

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХАРКІВСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ МІСЬКОГО ГОСПОДАРСТВА

**С. І. БАЙЛИК, О. М. КРАВЕЦЬ**

**ОРГАНІЗАЦІЯ АНІМАЦІЙНИХ  
ПОСЛУГ В ТУРИЗМІ**

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки України  
як навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів*

Харків – ХНАМГ – 2008

УДК 379.85:796.5 (075)  
ББК 75.81 я-7

*Гриф надано Міністерством освіти і науки України  
(лист № 1.IV/18 – Г – 2182 від 23.10.2008 р.)*

**Байлик С.І., Кравець О.М. Організація анімаційних послуг в туризмі:**  
Навч. посібник. – Харків: ХНАМГ, 2008. – 197с.

**Рецензенти:**

Голова правління, генеральний директор АТ „Інтурист-Харків”, директор турфірми „Інтурист-Харків”, д-р філ. наук Пархоменко О.М.

Д-р екон. наук, проф. кафедри економічної теорії та економічних методів управління ХНУ ім. В.Н. Каразіна Соколов В.М.

Сьогодні між курортними готелями, санаторіями, туристськими центрами та іншими засобами розміщення існує жорстка конкурентна боротьба за клієнта. За усіх рівних умов з розміщення, харчування та інших послуг головну роль у цій протиборотьбі може відіграти організація дозвілля відпочиваючих. З цією метою в багатьох засобах розміщення створюється відповідна матеріально-технічна база і організовуються системні анімаційні служби.

Цей посібник надає повну уяву про комплексну організацію анімаційних послуг, які роблять відпочинок повноцінним, незабутнім, вражаючим. Особливу увагу приділено організації дозвілля відпочиваючих – проведенню рухливих ігор для дітей та дорослих на спортивних майданчиках, в басейні. З метою популяризації української культури в додатках наведено традиційні національні дитячі ігри та народні пісні. Для студентів, викладачів, керівників та менеджерів підприємств індустрії гостинності, а також усіх, кого цікавить організація активного відпочинку.

# ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	5
<b>РОЗДІЛ 1. Анімація в туристській діяльності</b> .....	11
1.1. Загальні відомості .....	11
1.2. Організація діяльності анімаційної служби .....	15
1.3. Технологія створення анімаційних програм .....	24
Підведення підсумків .....	28
Запитання для самоконтролю .....	29
<b>РОЗДІЛ 2. Методичні рекомендації з підготовки аніматорів</b> .....	30
2.1. Загальні відомості .....	30
2.2. Пластична культура аніматора .....	30
2.2.1. Підготовчий комплекс (розігріваючий) .....	30
2.2.2. Основний комплекс .....	31
2.2.3. Основний комплекс. Портрет .....	36
2.3. Комплекс вправ для носового дихання .....	38
2.4. Гімнастика для м'язів обличчя, артикуляційна гімнастика .....	39
2.5. Вправи на досягнення м'язової свободи, зняття закріпачення.....	40
2.6. Пластичні етюди .....	42
Підведення підсумків .....	44
Запитання для самоконтролю .....	44
<b>РОЗДІЛ 3. Спортивна анімація</b> .....	45
3.1. Загальні відомості .....	45
3.2. Виховання сили .....	47
3.3. Виховання швидкості .....	47
3.4. Виховання спритності .....	48
3.5. Розвиток витривалості .....	48
3.6. Збереження і розвиток гнучкості .....	49
3.7. Методика проведення рухливих ігор .....	49
3.7.1. Рухливі ігри на спортивних майданчиках .....	49
3.7.2. Рухливі ігри в басейні .....	68
Підведення підсумків .....	72
Запитання для самоконтролю .....	72
<b>РОЗДІЛ 4. Аеробіка</b> .....	73
4.1. Загальні відомості .....	73
4.2. Класифікація аеробіки .....	73
4.2.1. Оздоровча аеробіка .....	73
4.2.2. Спортивна аеробіка .....	74
4.2.3. Прикладна аеробіка .....	75

