;  «лінія вогню» – рогатка за 2,5 м до кожного стенду.	Команди знаходяться за лінією безпеки. Лише один учасник команди – «стрілець» – знаходиться на «лінії вогню». У кожного «стрільця» по 3 «снаряди».	За сигналом перші «стрільці» закладають снаряд та стріляють по цілі. Рефері фіксує кількість збитих цілей впродовж естафети. Одна збита ціль – 1 бал. Коли «стрілець» використав усі 3 «снаряди», він приєднується до команди, яка починає повертати збиті мішені на свої місця, збирати «снаряди» наступному «стрільцеві». Як тільки у чергового «стрільця» збираються всі 3 «снаряди», він має право покинути зону, обмежену лінією безпеки, і зайняти своє місце на лінії вогню. Коли команда виставила мішені на свої місця, вона зобов'язана покинути зону, обмежену лінією безпеки. Після того, як останній учасник команди покинув цю зону, суддя дає команду «Вогонь!» – без команди «стрільцеві» закладати «снаряд» до рогатки заборонено. Після «стрільби» останнього свого учасника команда збирає всі свої «снаряди», виставляє мішені у початковий порядок та повертається за «лінію вогню». Естафета закінчується, коли вся команда перетинає «лінію вогню».	Перемагає команда, яка набрала більшу кількість балів. Якщо команди набрали однакову кількість балів, то перемагає команда, яка завершила виступ раніше.
2.	Біатлон	«Мішень» – стіна з отвором 2 шт.;  м'ячики для метання 2 шт.	Старт / фініш;  лінія руху;  «лінія вогню»;  наприкінці лінії руху встановлюється «мішень».	Команди розташовуються на старті/фініші. Учасник, що стартує першим, тримає в руках м'яч для метання. Один з учасників команди розташовується за «мішенню».	За командою перший учасник стартує, долає відстань до лінії вогню, з лінії вогню намагається влучити в отвір. Якщо він не влучає тричі, то перекидає м'ячик через стіну. Партнер учасника, який отримує м'ячик або крізь отвір після влучного кидка, або після його перекидання через верх «мішені», повертається на старт/фініш, передає там м'яч наступному учаснику і займає місце в кінці колони своєї команди. Все повторюється. Останній учасник після «стрільби» не забігає за стіну, а повертається разом з партнером, що біг передостаннім. Естафета закінчується, коли останній учасник команди пройшов весь маршрут та перетнув лінію фінішу.	Перемагає команда, яка першою завершила естафету.

3.	Біатлон варіант 2	М'ячки для метання 2 шт.;  «мішень» – маленькі ворота 2 шт.	Старт / фініш;  лінія руху;  «лінія вогню»;  наприкінці лінії руху встановлюється «мішень».	Команди розташовуються на старті / фініші. Учасник, що стартує першим, тримає в руках м'яч для метання. Один з учасників команди розташовується за «мішенню».	За командою перший учасник стартує, долає відстань до лінії вогню, з лінії вогню намагається влучити у ворота. Партнер учасника збирає м'ячки і повертається на старт/фініш, передає там їх наступному учаснику і займає місце в кінці колони своєї команди. Все повторюється. Останній учасник після «стрільби» не забігає за ворота, а повертається разом з партнером, що біг передостаннім. Естафета закінчується, коли останній учасник команди пройшов весь маршрут та перетнув лінію фінішу.	Перемагає команда, яка першою завершила естафету.
4.	Біатлон варіант 3	М'яч для метання 2 шт.;  ширма;  пастку для м'яча 2 шт.	Старт / фініш;  лінія руху;  «лінія вогню»; наприкінці лінії руху – ширма.	Команди розташовуються на старті / фініші. Учасник, що стартує першим, тримає в руках м'яч для метання. Один з учасників команди розташовується за ширмою, тримаючи в руках пастку.	За командою перший учасник стартує, долає відстань до лінії вогню, з лінії вогню перекидає м'яч через ширму. Учасник, що знаходиться за ширмою, намагається зловити м'яч пасткою. Якщо це йому не вдається, він перекидає м'яч назад партнеру. Якщо це не вдається тричі, то учасники міняються місцями – той, що «стріляв» забирає пастку та залишається за ширмою, той, що отримав м'ячик або після влучного кидка, або після трьох спроб влучити, повертається на старт/фініш, передає там м'яч наступному учаснику і займає місце в кінці колони своєї команди. Все повторюється. Останній учасник після «стрільби» не забігає за стіну, а повертається разом з партнером, що біг передостаннім. Естафета закінчується, коли останній учасник команди пройшов весь маршрут та перетнув лінію фінішу.	Перемагає команда, яка першою завершила естафету.
5	Гулівер	Гімнастичні палиці 2 шт.	Старт / фініш;  лінія руху.	Команди на старті/фініші.	За командою перший учасник команди без розбігу робить стрибок. На рівні з носками його взуття кладеться гімнастична палиця. Наступний учасник заміняє колегу по команді таким чином, щоб його носки взуття також торкнулися палиці, палиця забирається суддею і учасник робить стрибок. Естафета закінчується тоді, коли кожен учасник команди зробить свій стрибок.	Перемагає команда, яка таким чином пройшла найбільшу відстань.

6.	Дід Мазай і зайці	«Човник» – обруч 2 шт.	Старт / фініш;  лінія руху;  на завершенні лінії руху лінія, що символізує берег острівця.	Кожна команда крім одного учасника розміщуються за лінією «острівця» – це «зайці». «Дід Мазай» – учасник команди, який стартує першим, знаходиться всередині «човника», тримаючи його в руках, на старті/фініші.	За сигналом «Дід Мазай» стартує, долає відстань до своєї команди, присідає і нахиляє обруч перед партнером. Той залазить в «човен» – всередину кільця, «Дід Мазай» підіймає його і обидва учасники разом повертаються до старту/фінішу. На старті/фініші «Дід Мазай» вистрибує з «човна», «заєць» стає «Дідом Мазаєм», і все повторюється. Естафета продовжується до того моменту, коли останній «заєць» перетне лінію фінішу.	Перемагає команда, яка першою перевезе всіх «зайців» за фінішну лінію.
7.	Дід Мазай і зайці варіант 2	«Човник» – обруч 2 шт.;  «крижинки» – гімнастичні обручі 8 шт.	Старт / фініш;  лінія руху;  вздовж лінії руху на відстані кроку зигзагом розташовуються «крижинки»;  на завершенні лінії руху лінія що символізує знак «острівця».	Кожна команда крім одного учасника розміщуються за лінією «острівця» – це «зайці». «Дід Мазай» – учасник команди, який стартує першим, знаходиться всередині «човника», тримаючи його в руках, на старті/фініші.	За сигналом «Дід Мазай» стартує, долає відстань до своєї команди, рухаючись наступаючи виключно всередину «крижинок», присідає і нахиляє обруч перед партнером. Той залазить в «човен» – всередину кільця, воно підіймається і обидва учасники разом долають зворотню відстань до старту/фінішу в такому самому порядку – по «крижинкам». На старті/фініші «Дід Мазай» вистрибує з «човна», «заєць» стає «Дідом Мазаєм», і все повторюється. Естафета продовжується до того моменту, коли останній «заєць» перетне лінію фінішу.	Перемагає команда, яка першою перевезе всіх «зайців» за фінішну лінію.
8.	Класики	Обручі 10 шт.	На підлозі викладаються «класики» – дві фігури різного кольору, утворені з обручів рядами по одному і два обручі в ряд по чергово;  фігура починається та завершується одним обручем.	Команди збираються біля своїх «класиків». Учасник, що виступає першим, стоїть на початку фігури, інші учасники – довільно.	За командою учасник стартує і стрибками долає «класики» таким чином, щоб наступити в кожний обруч, після проходження всієї фігури, в останньому обручі, розвертається і проходить класики в зворотньому напрямку. Якщо під час руху учасник торкається обруча, він повинен повернути його у вихідне положення, якщо він зсунув обруч, або торкнутися його рукою, імітуючи відновлення положення, якщо обруч не зсунувся з місця. Після завершення він торкається руки наступного учасника – передає естафету. Все повторюється. Естафета закінчується, коли останній учасник команди пройшов весь маршрут та перетнув лінію фінішу.	Перемагає команда, яка першою завершила естафету.