4.3. Вправи для занять аеробікою.....	75
4.3.1. Перелік вправ для аеробіки .....	76
4.3.2. Структура занять з класичною аеробіки і степ-аеробіки .....	77
4.4. Аква-аеробіка .....	82
4.4.1. Загальні відомості .....	82
4.4.2. Навчання навичкам, які забезпечують безпечне виконання вправ .....	86
4.4.3. Показ вправ .....	87
4.4.4. Підтримка теплового балансу під час занять .....	87
4.4.5. Класифікація і термінологія вправ .....	88
4.4.6. Підбор програми занять, створення потрібної інтенсивності .....	91
4.4.7. Побудова програми уроку з використанням музичного супроводу .....	91
Підведення підсумків .....	92
Запитання для самоконтролю .....	93
<b>РОЗДІЛ 5. Дитяча анімація .....</b>	<b>94</b>
5.1. Загальні відомості .....	94
5.2. Рухливі ігри для дітей .....	96
5.3. Свято Нептуна .....	116
Підведення підсумків .....	121
Запитання для самоконтролю .....	121
<b>ДОДАТКИ .....</b>	<b>122</b>
Додаток А. Ігри для дорослих .....	122
Додаток Б. Українські народні дитячі ігри .....	124
Додаток В. Короткий словник термінів, які застосовують в анімації .....	140
Додаток Г. Туристам на замітку (словник) .....	144
Додаток Д. Заспіваймо пісню веселеньку! .....	155
<b>СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ .....</b>	<b>195</b>

## ВСТУП

Сучасні реалії техногенного середовища зумовлюють гостру необхідність відновлення фізичних і духовних сил, які людина втрачає в процесі трудової діяльності і повсякденного спілкування. Саме рекреація як діяльність, спрямована на реалізацію рекреаційних потреб, відновлення й розвиток фізичних і духовних сил людини, її інтелектуальне вдосконалення є тим сегментом індустрії гостинності, який сьогодні найбільш динамічно розвивається у світі.

Анімаційні готельні послуги – це додаткові послуги, що надаються туристу та дозволяють, поряд з добре організованими проживанням, харчуванням, створити найбільш комфортні умови для відпочинку. Правильно організована анімація не залишає гостя без належної уваги, він постійно зайнятий тим, що доставляє йому задоволення, викликає позитивні емоції, формує прекрасний настрій і збуджує бажання повертатися до таких емоцій знову і знову.

Новий напрямок туристської діяльності – анімація – сьогодні набуває активного розвитку по всьому світі як адекватний засіб у конкурентній боротьбі між подібними за рівнем сервісу й облаштуванням інтер'єрів готелями і туристськими комплексами. Це поняття вживається в багатьох сферах людської діяльності.

Зародження туристської анімації пов'язано з організацією дозвілля<sup>1</sup> у давні часи – проведенням культових фольклорних свят і обрядів, Олімпійськими іграми, лицарськими турнірами тощо. Проте у Радянському Союзі поняття „анімація” з'явилося в 70-тих роках минулого сторіччя і було пов'язано з мультиплікацією, тобто надаванням руху намальованим картинкам, і особу, яка цим займалася, стали називати аніматором.

Однак люди, які виконують роль аніматорів, з'явилися на Русі значно раніше за утворення СРСР. Історики стверджують, що перший шинок у Москві відкрився ще при Івані Грозному. Потім стали з'являтися трактири і ресторани. Відрізнялися трактири від ресторанів обслуговуванням і кухнею. У ресторанах була французька кухня, а в трактирах – російська, і обов'язково чай. У ресторанах працювали офіціанти у фраках, як правило, татари (непитущі мусульмани), у трактирах – колишні селяни в білих фартухах. А подібним було те, що в трактирах і в ресторанах виступали циганські, російські, угорські й інші хори. Організацією виступів артистів, поряд з проведенням популярних у той час півнячих боїв, картярських ігор і більярду, займалися перші аніматори. За Радянських часів був створений державний культурно-просвітницький рух, спрямований на масову організацію дозвілля та розваг суспільства. Роль аніматорів виконували масовики-витівники.

---

<sup>1</sup> Дозвілля – діяльність у вільний час поза сферою суспільної і побутової праці, завдяки якій індивід відновлює свою здібність до праці і розвиває в собі в основному ті уміння і здібності, які неможливо удосконалити у сфері трудової діяльності. Це діяльність, здійснювана в руслі певних інтересів і цілей, які ставить перед собою людина (засвоєння культурних цінностей, пізнання нового, спорт, творчість тощо).

У наш час у більшості випадків під аніматором розуміють людину, яка відповідає за поживлення бізнесу і збільшення продажів. Зіштовхуємося ми з цим досить часто. Буваючи в супермаркетах, ми спостерігаємо, як відбувається презентація товарів, де кожному відвідувачу пропонують продегустувати який-небудь продукт і зробити свій вибір на користь даного товару. У даному випадку людина, яка рекламує товар, – це аніматор продажів (промоутер). Він може бути задіяний у всіляких заходах: в акціях і лотереях, розрахованих на залучення уваги покупців до визначеного виду товару, до вивчення досвіду продажів конкурентів, маркетингових досліджень тощо.

Отже, в образі аніматора сьогодні виступають представники наступних професій:

- *аніматор-мультиплікатор* – людина, яка оживляє мальовані картинки;
- *аніматор у бізнесі* – людина, яка займається збільшенням продажів, поживленням бізнесу;
- *аніматор шоу-бізнесмен* – масовик-витівник у сфері гостинності, який займається організацією культурно-масових заходів, розвагою гостей та організовує дозвілля відпочиваючих [6, с. 7].

Анімація не обмежується мультиплікацією і збільшенням продажів.

В останні роки великого розвитку досягла туристська анімація на Середземноморському узбережжі Туреччини, Іспанії і Франції.

Наприклад, в готелях Середземноморського узбережжя, симпатичні юнаки і дівчини –  $GO^2$ , як останнім часом стали їх називати, з великим ентузіазмом займаються розвагою гостей –  $GM^3$ , які прибули на відпочинок з багатьох країн світу. Володіючи декількома іноземними мовами, а також маючи музичну, хореографічну або спортивну освіту, вони своєю працею створюють висококатегорійним готелям світову популярність. Під час відпочинку аніматори стають справжніми друзями гостей і прекрасними вихователями для їх дітей. Удень вони – спортивні тренери, увечері – витівники в музичних шоу, на застіллях можуть прекрасно впоратися з роллю тамади, є неперевершеними партнерами в танцях на дискотеках. Так, саме завдяки популяризації готельної анімації Туреччина сьогодні є однією з найпривабливіших і затребуваних у туристів країн відпочинку.

Французький туроператор „Club Mediterranean” – „Середземноморський клуб” або „Club Med”, що включає 105 туристських селищ, має декілька шкіл інструкторів з організації дозвілля гостей. У ці школи набирають учнів з числа освічених, комунікабельних, привабливих людей, які наслідують філософію високої моралі і повагу до людської особистості. Так, лише в Club Med аніматорами працюють молоді люди майже із 100 країн світу. Відмінна риса

---

<sup>2</sup> GO – аббревіатура від „gentie organizateur” (милі, любі організатори).

<sup>3</sup> GM – аббревіатура від „gentle member” (милий член клубу).

клубу – тісне співробітництво відпочиваючих і персоналу, що робить відпустку в цій системі привабливою і бажаною. Концепція сервісу, заснована на інтернаціоналізмі, дозволяє клубу щорічно приймати понад 2 млн. туристів, а обсяг продажів пакетів послуг оцінюється в 1,6 млрд. амер. дол.

Одним з шляхів відродження та стабілізації внутрішнього і в'їзного туризму в нашій державі сьогодні можна впевнено назвати розвиток рекреаційної анімації. Саме тому виникає гостра потреба в кваліфікованих аніматорах, підготовка яких базується на сучасній філософії відпочинку, на принципах і цінностях активного ентузіазму. В зв'язку з цим, питання професійної підготовки спеціалістів-аніматорів досить актуальне для системи туристської освіти в Україні.

Термін „фахівець сфери дозвілля” охоплює різні концепції й характеризується у світовому просторі неоднозначністю. В Італії, Іспанії, Франції фахівців сфери дозвілля називають соціокультурними аніматорами, у Німеччині – соціальними працівниками, педагогами вільного часу, у США – терапевтами-рекреаторами, у Великобританії – соціальними працівниками.

У Франції дефініція „аніматор” характеризується розмаїтістю підходів. Так, аніматор розглядається як:

- професійний працівник соціально-виховної анімації, функції якого полягають у розвитку виховного, культурного й спортивного потенціалу людини;
- фахівець соціальної області, мета якого – задоволення потреб, бажань і запитів соціальних верств населення;
- агент культурної й суспільної діяльності, покликаний підвищувати суспільну свідомість, поліпшувати життя громади, розвивати культурну демократію.

Розподіл видів діяльності аніматорів наведено на рис. 1.