9.	Коло	М'ячки червоні та сині по 3 шт.; кільце маленьке жовтого кольору 5 шт.; кільця маленькі червоного та синього кольорів – по 3 кожного кольору; «п'єдестал» – великий поролоновий куб – 1 шт.	Всередині ігрового поля встановлюється п'єдестал. На ньому по діагоналі розташовуються п'ять кілець – гнізда для м'ячів. Справа і зліва від центральної лінії трикутниками викладаються сині та червоні кільця з м'ячиками в них.	Команди розташовуються в два кола таким чином, щоб п'єдестал був місцем між ними. Учасники кожної команди стоять обличчям всередину свого кола, тримаючи руки розведеними в сторони таким чином, щоб долоня правої руки кожного лежала в долоні лівої руки учасника праворуч. Долоні тримаються тильними частинами до підлоги. Біля п'єдесталу знаходяться судді.	За командою перший учасник команди бере м'яч свого кольору і передає його в долоню партнеру, що стоїть ліворуч від нього. Учасник, що отримує м'яч, передає його далі по ланцюжку команди. Замикаючий учасник команди кладе м'яч команди в вільне кільце діагоналі на п'єдесталі. Як тільки перший м'ячик опиняється в діагоналі, перший учасник отримує право взяти другий м'ячик, і потім третій. Естафета закінчується тоді, коли всі три м'ячі розіграні.	Перемагає команда, яка вкладає в кільця на п'єдесталі більше м'ячів свого кольору.
10.	Конвеєр	М'яч 2 шт.	Лінія розташування команди.	Команди вишиковуються в дві колони в потилицю один одному. Перед учасником, який стоїть першим, на підлозі установлений м'яч на однаковій відстані для кожної з команд.	За командою перший учасник підіймає м'яч, призначений своїй команді, з підлоги та передає його учаснику, який стоїть за ним. Учасник команди, який замикає колону, отримує м'яч і запускає його по землі між ногами учасників своєї команди в напрямку до початку строю, а сам одночасно рухається вздовж колони до її початку. Під час прокатування м'яча підлогою, кожен з учасників команди має право спрямовувати його. Перший учасник колони ловить м'яч і передає в руки учаснику, який віддав цей «пас» та завершує рух від кінця колони до її початку. Цей учасник очолює колону спиною до неї і знову передає м'яч. Все повторюється. Естафета закінчується, коли учасник, який починав її в команді, віддає пас, повертається в голову колони, отримує м'яч і підіймає його над головою.	Перемагає команда, яка першою завершила естафету.
11.	Коти горошки	Фітбол 2 шт.; маркер точки розвороту 2 шт.	Старт / фініш; лінія руху; точка розвороту наприкінці лінії руху.	Команди на старті/фініші. Перед представником команди, який стартує першим – фітбол.	Першим стартує учасник з фітболом, долає відстань до опорної точки, штовхаючи фітбол, огинає її та повертається до старту/фінішу. На старті/фініші передає фітбол наступному учаснику, при цьому вони повинні обидвоє торкнутися м'яча, і все повторюється. Естафета закінчується, коли останній учасник команди пройшов весь маршрут та перетнув лінію фінішу.	Перемагає команда, яка першою завершила естафету.



12.	Коти горошку слалом	Фітбол 2 шт.;  стійки для слалому 5 шт.;  маркер точки розвороту 2 шт.	Старт / фініш; лінія руху; по лінії руху виставляються стійки для слалому; точка розвороту наприкінці лінії руху.	Команди на старті/фініші. Перед представником команди, який стартує першим – фітбол.	Першим стартує учасник з фітболом, долає відстань до опорної точки, штовхаючи фітбол та огинаючи кожну стійку для слалому, огинає опорну точку та повертається до старту / фінішу таким самим способом – огинаючи стійки. На старті/фініші передає фітбол наступному учаснику, при цьому вони повинні обидвоє торкнутися м'яча, і все повторюється. Естафета закінчується, коли останній учасник команди пройшов весь маршрут та перетнув лінію фінішу.	Перемагає команда, яка першою завершила естафету.
13.	Не спіши, щоб встигнути	Повітряні кульки – 3 шт. на команду;  маркер розвороту.	Старт / фініш;  лінія руху;  точка розвороту наприкінці лінії руху.	Команди розташовуються на старті/фініші. У першого учасника в руках – повітряна кулька.	За командою учасник стартує і рухається вздовж лінії руху до точки розвороту підштовхуючи кульку однією рукою, огинає точку розвороту та повертається на старт/фініш. Заборонено тримати кульку. Дозволено лише штовхати. На старті/фініші учасник передає кульку наступному члену команди і все повторюється. Естафета закінчується, коли останній учасник команди перетинає лінію фінішу.	Перемагає команда, яка першою завершила естафету.
14.	Переправа	«Крижинки» – гімнастичні обручі 4 шт.  маркер точки розвороту 2 шт.	Старт / фініш;  лінія руху;  точка розвороту наприкінці лінії руху.	Команди розбиваються по парам. Перша пара (як варіант – вся команда) розміщується на старті/фініші всередині «крижинки», а другу тримають в руках.	За командою команда викладає перед собою «крижинку», яку досі тримала в руках та перебирається на неї. «Крижинку», яка звільнилася переносять уперед та все повторюється. Після досягнення точки розвороту, команда підіймає обидві крижинки та повертається на старт/фініш звичним порядком. На старті/фініші естафета або передається (якщо команди були розбиті попарно), або закінчується.	Перемагає команда, яка першою завершила естафету.
15.	Сухий басейн	Басейн заповнений різнокольоровими пластиковими кульками 2 шт.; поролонові кубики (які потрібно знаходити у басейні) – 10 шт.; «столи» – куби з поролону великі.	Старт / фініш;  лінія руху; наприкінці лінії руху – басейн з кульками;  Біля старту / фінішу – куб з поролону («стіл»).	Команди на старті/фініші. Учасник команди, який стартує першим – безпосередньо на лінії старту.	За командою перший учасник команди стартує, рухається до басейну, знаходить в басейні кубик і вертається на старт/фініш, встановлює кубик на «столі», після чого торкається руки наступного учасника – передає естафету. Все повторюється. Естафета закінчується якщо: команда знайшла 5 кубиків; по завершенні часу 2 хвилини.	Перемагає команда, яка раніше збрала всі кубики, або яка набрала найбільшу кількість кубиків за 2 хвилини.



16.	Ткач	Естафетна мітка 2 шт.; «острівець» – обруч 2 шт.	Старт / фініш; лінія руху, яка завершується «острівцем».	Команди шикуються на старті/фініші в колону. Учасник кожної команди займає місце в «острівці». У представника команди, який стартує першим, в руці – естафетна мітка.	За сигналом учасник стартує, передає естафету партнеру в острівці та займає його місце. Учасник, який був в острівці, після «звільнення» передає естафету партнеру, що стоїть на старті/фініші. Останній учасник не залишається в «острівці», обидва повертаються та перетинають лінію фінішу разом. Естафета зупиняється, коли фінішує останній учасник команди.	Перемагає команда, яка першою завершила естафету.
17.	Фігури	Стіна з фігурними отворами та поличками 2 шт.; об'ємні фігури з поролону 5 шт.	Старт / фініш; лінія руху; наприкінці лінії руху встановлюється стіна з отворами; за кожним з отворів знаходиться поличка з наступною фігурою.	Команди на старті/фініші. Учасник команди, який стартує першим – безпосередньо на лінії старту тримає в руках об'ємну фігуру.	За командою перший учасник стартує, долає відстань до стіни, вставляє фігуру, що тримає в руках в отвір відповідного розміру та форми і таким чином зіштовхує фігуру, яка стоїть за стіною на поличці при цьому отворі. Підбирає фігуру, яка упала, повертається до старту/фінішу і передає фігуру, як естафетний маркер, наступному учаснику. Все повторюється. Естафета закінчується, коли останній учасник команди пройшов весь маршрут та перетнув лінію фінішу.	Перемагає команда, яка першою завершила естафету.
18.	Флеш	Естафетна мітка 2 шт.; маркер точки розвороту 2 шт.	Старт / фініш; лінія руху; точка розвороту наприкінці лінії руху, позначена маркером.	Команди на старті/фініші. У представника команди, який стартує першим, в руці – естафетна мітка.	Першим стартує учасник з естафетною міткою в руці, долає відстань до точки розвороту, огинає її та повертається до старту/фінішу. На старті/фініші передає естафетну мітку наступному учаснику і все повторюється. Естафета закінчується, коли останній учасник команди пройшов весь маршрут та перетнув лінію фінішу.	Перемагає команда, яка першою завершила естафету.
19.	Флеш-слапом	Естафетна мітка 2 шт.; маркер точки розвороту 2 шт.; стійки - перешкод 16-20 шт.	Старт / фініш; лінія руху; вздовж лінії руху розставляються перешкоди; точка розвороту наприкінці лінії руху, позначена маркером.	Команди на старті/фініші. У представника команди, який стартує першим, в руці – естафетна мітка.	Першим стартує учасник з естафетною міткою в руці, долає відстань до точки розвороту, огинаючи кожну стійку-перешкоду, огинає точку розвороту та повертається до старту/фінішу. На старті/фініші передає естафетну мітку наступному учаснику і все повторюється. Естафета закінчується, коли останній учасник команди пройшов весь маршрут та перетнув лінію фінішу.	Перемагає команда, яка першою завершила естафету.

20.	Фортеця	Ширма в ріст грав- ців; дві великі корзини; кубики з номерами від 1 до 6 – 6 шт., та від 7 до 12 на гранях – 2 шт. – всього 2 комплек- ти по 8 штук різного кольору; кубики без цифр, різ- них кольо- рів, та од- накового розміру з поперед- німи – 5 шт. 4-х кольорів; «п'єдес- тал» – ве- ликий по- ролоновий куб – 2 шт.	Старт / фініш;  безпосе- редньо біля лінії старту / фінішу – великий куб для кожної ко- манди свій;  лінія руху;  лінія руху перетина- ється ши- рмою;  за ширмою на лінії руху вста- новлюють- ся корзин- ки, напов- нені пере- мішаними кубиками різних ко- льорів.	Команди в пов- ному складі вишиковуються на старті / фі- ніші.	Перший учасник кожної команди за командою судді стартує, долає відстань до ширми вздовж лінії руху, огинає ширму. Знаходить в корзині кубик з номером та кольору, який обумовлений для цієї команди, повертається до старту/фінішу, встановлює кубик на п'єдесталі і торкається наступного учасника, який стоїть на старті – передає естафету. Все повторюється за участю наступного учасника. Кожен кубик встановлюється за порядком зліва-направо відповідно до номерів, які намальовані на них. Кожен учасник проходить естафету двічі. Естафета закінчується, коли восьмий кубик встановлено командою, і команда підіймає руки, сигналізуючи, що вона закінчила.	Перема- гає ко- манда, що:  1. Заве- ршила будувати свою «форте- цю» ра- ніше;  2. Зроби- ла це в більш правиль- ному по- рядку за нумера- цією сто- рін куби- ків.
21.	Ягоди	Відра 2 шт.  м'ячики 10 шт.  маленькі кільця розміру блюдця – 10 шт.	Старт / фініш; лінія руху; точка роз- вороту на- прикінці лінії руху, позначена маркером; вздовж лінії руху в одну лінію виклада- ються кі- льця.	Команди на старті/фініші. У представника команди, який стартує пер- шим, в руці — відро, наповне- не м'ячиками.	За командою перший учасник стар- тує, викладає м'ячики по одному в кожне кільце, огинає точку розвороту та повертається на старт/фініш. На старті передає відро наступному учаснику. Той так само долає відс- тань, але збирає м'ячики, розкладені попереднім учасником. Естафета закінчується, коли останній учасник команди пройшов весь мар- шрут та перетнув лінію фінішу.	Перема- гає ко- манда, яка пер- шою за- вершила естафе- ту.
22.	Гранд-естафета				Велика естафета з використанням всіх ігор та естафет.	Перема- гає ко- манда, яка пер- шою за- вершила естафе- ту.

## ПРОГРАМА АКТИВНОСТЕЙ для учнів 11–13 років

№	Назва	Необхідний реквізит	Площадка	Вихідне положення	Хід проведення	Визначення переможця
1.	Angry Birds	Рогатка 2 шт.; «снаряди» м'ячик по 3 шт. різного кольору; мішені – поролонові кубики 10X2 шт.; стенд для встановлення мішеней 2 шт.	Стенди з мішенями;  лінія безпеки навколо кожного стенду з мішенями – не ближче 2,5 м від нього;  «лінія вогню» – рогатка за 2,5 м до кожного стенду.	Команди знаходяться за лінією безпеки. Лише один учасник команди – «стрілець» – знаходиться на «лінії вогню». У кожного «стрільця» по 3 «снаряди».	За сигналом перші «стрільці» закладають снаряд та стріляють по цілі. Рефері фіксує кількість збитих цілей впродовж естафети. Одна збита ціль – 1 бал. Коли «стрілець» використав усі 3 «снаряди», він приєднується до команди, яка починає повертати збиті мішені на свої місця, збирати «снаряди» наступному «стрільцеві». Як тільки у чергового «стрільця» збираються всі 3 «снаряди», він має право покинути зону, обмежену лінією безпеки, і зайняти своє місце на лінії вогню. Коли команда виставила мішені на свої місця, вона зобов'язана покинути зону, обмежену лінією безпеки. Після того, як останній учасник команди покинув цю зону, суддя дає команду «Вогонь!» – без команди «стрільцеві» закладати «снаряд» до рогатки заборонено. Після «стрільби» останнього свого учасника команда збирає всі свої «снаряди», виставляє мішені у початковий порядок та повертається за «лінію вогню». Естафета закінчується, коли вся команда перетинає «лінію вогню».	Перемагає команда, яка набрала більшу кількість балів. Якщо команди набрали однакову кількість балів, то перемагає команда, яка завершила виступ раніше.
2.	Баранець		Габаритна лінія майданчику.	Команди розбиваються навпіл та формують дві колони, поклавши руки на плечі переднього учасника. Перша половина колони складається з представників першої команди, друга – з другої. Так само, лише навпаки, складається друга колонна.	За сигналом учасник, який очолює колону, намагається зловити учасника в її хвості. Заборонено ловити учасника через або над строем, розривати стрій, ставити підніжки тощо. Також заборонено виходити за межі майданчику. Коли учасник в голові колони зловив учасника в її хвості, або після закінчення 30 секунд, представники кожної команди всередині кожної з колон змінюються таким чином, що той, хто очолював свою п'ятірку, переміщується в її кінець. Тоді колони знову змикають і гра продовжується. Гра закінчується, коли всі 5 представників команди в «голові» кожної з колон спробували себе в ролі ловця.	Перемагає команда, яка зловила більше «хвостиків».
3.	Биг джамп	Фітбол з ручками 2 шт.; маркери точки розвороту 2 шт.	Старт / фініш;  лінія руху;  точка розвороту наприкінці лінії руху, позначена маркером.	Команди шикуються на старті/фініші. Представник команди, який стає першим, сидить на фітболі.	За командою учасники рухаються стрибками на фітболах вздовж лінії руху, огинають точку розвороту та повертаються на старт/фініш. Після перетину фінішу учасник передає фітбол іншому учаснику. Естафета закінчується, коли останній учасник команди пройшов весь маршрут та перетнув лінію фінішу.	Перемагає команда, яка першою завершила естафету.

4.	Біатлон	«Мішень» – стіна з отвором 2 шт.; м'ячки для метання 2 шт.	Старт / фініш; лінія руху; «лінія вогню»; наприкінці лінії руху встановлюється «мішень».	Команди розташовуються на старті/фініші. Учасник, що стартує першим, тримає в руках м'яч для метання. Один з учасників команди розташовується за «мішенню».	За командою перший учасник стартує, долає відстань до лінії вогню, з лінії вогню намагається влучити в отвір. Якщо він не влучає тричі, то перекидає м'ячик через стіну. Партнер учасника, який отримує м'ячик або крізь отвір після влучного кидка, або після його перекидання через верх «мішені», повертається на старт/фініш, передає там м'яч наступному учаснику і займає місце в кінці колони своєї команди. Все повторюється. Останній учасник після «стрільби» не забігає за стіну, а повертається разом з партнером, що біг передостаннім. Естафета закінчується, коли останній учасник команди пройшов весь маршрут та перетнув лінію фінішу.	Перемагає команда, яка першою завершила естафету.
5.	Біатлон варіант 2	М'ячки для метання 2 шт.; «мішень» – маленькі ворота 2 шт.	Старт / фініш; лінія руху; «лінія вогню»; наприкінці лінії руху встановлюється «мішень».	Команди розташовуються на старті/фініші. Учасник, що стартує першим, тримає в руках м'яч для метання. Один з учасників команди розташовується за «мішенню».	За командою перший учасник стартує, долає відстань до лінії вогню, з лінії вогню намагається влучити у ворота. Партнер учасника збирає м'ячки і повертається на старт/фініш, передає там їх наступному учаснику і займає місце в кінці колони своєї команди. Все повторюється. Останній учасник після «стрільби» не забігає за ворота, а повертається разом з партнером, що біг передостаннім. Естафета закінчується, коли останній учасник команди пройшов весь маршрут та перетнув лінію фінішу.	Перемагає команда, яка першою завершила естафету.
6.	Біатлон варіант 3	М'яч для метання 2 шт.; ширма; пастку для м'яча 2 шт.	Старт / фініш; лінія руху; «лінія вогню»; наприкінці лінії руху – ширма.	Команди розташовуються на старті/фініші. Учасник, що стартує першим, тримає в руках м'яч для метання. Один з учасників команди розташовується за ширмою, тримаючи в руках пастку.	За командою перший учасник стартує, долає відстань до лінії вогню, з лінії вогню перекидає м'яч через ширму. Учасник, що знаходиться за ширмою, намагається зловити м'яч пасткою. Якщо це йому не вдається, він перекидає м'яч назад партнеру. Якщо це не вдається тричі, то учасники міняються місцями – той, що «стріляв» забирає пастку та залишається за ширмою, той, що отримав м'ячик або після влучного кидка, або після трьох спроб влучити, повертається на старт/фініш, передає там м'яч наступному учаснику і займає місце в кінці колони своєї команди. Все повторюється. Останній учасник після «стрільби» не забігає за стіну, а повертається разом з партнером, що біг передостаннім. Естафета закінчується, коли останній учасник команди пройшов весь маршрут та перетнув лінію фінішу.	Перемагає команда, яка першою завершила естафету.

Продовження додатку 7

7.	Блиндскетбол	м'ячі двох кольорів по 3 шт. кожного; корзина 2 шт.; ширма 2 шт.	лінія кидка; ширма.	Команди розташовуються за ширмою. Один представник команди-суперниці знаходиться за ширмою біля корзини, призначеної для цієї команди. Він встановлює корзину в довільному місці так, щоб її не було видно гравцеві протилежної команди, який знаходиться на лінії кидка. Один з учасників команди знаходиться на «лінії кидка». В нього три м'ячі одного кольору.	За командою учасник намагається влучити м'ячем в корзину. У нього три м'ячі – три спроби. Команда має право голосом підказувати своєму учаснику, де знаходиться корзина, однак не має права показувати. Коли учасник використав всі три спроби, він приєднується до команди, на лінію кидка виходить наступний учасник цієї команди з трьома м'ячами. Все повторюється.	Перемагає команда. Яка закинула найбільше м'ячів в кошик.  Якщо за «основний час» жодна з команд не влучила в кошик, гра продовжується до першого попадання.
8.	Володар перстнів	Обручі гімнастичні – 15-17 шт.	Обручі викладені в одну лінію.	Команди шикуються з двох кінців викладених обручів обличчям одна до одної.	За сигналом перші учасники різних команд стартують, стрибками на двох ногах з обруча в обруч рухаються назустріч один одному. Обидва учасники зупиняються таким чином, щоб між ними залишається один обруч. Що гарантує уникнення зіткнення. Відразу після старту першого учасника таким самим чином починають рухатися партнери «лідерів», які зупиняються в обручі одразу за спиною у «лідера». Лідери за командою судді грають в «камінь-ножиці-папір». Камінь б'є ножиці, ножиці б'ють папір, папір б'є камінь. Після розіграшу обидва лідери відступають в бік з обручів, повертаються до команди і займають місце в кінці колони своєї команди. Учасники, які стояли за лідерами: якщо лідер переміг – стає лідером і починає стрибками рухатися вперед до «базису» команди-суперниці. якщо «лідер» програв – разом з лідером повертається до своєї команди та займає позицію на старті. Одночасно учасники, які стояли на старті, починають стрибками рухатися: команда, лідер якої виграв – навздогін своєму новому лідеру; команда, лідер якої програв – назустріч новому лідеру команди – суперника. Обидва лідери зупиняються, як і перші учасники, на відстані одного обруча один від одного. Все повторюється. Естафета завершується, коли: гравець однієї з команд опиняється в чужому таборі; зіграли всі учасники кожної з команд.	Перемагає команда яка:  стала володарем всіх кілець, якщо її учасник досягнув бази команди-суперника;  стала володарем найбільшої кількості кілець, якщо після того, як всі учасники команди зіграли, однак не досягли бази суперника.



Продовження додатку 7

9.	Гулівер	Гімнастичні палиці 2 шт.	Старт / фініш; лінія руху.	Команди на старті/фініші.	За командою перший учасник команди без розбігу робить стрибок. На рівні з носками його взуття кладеться гімнастична палиця. Наступний учасник заміняє колегу по команді таким чином, щоб його носки взуття також торкнулися палиці, палиця забирається суддею і учасник робить стрибок. Естафета закінчується тоді, коли кожен учасник команди зробить свій стрибок.	Перемагає команда, яка таким чином пройшла найбільшу відстань.
10.	Дід Мазай і зайці	«Човник» – обруч 2 шт.	Старт / фініш; лінія руху; на завершенні лінії руху лінія, що символізує берег острівця.	Кожна команда крім одного учасника розміщуються за лінією «острівця» – це «зайці». «Дід Мазай» – учасник команди який стартує першим, знаходиться всередині «човника», тримаючи його в руках, на старті/фініші.	За сигналом «Дід Мазай» стартує, долає відстань до своєї команди, присідає і нахиляє обруч перед партнером. Той залазить в «човен» – всередину кільця, «Дід Мазай» підіймає його і обидва учасники разом повертаються до старту/фінішу. На старті/фініші «Дід Мазай» вистрибує з «човна», «заєць» стає «Дідом Мазаем», і все повторюється. Естафета продовжується до того моменту, коли останній «заєць» перетне лінію фінішу.	Перемагає команда, яка першою перевезе всіх «зайців» за фінішну лінію.
11.	Дід Мазай і зайці варіант 2	«Човник» – обруч 2 шт.; «крижинки» – гімнастичні обручі 8 шт.	Старт / фініш; лінія руху; вздовж лінії руху на відстані кроку зигзагом розташовуються «крижинки»; на завершенні лінії руху лінія що символізує знак «острівця».	Кожна команда крім одного учасника розміщуються за лінією «острівця» – це «зайці». «Дід Мазай» – учасник команди який стартує першим, знаходиться всередині «човника», тримаючи його в руках, на старті / фініші.	За сигналом «Дід Мазай» стартує, долає відстань до своєї команди, рухаючись наступаючи виключно всередину «крижинок», присідає і нахиляє обруч перед партнером. Той залазить в «човен» – всередину кільця, воно підіймається і обидва учасники разом долають зворотню відстань до старту/фінішу в такому самому порядку – по «крижинкам». На старті/фініші «Дід Мазай» вистрибує з «човна», «заєць» стає «Дідом Мазаем», і все повторюється. Естафета продовжується до того моменту, коли останній «заєць» перетне лінію фінішу.	Перемагає команда, яка першою перевезе всіх «зайців» за фінішну лінію.
12.	Змійка	Естафетна мітка 2 шт.; маркер точки розвороту 2 шт.	Старт / фініш; лінія руху; точка розвороту наприкінці лінії руху, позначена маркером.	Команди розміщуються на старті/фініші.	Першим стартує учасник з естафетною міткою в руці, долає відстань до точки розвороту, огинає її та повертається до старту/фінішу, там передає естафетну мітку новому учаснику, забігає йому за спину і кладе руки йому на плечі і далі команда продовжує рух разом, додаючи з кожним колом одного учасника. Естафета закінчується, коли команда в повному складі фінішує.	Перемагає команда, яка першою фінішувала в повному складі.



13.	Класики	Обручі 13 шт.	На підлозі викладаються «класики» – дві фігури різного кольору, утворені з обручів рядами по одному і два обручі в ряд по чергово. Фігура починається та завершується одним обручем.	Команди збираються біля своїх «класиків». Учасник, що вступає першим, стоїть на початку фігури, інші учасники – довільно.	За командою учасник стартує і стрибками долає «класики» таким чином, щоб наступити в кожний обруч, після проходження всієї фігури, в останньому обручі, розвертається і проходить класики в зворотньому напрямку. Якщо під час руху учасник торкається обруча, він повинен повернути його у вихідне положення, якщо він зсунув обруч, або торкнутися його рукою, імітуючи відновлення положення, якщо обруч не зсунувся з місця. Після завершення він торкається руки наступного учасника – передає естафету. Все повторюється. Естафета закінчується, коли останній учасник команди пройшов весь маршрут та перетнув лінію фінішу.	Перемагає команда, яка першою завершила естафету.
14.	Коло	М'ячики червоні та сині по 3 шт.; кільце маленьке жовтого кольору 5 шт.; кільця маленькі червоного та синього кольорів – по 3 кожного кольору; «п'єдестал» – великий поролоновий куб – 1 шт.	Всередині ігрового поля встановлюється п'єдестал. На ньому по діагоналі розташовуються п'ять кілець – гнізда для м'ячів. Справа і зліва від центральної лінії трикутниками викладаються сині та червоні кільця з м'ячиками в них.	Команди розташовуються в два кола таким чином, щоб п'єдестал був містком між ними. Учасники кожної команди стоять обличчям всередину свого кола, тримаючи руки розведеними в сторони таким чином, щоб долоня правої руки кожного лежала в долоні лівої руки учасника праворуч. Долоні тримаються тильними частинами до підлоги. Біля п'єдесталу знаходяться судді.	За командою перший учасник команди бере м'яч свого кольору і передає його в долоню партнеру, що стоїть ліворуч від нього. Учасник, що отримує м'яч, передає його далі по ланцюжку команди. Замикаючий учасник команди кладе м'яч команди в вільне кільце діагоналі на п'єдесталі. Як тільки перший м'ячик опиняється в діагоналі, перший учасник отримує право взяти другий м'ячик, і потім третій. Естафета закінчується тоді, коли всі три м'ячі розіграні.	Перемагає команда, яка вкладе в кільця на п'єдесталі більше м'ячів свого кольору.
15.	Конвеєр	М'яч 2 шт.	Лінія розташування команди.	Команди вишиковуються в дві колони в потилицю один одному. Перед учасником, який стоїть першим, на підлозі установлений м'яч на однаковій відстані для кожної з команд.	За командою перший учасник підіймає м'яч, призначений своїй команді, з підлоги та передає його учаснику, який стоїть за ним. Учасник команди, який замикає колону, отримує м'яч і запускає його по землі між ногами учасників своєї команди в напрямку до початку строю, а сам одночасно рухається вздовж колони до її початку. Під час прокатування м'яча підлогою, кожен з учасників команди має право спрямовувати його. Перший учасник колони ловить м'яч і передає в руки учаснику, який віддав цей «пас» та завершує рух від кінця колони до її початку. Цей учасник очолює колону спиною до неї і знову передає м'яч. Все повторюється. Естафета закінчується, коли учасник, який починав її в команді, віддає пас, повертається в голову колони, отримує м'яч і підіймає його над головою.	Перемагає команда, яка першою завершила естафету.

Продовження додатку 7

16.	Коти горошку слалом	Фітбол 2 шт.;  стійки для слалому 5 шт.;  маркер точки розвороту 2 шт.	Старт / фініш; лінія руху; по лінії руху виставляються стійки для слалому; точка розвороту на прикінці лінії руху.	Команди на старті/фініші. Перед представником команди, який стартує першим, – фітбол.	Першим стартує учасник з фітболом, долає відстань до опорної точки, штовхаючи фітбол та огинаючи кожну стійку для слалому, огинає опорну точку та повертається до старту/фінішу таким самим способом – огинаючи стійки. На старті/фініші передає фітбол наступному учаснику, при цьому вони повинні обидвоє торкнутися м'яча, і все повторюється. Естафета закінчується, коли останній учасник команди пройшов весь маршрут та перетнув лінію фінішу.	Перемагає команда, яка першою завершила естафету.
17.	Не спіши, щоб встигнути	Повітряні кульки – 3 шт. на команду;  ракетка 2 шт.;  маркер розвороту.	Старт / фініш;  лінія руху;  точка розвороту на прикінці лінії руху.	Команди розташовуються на старті/фініш. У першого учасника в руках – повітряна кулька та ракетка.	За командою учасник стартує і рухається вздовж лінії руху до точки розвороту, підштовхуючи кульку ракеткою, огинає точку розвороту та повертається на старт/фініш. Заборонено тримати кульку. Дозволено лише штовхати. На старті/фініші учасник передає кульку наступному члену команди і все повторюється. Естафета закінчується, коли останній учасник команди перетинає лінію фінішу.	Перемагає команда, яка першою завершила естафету.
18.	Пазли	Пазли;  магнітна дошка 2 шт.;  великий куб 2 шт.	Місце перед дошкою для команд; лінія руху; наприкінці лінії руху – куб з розміщеними на ньому фрагментами пазла.	Команди збираються біля своїх дощок.	За командою учасник стартує, рухається за фрагментом пазла, та повертається до дошки. Як тільки він повернувся, він торкається партнера, який повторює його маршрут. В цей час команда намагається зібрати на дошці пазл. Естафета завершується, коли одна з команд завершила пазл.	Перемагає команда, яка першою збирила пазл.
19.	Переправа	«Крижинки» – гімнастичні обручі 4 шт.  маркер точки розвороту 2 шт.	Старт / фініш;  лінія руху;  точка розвороту на прикінці лінії руху.	Команди розбиваються по парам. Перша пара (як варіант – вся команда) розміщується на старті/фініші всередині «крижинки», а другу тримають в руках.	За командою команда викладає перед собою «крижинки» яку досі тримала в руках та перебирається на неї. «Крижинку», яка звільнилася переносять уперед та все повторюється. Після досягнення точки розвороту, команда підіймає обидві крижинки та повертається на старт/фініш звичним порядком. На старті/фініші естафета або передається (якщо команди були розбиті попарно), або закінчується.	Перемагає команда, яка першою завершила естафету.
20.	Ткач	Естафетна мітка 2 шт.;  «острівець» – гімнастичне обруч 2 шт.	Старт / фініш;  лінія руху, яка завершується «острівцем».	Команди шикуються на старті/фініші в колону. Учасник кожної команди займає місце в «острівці». У представника команди, який стартує першим, в руці – естафетна мітка.	За сигналом учасник стартує, передає естафету партнеру в острівці, займає його місце. Учасник після «звільнення» передає естафету партнеру, що стоїть на старті/фініші. Останній учасник не залишається в «острівці», обидва повертаються та перетинають лінію фінішу разом. Естафета зупиняється, коли фінішує останній учасник команди.	Перемагає команда, яка першою завершила естафету.

Продовження додатку 7

21.	Флеш	Естафетна мітка 2 шт.; маркер точки розвороту 2 шт.	Старт / фініш; лінія руху; точка розвороту наприкінці лінії руху, позначена маркером.	Команди на старті/фініші. У представника команди, який стартує першим, в руці – естафетна мітка.	Першим стартує учасник з естафетною міткою в руці, долає відстань до точки розвороту, огинає її та повертається до старту/фінішу. На старті/фініші передає естафетну мітку наступному учаснику і все повторюється. Естафета закінчується, коли останній учасник команди пройшов весь маршрут та перетнув лінію фінішу.	Перемагає команда, яка першою завершила естафету.
22.	Флеш-слалом	Естафетна мітка 2 шт.; маркер точки розвороту 2 шт.; стійки для перешкод 16-20 шт.	Старт / фініш; лінія руху; вздовж лінії руху розставляються перешкоди; точка розвороту наприкінці лінії руху, позначена маркером.	Команди на старті/фініші. У представника команди, який стартує першим, в руці – естафетна мітка.	Як у «Флеш», в русі учасник повинен пройти між усіма перешкодами.	Перемагає команда, яка першою завершила естафету.
23.	Фортцея	Ширма в ріст гравців; дві великі корзини; кубики з номерами від 1 до 6 – 6 шт., та від 7 до 12 на гранях – 2 шт. – всього 2 комплекти по 8 штук різного кольору; кубики без цифр, різних кольорів, та однакового розміру з попередніми – 5 шт. 4-х кольорів; «п'єдестал» – великий поролоновий куб – 2 шт.	Старт / фініш; безпосередньо біля лінії старту/фінішу – великий куб для кожної команди свій; лінія руху; лінія руху перетинається ширмою; за ширмою на лінії руху встановлюються корзинки, наповнені перемішаними кубиками різних кольорів.	Команди в повному складі вишиковуються на старті/фініші.	Перший учасник кожної команди за командою судді стартує, долає відстань до ширми вздовж лінії руху, огинає ширму. Знаходить в корзині кубик з номером кольору, який обумовлений для цієї команди, повертається до старту/фінішу, встановлює кубик на п'єдесталі і торкається наступного учасника, який стоїть на старті. Все повторюється за участю наступного учасника. Кожен кубик встановлюється за порядком справа-наліво відповідно до номерів, які намальовані на них. Кожен учасник проходить двічі естафету. Естафета закінчується, коли восьмий кубик встановлено командою і команда підіймає руки, сигналізуючи. Що вона закінчила.	Перемагає команда, що: 1. Завершила будувати свою «фортцею» раніше; 2. Зробила це в більш правильному порядку за нумерацією сторін кубиків.

Продовження додатку 7

24.	Хватько	Ракетка; м'ячик.	Старт / фініш; лінія руху; точка розвороту наприкінці лінії руху, позначена маркером.	Команди на старті/фініші. У представника команди, який стартує першим, в руці – ракетка та м'яч.	За командою перший учасник кожної команди стартує, несе м'яч на ракетці до точки розвороту, огинає її і таким самим чином повертається до команди. Там передає ракетку наступному учаснику. Якщо учасник губить м'ячик, то він наздоганяє його, повертається в місце, де втратив і продовжує рух. Місце втрати фіксує суддя. Все повторюється. Естафета завершується, коли вся команда пододала маршрут та останній учасник пересік фініш.	Перемагає команда, яка фінішувала раніше за команду-суперника.
25.	Черепаха	Товстий обруч; мітка завершення руху.	Старт / фініш; лінія руху; точка розвороту наприкінці лінії руху, позначена маркером.	Команди на старті/фініші. У представника команди, який стартує першим, в руці – обруч, яким він одним краєм торкається землі і притримує м'яч.	За командою перший учасник кожної команди стартує, веде кільцем м'яч до точки розвороту, огинає її і таким самим чином повертається до команди. Там передає обруч наступному учаснику. Все повторюється. Естафета завершується, коли вся команда пододала маршрут та останній учасник пересік фініш.	Перемагає команда, яка фінішувала раніше за команду-суперника.
26.	Гранд-естафета				Велика естафета з використанням всіх ігор та естафет.	Перемагає команда, всі учасники якої фінішували раніше

## ПРОГРАМА АКТИВНОСТЕЙ для учнів 14–16 років

№	Назва	Необхідний реквізит	Площадка	Вихідне положення	Хід проведення	Визначення переможця
1.	Angry Birds	Рогатка 2 шт.; «снаряди» м'ячик по 3 шт. різного кольору; мішені – поролонові кубики 10*2 шт.; стенд для встановлення мішеней 2 шт.	Стенди з мішенями;  лінія безпеки навколо кожного стенду з мішенями – не ближче 2,5 м від нього;  «лінія вогню» – рогатка за 2,5 м до кожного стенду.	Команди знаходяться за лінією безпеки. Лише один учасник команди – «стрілець» – знаходиться на «лінії вогню». У кожного «стрільця» по 3 «снаряди».	За сигналом перші «стрільці» закладають снаряд та стріляють по цілі. Рефері фіксує кількість збитих цілей впродовж естафети. Одна збита ціль – 1 бал. Коли «стрілець» використав усі 3 «снаряди», він приєднується до команди, яка починає повертати збиті мішені на свої місця, збирати «снаряди» наступному «стрільцеві». Як тільки у чергового «стрільця» збираються всі 3 «снаряди», він має право покинути зону, обмежену лінією безпеки, і зайняти своє місце на лінії вогню. Коли команда виставила мішені на свої місця, вона зобов'язана покинути зону, обмежену лінією безпеки. Після того, як останній учасник команди покинув цю зону, суддя дає команду «Вогонь!» – без команди «стрільцеві» закладати «снаряд» до рогатки заборонено. Після «стрільби» останнього свого учасника команда збирає всі свої «снаряди», виставляє мішені у початковий порядок та повертається за «лінію вогню». Естафета закінчується, коли вся команда перетинає «лінію вогню».	Перемагає команда, яка набрала більшу кількість балів. Якщо команди набрали однакову кількість балів, то перемагає команда, яка завершила виступ раніше.
2.	Баранець		Габаритна лінія майданчику.	Команди розбиваються навпіл та формують дві колони, поклавши руки на плечі переднього учасника. Перша половина колони складається з представників першої команди, друга – з другої. Так само, лише навпаки, складається друга колонна.	За сигналом учасник, який очолює колону, намагається зловити учасника в її хвості. Заборонено ловити учасника через або над строем, розривати стрій, ставити підніжки тощо. Також заборонено виходити за межі майданчику. Коли учасник в голові колони зловив учасника в її хвості, або після закінчення 30 секунд, представники кожної команди всередині кожної з колон міняються таким чином, що той, хто очолював свою п'ятірку, переміщується в її кінець. Тоді колони знову змикають і гра продовжується. Гра закінчується, коли всі 5 представників команди в «голові» кожної з колон спробували себе в ролі ловця.	Перемагає команда, яка зловила більше «хвостиків».
3.	Биг джамп	фідбол з ручками 2 шт.; маркери точки розвороту 2 шт.	Старт / фініш; лінія руху; точка розвороту наприкінці лінії руху, позначена маркером.	Команди шикуються на старті/фініші. Представник команди, який стартує першим, сидить на фідболі.	За командою учасники рухаються стрибками на фідболах вздовж лінії руху, огинають точку розвороту та повертаються на старт/фініш. Після перетину фінішу учасник передає фідбол іншому учаснику. Естафета закінчується, коли останній учасник команди пройшов весь маршрут та перетнув лінію фінішу.	Перемагає команда, яка першою завершила естафету.



Продовження додатку 7

4.	Біатлон	«Мішень» – стіна з отвором 2 шт.;  м'ячики для метання 2 шт.	Старт / фініш; лінія руху;  «лінія вогню»;  наприкінці лінії руху встановлюється «мішень».	Команди розташовуються на старті/фініші. Учасник, що стартує першим, тримає в руках м'яч для метання. Один з учасників команди розташовується за «мішенню».	За командою перший учасник стартує, долає відстань до лінії вогню, з лінії вогню намагається влучити в отвір. Якщо він не влучає тричі, то перекидає м'ячик через стіну. Партнер учасника, який отримує м'ячик або крізь отвір після влучного кидка, або після його перекидання через верх «мішені», повертається на старт/фініш, передає там м'яч наступному учаснику і займає місце в кінці колони своєї команди. Все повторюється. Останній учасник після «стрільби» не забігає за стіну, а повертається разом з партнером, що біг передостаннім. Естафета закінчується, коли останній учасник команди пройшов весь маршрут та перетнув лінію фінішу.	Перемагає команда, яка першою завершила естафету.
5.	Біатлон варіант 2	М'ячики для метання 2 шт.;  «мішень» – маленькі ворота 2 шт.	Старт / фініш; лінія руху;  «лінія вогню»;  наприкінці лінії руху встановлюється «мішень».	Команди розташовуються на старті/фініші. Учасник, що стартує першим, тримає в руках м'яч для метання. Один з учасників команди розташовується за «мішенню».	За командою перший учасник стартує, долає відстань до лінії вогню, з лінії вогню намагається влучити у ворота. Партнер учасника збирає м'ячики і повертається на старт/фініш, передає там їх наступному учаснику і займає місце в кінці колони своєї команди. Все повторюється. Останній учасник після «стрільби» не забігає за ворота, а повертається разом з партнером, що біг передостаннім. Естафета закінчується, коли останній учасник команди пройшов весь маршрут та перетнув лінію фінішу.	Перемагає команда, яка першою завершила естафету.
6.	Біатлон варіант 3	М'яч для метання 2 шт.;  ширма;  пастку для м'яча 2 шт.	Старт / фініш;  лінія руху; «лінія вогню»;  наприкінці лінії руху – ширма	Команди розташовуються на старті/фініші. Учасник, що стартує першим, тримає в руках м'яч для метання. Один з учасників команди розташовується за ширмою, тримаючи в руках пастку.	За командою перший учасник стартує, долає відстань до лінії вогню, з лінії вогню перекидає м'яч через ширму. Учасник, що знаходиться за ширмою, намагається зловити м'яч пасткою. Якщо це йому не вдається, він перекидає м'яч назад партнеру. Якщо це не вдається тричі, то учасники міняються місцями – той, що «стріляв» забирає пастку та залишається за ширмою, той, що отримав м'ячик або після влучного кидка, або після трьох спроб влучити, повертається на старт/фініш, передає там м'яч наступному учаснику і займає місце в кінці колони своєї команди. Все повторюється. Останній учасник після «стрільби» не забігає за стіну, а повертається разом з партнером, що біг передостаннім. Естафета закінчується, коли останній учасник команди пройшов весь маршрут та перетнув лінію фінішу.	Перемагає команда, яка першою завершила естафету.



7.	Блиндскетбол	М'ячі двох кольорів по 3 шт. кожного; корзина 2 шт.; ширма 2 шт.	Лінія кидка; ширма.	Команди розташовуються за ширмою. Один представник команди-суперниці знаходиться за ширмою біля корзини, призначеної для цієї команди. Він встановлює корзину в довільному місці так, щоб її не було видно гравцеві протилежної команди, який знаходиться на лінії кидка. Один з учасників команди знаходиться на «лінії кидка». В нього три м'ячі одного кольору.	За командою учасник намагається влучити м'ячем в корзину. У нього три м'ячі – три спроби. Команда має право голосом підказувати своєму учаснику, де знаходиться корзина, однак не має права показувати. Коли учасник використав всі три спроби, він приєднується до команди, на лінію кидка виходить наступний учасник цієї команди з трьома м'ячами. Все повторюється.	Перемагає команда. Яка закинула найбільше м'ячів в кошик.  Якщо за «основний час» жодна з команд не влучила в кошик, гра продовжується до першого попадання.
8.	Боуплінг	Кеглі з поролону м'яч – бита.	Зона розбігу; лінія кидка; трек для м'яча; зона розміщення кеглів.	Команда розташовується в зоні розбігу.	Учасник команди намагається м'ячем збити всі кеглі.	По завершенні м'ячів підраховують кількість збитих кеглів та «страйки».
9.	Великі складнощі	Фітбол 4 шт. маркер точки розвороту 2 шт.;	Старт / фініш; лінія руху; точка розвороту наприкінці лінії руху, позначена маркером	Команди розбиваються по парам. У кожного учасника пари, яка стартує першою, в руках – фітбол.	За сигналом стартує пара. Кожна пара рухається паралельно вздовж лінії руху, передаючи м'яч один одному – один учасник відбиває м'яч від підлоги партнера, той одночасно перекидає свій м'яч верхом. Першою стартує пара з фітболами, долає відстань до опорної точки, огинає її та повертається до старту/фінішу. На старті/фініші передає м'яч наступній парі і все повторюється. Естафета закінчується, коли остання пара перетинає старт/фініш.	Перемагає команда. Яка фінішувала першою.

10.	Володар перстнів	Обручі гімнастичні – 15-17 шт.	Обручі викладені в одну лінію.	Команди шикуються з двох кінців викладених обручів обличчям одна до одної.	За сигналом перші учасники різних команд стартують, стрибками на двох ногах з обруча в обруч рухаються назустріч один одному. Обидва учасники зупиняються таким чином, щоб між ними залишався один обруч, що гарантує уникнення зіткнення. Відразу після старту першого учасника таким самим чином починають рухатися партнери «лідерів», які зупиняються в обручі одразу за спиною у «лідера». Лідери за командою судді грають в «камінь-ножиці-папір». Камінь б'є ножиці, ножиці б'ють папір, папір б'є камінь. Після розіграшу обидва лідери відступають в бік з обручів, повертаються до команди і займають місце в кінці колони своєї команди. Учасники, які стояли за лідерами: якщо лідер переміг – стає лідером і починає стрибками рухатися вперед до «базиса» команди-суперниці. якщо «лідер» програв – разом з лідером повертається до своєї команди та займає позицію на старті. Одночасно учасники, які стояли на старті, починають стрибками рухатися: команда, лідер якої виграв – навздогін своєму новому лідеру; команда, лідер якої програв – назустріч новому лідеру команди – суперника. Обидва лідери зупиняються, як і перші учасники, на відстані одного обруча один від одного. Все повторюється. Естафета завершується, коли: гравець однієї з команд опиняється в чужому таборі; зіграли всі учасники кожної з команд.	Перемагає команда яка: стала володарем всіх кілець, якщо її учасник досягнув бази команди-суперника; стала володарем найбільшої кількості кілець, якщо після того, як всі учасники команди зіграли, однак не досягли бази суперника.
11.	Гулівер	Гімнастичні палиці 2 шт.	Старт / фініш; лінія руху.	Команди на старті/фініші.	За командою перший учасник команди без розбігу робить стрибок. На рівні з носками його взуття кладеться гімнастична палиця. Наступний учасник заміняє колегу по команді таким чином, щоб його носки взуття також торкнулися палиці, палиця забирається суддею і учасник робить стрибок. Естафета закінчується тоді, коли кожен учасник команди зробить свій стрибок.	Перемагає команда, яка таким чином пройшла найбільшу відстань.
12.	Дід Мазай і зайці	«човник» – обруч 2 шт.	Старт / фініш; лінія руху; на завершенні лінії руху лінія, що символізує берег острівця.	Кожна команда крім одного учасника розміщуються за лінією «острівця» – це «зайці». «Дід Мазай» – учасник команди який стартує першим, знаходиться всередині «човника», тримаючи його в руках, на старті/фініші.	За сигналом «Дід Мазай» стартує, додає відстань до своєї команди, присідає і нахиляє обруч перед партнером. Той залазить в «човен» – всередину кільця, «Дід Мазай» підймає його і обидва учасники разом повертаються до старту/фінішу. На старті/фініші «Дід Мазай» вистрибує з «човна», «заєць» стає «Дідом Мазаем», і все повторюється. Естафета продовжується до того моменту, коли останній «заєць» перетне лінію фінішу.	Перемагає команда, яка першою перевезе всіх «зайців» за фінішну лінію.

Продовження додатку 7

13.	Дід Мазай і зайці варіант 2	«Човник» – обруч 2 шт.; «крижинки» – гімнастичні обручі 8 шт.	Старт / фініш; лінія руху; вздовж лінії руху на відстані кроку зигзагом розташовуються «крижинки»; на завершенні лінії руху лінія що символізує знак «острівця».	Кожна команда крім одного учасника розміщуються за лінією «острівця» – це «зайці». «Дід Мазай» – учасник команди який стартує першим, знаходиться всередині «човника», тримаючи його в руках, на старті/фініші.	За сигналом «Дід Мазай» стартує, долає відстань до своєї команди, рухаючись наступаючи виключно всередину «крижинок», присідає і нахиляє обруч перед партнером. Той залазить в «човен» – всередину кільця, воно підіймається і обидва учасники разом долають зворотню відстань до старту/фінішу в такому самому порядку – по «крижинкам». На старті/фініші «Дід Мазай» вистрибує з «човна», «заєць» стає «Дідом Мазаем», і все повторюється. Естафета продовжується до того моменту, коли останній «заєць» перетне лінію фінішу.	Перемагає команда, яка першою перевезе всіх «зайців» за фінішну лінію.
14.	Змійка	Естафетна мітка 2 шт.; маркер точки розвороту 2 шт.	Старт / фініш; лінія руху; точка розвороту наприкінці лінії руху, позначена маркером.	Команди розміщуються на старті/фініші.	Першим стартує учасник з естафетною міткою в руці, долає відстань до точки розвороту, огинає її та повертається до старту/фінішу, там передає естафетну мітку новому учаснику, забігає йому за спину і кладе руки йому на плечі і далі команда продовжує рух разом, додаючи з кожним колом одного учасника. Естафета закінчується, коли команда в повному складі фінішує.	Перемагає команда, яка першою фінішувала в повному складі.
15.	Класики	Обручі 10 шт.	На підлозі викладаються «класики» – дві фігури різного кольору, утворені з обручів рядами по одному і два обручі в ряд по чергово.  Фігура починається та завершується одним обручем.	Команди збираються біля своїх «класиків». Учасник, що вступає першим, стоїть на початку фігури, інші учасники – довільно.	За командою учасник стартує і стрибками долає «класики» таким чином, щоб наступити ногами в кожний обруч, після проходження всієї фігури, з останнього обруча не розвертається і проходить класики в зворотньому напрямку спиною вперед. Якщо під час руху учасник торкається обруча, він повинен повернути його у вихідне положення, якщо він зсунув обруч, або торкнутися його рукою, імітуючи відновлення положення, якщо обруч не зсунувся з місця. Після завершення він торкається руки наступного учасника – передає естафету. Все повторюється. Естафета закінчується, коли останній учасник команди пройшов весь маршрут та перетнув лінію фінішу.	Перемагає команда, яка першою завершила естафету.

16.	Коло	М'ячики червоні та сині по 3 шт.; кільце маленьке жовтого кольору 5 шт.; кільця маленькі червоного та синього кольорів – по 3 кожного кольору; «п'єдестал» – великий поролоновий куб – 1 шт.	Всередині ігрового поля встановлюється п'єдестал. На ньому по діагоналі розташовуються п'ять кілець – гнізда для м'ячів. Справа і зліва від центральної лінії трикутниками викладаються сині та червоні кільця з м'ячиками в них.	Команди розташовуються в два кола таким чином, щоб п'єдестал був містком між ними. Учасники кожної команди стоять обличчям всередину свого кола, тримаючи руки розведеними в сторони таким чином, щоб долоня правої руки кожного лежала в долоні лівої руки учасника праворуч. Долоні тримаються тильними частинами до підлоги. Біля п'єдесталу знаходяться судді.	За командою перший учасник команди бере м'яч свого кольору і передає його в долоню партнеру, що стоїть ліворуч від нього. Учасник, що отримує м'яч, передає його далі по ланцюжку команди. Замикаючий учасник команди кладе м'яч команди в вільне кільце діагоналі на п'єдесталі. Як тільки перший м'ячик опиняється в діагоналі, перший учасник отримує право взяти другий м'ячик, і потім третій. Естафета закінчується тоді, коли всі три м'ячі розіграні.	Перемагає команда, яка вкладає в кільця на п'єдесталі більше м'ячів свого кольору.
17.	Конвеєр	М'яч 2 шт.	Лінія розташування команди.	Команди вишиковуються в дві колони в потилицю один одному. Перед учасником, який стоїть першим, на підлозі установлений м'яч на однаковій відстані для кожної з команд.	За командою перший учасник підіймає м'яч, призначений своїй команді, з підлоги та передає його учаснику, який стоїть за ним. Учасник команди, який замикає колону, отримує м'яч і запускає його по землі між ногами учасників своєї команди в напрямку до початку строю, а сам одночасно рухається вздовж колони до її початку. Під час прокатування м'яча підлогою, кожен з учасників команди має право спрямовувати його. Перший учасник колони ловить м'яч і передає в руки учаснику, який віддав цей «пас» та завершує рух від кінця колони до її початку. Цей учасник очолює колону спиною до неї і знову передає м'яч. Все повторюється. Естафета закінчується, коли учасник, який починав її в команді, віддає пас, повертається в голову колони, отримує м'яч і підіймає його над головою.	Перемагає команда, яка першою завершила естафету.
18.	Коти горошку слалом	Фітбол 2 шт.; стійки для слалому 5 шт.; маркер точки розвороту 2 шт.	Старт / фініш; лінія руху; по лінії руху виставляються стійки для слалому; точка розвороту наприкінці лінії руху.	Команди на старті/фініші. Перед представником команди, який стартує першим, – фітбол.	Першим стартує учасник з фітболом, долає відстань до опорної точки, штовхаючи фітбол та огинаючи кожну стійку для слалому, огинає опорну точку та повертається до старту/фінішу таким самим способом – огинаючи стійки. На старті/фініші передає фітбол наступному учаснику, при цьому вони повинні обидвоє торкнутися м'яча, і все повторюється. Естафета закінчується, коли останній учасник команди пройшов весь маршрут та перетнув лінію фінішу.	Перемагає команда, яка першою завершила естафету.

Продовження додатку 7

19.	М'яч та скакалка	Обруч 4 шт.; м'яч 2 шт.; скакалки 2 шт.	Старт / фініш;  лінія руху, яка завершується обручем – «острівцем»;  в острівці знаходиться скакалка.	Команди шикуються на старті/фініші. Учасники що стартують першими стискають м'яч колінами.	За командою учасник стартує, не випускаючи м'яча між колін долає відстань до обруча, заходить всередину, викладає м'яч і бере скакалку, через скакалку повертається до старту/фінішу. На старті/фініші передає скакалку наступному учаснику. Наступний учасник повторює маршрут, однак починає через скакалку, а завершує з м'ячем між колінами. Естафета закінчується, коли останній учасник команди пройшов весь маршрут та перетнув лінію фінішу.	Перемагає команда, яка першою завершила естафету.
20.	Не спіши, щоб встигнути	Повітряні кульки – 3 шт. на команду;  гімнастична палиця 2 шт.;  маркер розвороту.	Старт / фініш;  лінія руху;  точка розвороту наприкінці лінії руху.	Команди розташовуються на старті/фініші. У першого учасника в руках – повітряна кулька та гімнастична палиця.	За командою учасник стартує і рухається вздовж лінії руху до точки розвороту, підштовхуючи кульку палицею, огинає точку розвороту та повертається на старт/фініш. Заборонено тримати кульку. Дозволено лише штовхати. На старті/фініші учасник передає кульку наступному члену команди і все повторюється. Естафета закінчується, коли останній учасник команди перетинає лінію фінішу.	Перемагає команда, яка першою завершила естафету.
21.	Пазли	Пазли;  магнітна дошка 2 шт.;  великий куб 2 шт.	Місце перед дошкою для команд; лінія руху; наприкінці лінії руху – куб з розміщеними на ньому фрагментами пазла.	Команди збираються біля своїх дощок.	За командою учасник стартує, рухається за фрагментом пазла, та повертається до дошки. Як тільки він повернувся, він торкається партнера, який повторює його маршрут. В цей час команда намагається зібрати на дошці пазл. Естафета завершується, коли одна з команд завершила пазл.	Перемагає команда, яка першою збирила пазл.
22.	Переправа	«Крижинки» – гімнастичні обручі 4 шт.  маркер точки розвороту 2 шт.	Старт / фініш;  лінія руху;  точка розвороту наприкінці лінії руху.	Команди розбиваються по парам. Перша пара (як варіант – вся команда) розміщується на старті/фініші всередині «крижинки», а другу тримають в руках.	За командою команда викладає перед собою «крижинки» яку досі тримала в руках та перебирається на неї. «Крижинку», яка звільнилася переносять уперед та все повторюється. Після досягнення точки розвороту, команда підіймає обидві крижинки та повертається на старт/фініш звичним порядком. На старті/фініші естафета або передається (якщо команди були розбиті попарно), або закінчується.	Перемагає команда, яка першою завершила естафету.
23.	Ткач	Естафетна мітка 2 шт.;  «острівець» – гімнастичне обруч 2 шт.	Старт / фініш;  лінія руху, яка завершується «острівцем».	Команди шикуються на старті/фініші в колону. Учасник кожної команди займає місце в «острівці». У представника команди, який стартує першим, в руці – естафетна мітка.	За сигналом учасник стартує, передає естафету партнеру в острівці, займає його місце. Учасник після «звільнення» передає естафету партнеру, що стоїть на старті/фініші. Останній учасник не залишається в «острівці», обидва повертаються та перетинають лінію фінішу разом. Естафета зупиняється, коли фінішує останній учасник команди.	Перемагає команда, яка першою завершила естафету.



Продовження додатку 7

24.	Флеш	Естафетна мітка 2 шт.; маркер точки розвороту 2 шт.	Старт / фініш; лінія руху; точка розвороту наприкінці лінії руху, позначена маркером.	Команди на старті/фініші. У представника команди, який стартує першим, в руці – естафетна мітка.	Першим стартує учасник з естафетною міткою в руці, долає відстань до точки розвороту, огинає її та повертається до старту/фінішу. На старті/фініші передає естафетну мітку наступному учаснику і все повторюється. Естафета закінчується, коли останній учасник команди пройшов весь маршрут та перетнув лінію фінішу.	Перемагає команда, яка першою завершила естафету.
25.	Флеш-слапом	Естафетна мітка 2 шт.; маркер точки розвороту 2 шт.; стійки для перешкод 16-20 шт.	Старт / фініш; лінія руху; вздовж лінії руху розставляються перешкоди; точка розвороту наприкінці лінії руху, позначена маркером.	Команди на старті/фініші. У представника команди, який стартує першим, в руці – естафетна мітка.	Як у «Флеш», в руці учасник повинен пройти між усіма перешкодами.	Перемагає команда, яка першою завершила естафету.
26.	Хватяко	Ракетка; м'ячик.	Старт / фініш; лінія руху; точка розвороту наприкінці лінії руху, позначена маркером.	Команди на старті/фініші. У представника команди, який стартує першим, в руці – ракетка та м'яч.	За командою перший учасник кожної команди стартує, несе м'яч на ракетці до точки розвороту, огинає її і таким самим чином повертається до команди. Там передає ракетку наступному учаснику. Якщо учасник губить м'ячик, то він наздоганяє його, повертається в місце, де втратив і продовжує рух. Місце втрати фіксує суддя. Все повторюється. Естафета завершується, коли вся команда пододала маршрут та останній учасник пересік фініш.	Перемагає команда, яка фінішувала раніше за команду-суперника.
27.	Хрестики-нулики	Магнітні пластини різного кольору по 3 шт. магнітна дошка 1 шт.	Старт / фініш лінія руху; лінію руху замикає дошка; на дошці намальоване ігрове поле у вигляді квадрата, розбитого на дев'ять менших квадратів.	Команди на старті/фініші. У представника команди, який стартує першим, в руці – магнітна пластина відповідного кольору.	За командою учасник стартує, долає відстань до дошки і встановлює фішку своєї команди на будь-який незанятий квадрат ігрового поля, одразу після цього повертається до старту/фінішу і торкається рукою партнера. Таким чином передає йому естафету. Наступний учасник повторює все в тому самому порядку. Коли команда використала всі три фішки, наступний учасник отримує право переміщати фішки свого кольору по ігровому полю на вільні місця – одну фішку за один хід. Після зміни положення фішки учасник так само, як і всі перед ним, вертається до старту/фінішу і передає естафету наступному учаснику. Естафета припиняється, коли одна з команд виставляє в один ряд три своїх фішки (по горизонталі, вертикалі або діагоналі).	Перемагає команда, яка першою виставила три фішки в ряд по горизонталі, вертикалі чи діагоналі.



Продовження додатку 7

28.	Черепаха	Гімнастична палка; товстий обруч мітка завершення руху.	Старт / фініш; лінія руху; точка розвороту наприкінці лінії руху, позначена маркером.	Команди на старті/фініші. У представника команди, який стартує першим, в руці – палиця, якою він торкається землі і притримує обруч, в якому лежить м'яч.	За командою перший учасник кожної команди стартує, веде гімнастичною палицею обруч, в якому лежить м'яч до точки розвороту, огинає її і таким самим чином повертається до команди. Там передає обруч наступному учаснику. Все повторюється. Естафета завершується, коли вся команда пододала маршрут та останній учасник пересік фініш.	Перемагає команда, яка фінішувала раніше за команду-суперника.
29.	Гранд-естафета				Велика естафета з використанням всіх ігор та естафет.	Перемагає команда, всі учасники якої фінішували раніше

## ПРОГРАМА АКТИВНОСТЕЙ COOL RACE

(додаток до Регламенту № 122 про проведення Всеукраїнського фізкультурно-оздоровчого заходу Cool Race, жінки)

## Локація проведення – трав'яне поле

## Відбірковий етап I рубіж

№ з/п	Назва перешкоди	Інвентар	Завдання
1	2	3	4
1	Слалом	Слаломні стійки	Пробігти огинаючи стійки не збивши їх
3	Острівці	8 острівців (довжина 1 м., ширина 1 м., висота 1 м.) розташовані у шаховому порядку	Почергово в шаховому порядку перестрибувати з одного куба на інший
5	Тунель	Тунель довжиною 6 м., шириною 1 м., висотою 1 м.	Подолати відстань через тунель
4	Колода плоска	Колода плоска (довжи на 7 м., ширина 0,3 м., висота 1 м.)	Пройти по колоді
5	Стіна 1	Стіна висотою 2 м. з 2 отворами: перший – на рівні землі, другий – 1,5 м. від рівня землі. Розмір отворів – 1*0,8 см.	Пролізти через отвір на рівні землі.

## Відбірковий етап II рубіж

1	2	3	4
1	Гора	Сітка канатна, розташована під кутом до гори висотою 2 м. перекладина, гірка ткани розташована під кутом вниз.	По канатній сітці перелізти через вершину гори (перекладину), з'їхати з гірки
2	Стіна2	Стіна висотою 2 м. з 2 отворами: перший – на рівні землі, другий – 1,5 м. від рівня землі. Розмір отворів – 1*0,8 см.	Пролізти через отвір на висоті 1,5 м від рівня землі
3	Колода кругла	Колода кругла діаметром 0,3 м, довжиною 5 м розташована на висоті 1,5 м	Проповзти по колоді
4	Скакалка	Скакалка	Виконати 10 стрибків через скакалку
5	Мішок	Мішок 5 кг.	Кидати мішок у напрямку лінії ФІНІШ до її повного перетину мішком

**Відбірковий етап III рубіж**

1	2	3	4
1	Стіна <sup>3</sup>	Стіна висотою 2 м. з 2 отворами: перший – на рівні землі, другий – 1,5 м. від рівня землі. Розмір отворів – 1*0,8 см.	Перелізти через стіну
2	Колода плоска	Колода плоска (довжина 7 м., ширина 0,3 м., висота 1 м.)	Пройти по колоді
3	Бар'єри	4 бар'єри висотою 1 м.; 4 бар'єри висотою 0,4 м.	Подолати дистанцію Перестрибуючи через перешкоди висотою 0,4 м. та проходячи під перешкодами висотою 1 м.
4	Тунель	Тунель довжиною 6 м., шириною 1 м., висотою 1 м.	Подолати відстань через тунель
5	Гора	Сітка канатна, розташована під кутом до гори висотою 2 м, перекладина, гірка ткани розташована під кутом вниз.	По канатній сітці перелізти через вершину гори (перекладину), з'їхати з гірки вниз

**Фінал:**

1	2	3	4
1	Слалом	Слаломні стійки	Пробігти огинаючи стійки не збивши їх
2	Колода плоска	Колода плоска (довжина 7 м., ширина 0,3 м., висота 1 м.)	Пройти по колоді
3	Гора	Сітка канатна, розташована під кутом до гори висотою 2 м, складеної з кубів висотою 1 м, перекладина, гірка.	По канатній сітці перелізти через перекладину і з'їхати з гірки вниз
4	Вершини	7 паралелепіпедів шириною 1,5 м. і основою 1,5*0,4 м., (висотою 30 см-2 шт, 60 см-2 шт, 90 см-2 шт, 120 см - 1 шт.) розташовані на відстані 0,5 м одна від одної в порядку зростання, а потім зменшення висоти (30-60-90-120-90-60-30)	Подолати перешкоду пройшовши по вершинам паралелепіпедів
5	Прірва	Трапеція висотою 2 м., з основами 1*1 м.; трап; мішок 5 кг.	З мішком зайти по трапу на вершину трапеції, скинути мішок на землю, злізти з трапеції на землю
6	Мішок	Мішок 5 кг.	Кидати мішок у напрямку лінії ФІНІШ до її повного перетину мішком.

## ПРОГРАМА АКТИВНОСТЕЙ COOL RACE

(додаток до Регламенту № 123 про проведення Всеукраїнського фізкультурно-оздоровчого заходу Cool Race, чоловіки)

## Локація проведення – трав'яне поле

## Відбірковий етап I рубіж

№ з/п	Назва перешкоди	Інвентар	Завдання
1	2	3	4
1	Слалом	Слаломні стійки	Пробігти огинаючи стійки не збивши їх
3	Острівці	8 острівців (довжина 1 м., ширина 1 м., висота 1 м.) розташовані у шаховому порядку	Почергово в шаховому порядку перестрибувати з одного куба на інший
5	Тунель	Тунель довжиною 6 м., шириною 1 м., висотою 1 м.	Подолати відстань через тунель
4	Колода плоска	Колода плоска (довжи на 7 м., ширина 0,3 м., висота 1 м.)	Пройти по колоді
5	Стіна 1	Стіна висотою 2 м. з 2 отворами: перший – на рівні землі, другий – 1,5 м. від рівня землі. Розмір отворів – 1*0,8 см	Пролізти через отвір на рівні землі.

## Відбірковий етап II рубіж

1	2	3	4
1	Гора	Сітка канатна, розташована під кутом до гори висотою 2 м, перекладаина, гірка ткани розташована під кутом вниз.	По канатній сітці перелізти через вершину гори (перекладаину), з'їхати з гірки
2	Стіна2	Стіна висотою 2 м. з 2 отворами: перший – на рівні землі, другий – 1,5 м. від рівня землі. Розмір отворів – 1*0,8 см.	Пролізти через отвір на висоті 1,5 м від рівня землі
3	Колода кругла	Колода кругла діаметром 0,3 м, довжиною 5 м розташована на висоті 1,5 м	Проповзти по колоді
4	Скакалка	Скакалка	Виконати 10 стрибків через скакалку
5	Мішок	Мішок 10 кг.	Кидати мішок у напрямку лінії ФІНІШ до її повного перетину мішком.



## Відбірковий етап III рубіж

1	2	3	4
1	Стіна3	Стіна висотою 2 м. з 2 отворами: перший – на рівні землі, другий – 1,5 м. від рівня землі. Розмір отворів – 1*0,8 см.	Перелізти через стіну
2	Колода плоска	Колода пласка (довжина 7 м., ширина 0,3 м., висота 1 м.)	Пройти по колоді
3	Бар'єри	4 бар'єри висотою 1 м.; 4 бар'єри висотою 0,4 м.	Подолати дистанцію Перестрибуючи через перешкоди висотою 0,4 м. та проходячи під перешкодами висотою 1 м.
4	Тунель	Тунель довжиною 6 м., шириною 1 м., висотою 1 м.	Подолати відстань через тунель
5	Гора	Сітка канатна, розташована під кутом до гори висотою 2 м, перекладина, гірка ткани розташована під кутом вниз.	По канатній сітці перелізти через вершину гори (перекладину), з'їхати з гірки вниз

## Фінал:

1	2	3	4
1	Слалом	Слаломні стійки	Пробігти огинаючи стійки не збивши їх
2	Колода плоска	Колода плоска (довжина 7 м., ширина 0,3 м., висота 1 м.)	Пройти по колоді
3	Гора	Сітка канатна, розташована під кутом до гори висотою 2 м, складеної з кубів висотою 1 м, перекладина, гірка.	По канатній сітці перелізти через перекладину і з'їхати з гірки вниз
4	Вершини	7 паралелепіпедів шириною 1,5 м. і основою 1,5*0,4 м., (висотою 30 см-2 шт, 60 см-2 шт, 90 см-2 шт, 120 см - 1 шт.) розташовані на відстані 0,5 м одна від одної в порядку зростання, а потім зменшення висоти (30-60-90-120-90-60-30)	Подолати перешкоду пройшовши по вершинам паралелепіпедів
5	Прірва	Трапеція висотою 2 м., з основами 1*1 м.; трап; мішок 10 кг.	З мішком зайти по трапу на вершину трапеції, скинути мішок на землю, злізти з трапеції на землю
6	Мішок	Мішок 10 кг.	Кидати мішок у напрямку лінії ФІНІШ до її повного перетину мішком.