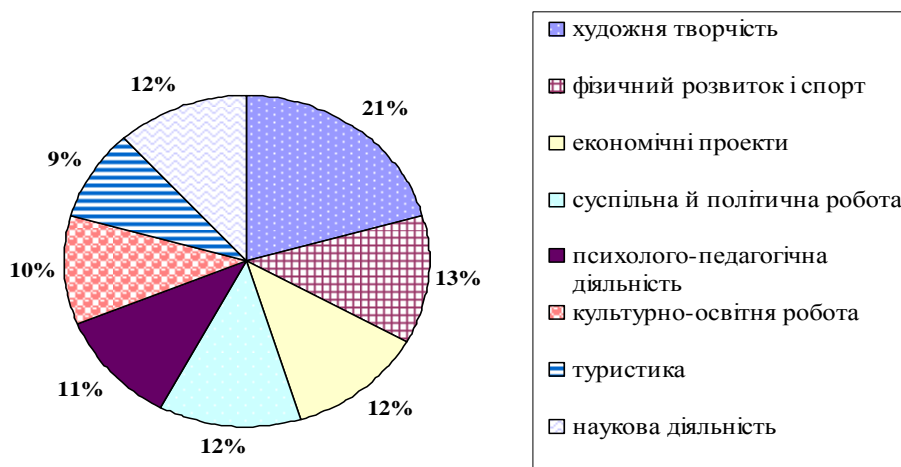


Рис. 1 – Види діяльності аніматорів

Незважаючи на розбіжності в кадровій політиці закордонних держав, узагальнюючим є той факт, що в основі професійної підготовки фахівців соціально-культурної сфери лежить дві фундаментальних концепції: ідея професіоналізму та ідея прав людини.

Освіту в області організації дозвілля можна одержати в навчальних закладах або на відповідних курсах за умов наявної вищої освіти й практичного досвіду соціально-культурної роботи. Вищі навчальні заклади закордонних країн проходять акредитацію, що передбачає всі процедурні й організаційні критерії, необхідні для ефективного здійснення навчального процесу. Наприклад, в Аризонському державному університеті (США) акредитовані навчальні програми на факультеті рекреаційного менеджменту й туризму, у Каліфорнійському державному університеті – рекреаційного адміністрування й дозвілля, у Державному університеті Сан-Франциско – рекреації й дозвілля, у Флоридському міжнародному університеті – обслуговування з дозвілля, Нью-Хемпширському університеті – рекреаційного менеджменту й політики.

Вагома частина навчального процесу в закордонних програмах належить практичному навчанню: наприклад, у Франції обсяг практичного навчання становить 55-65% усього навчального процесу, у Великобританії – 50%, в Італії – 40, у Німеччині – 35-40, у Бельгії – 30, у Польщі й Данії – 25 і 20% відповідно. Істотною складовою процесу професійної адаптації, яка сприяє виявленню набутих у навчальному закладі знань, умінь і навичок з урахуванням умов самостійної діяльності студента; формує професійну готовність студента до рішення реальних практичних завдань є практичне навчання [20].

На пострадянському просторі ініціатором підготовки фахівців з анімації є Російська міжнародна академія туризму (РМАТ), що тісно співробітничає з ЮНЕСКО, здійснюючи спільну програму UNITWIN (ЮНІТВІН) /UNESCO Chairs. Так, у складі академії функціонують такі кафедри, як кафедра бізнес-анімації, кафедра фізичного виховання і спорту, кафедра спортивно-культурного розвитку в туризмі.

**Кафедра бізнес-анімації** випускає фахівців зі спеціальності „Менеджмент організацій” за спеціалізацією „Анімаційний менеджмент у туризмі”. Основні дисципліни, що формують базу знань студентів:

- історія ігор і розваг;
- організація ігрового бізнесу;
- безпека й охорона в ігровому бізнесі;
- організація дозвілля;
- менеджмент ігрового бізнесу;
- ігорне устаткування;
- маркетинг ринку ігрового бізнесу;
- ліцензування ігорних закладів.



Випускники цієї кафедри можуть працювати в культурно-дозвільних центрах і ігорних закладах на посадах круп'є ігорних закладів, супервайзера ігорних закладів, менеджера ігорних закладів.

**Кафедра фізичного виховання і спорту** випускає фахівців зі спеціальності „Менеджмент організацій” за спеціалізацією „Менеджмент спортивного туризму”. Основними навчальними дисциплінами є:

- теорія і практика спортивного туризму;
- рекреаційна діяльність і програмування спортивного туризму;
- організація і управління системою спортивного туризму.

Студенти, навчаючись на цій кафедрі, здобувають знання з теорії спортивного туризму і фізичній культурі; основам здорового способу життя; основам менеджменту кваліфікаційного спортивного туризму; основам теорії, методики та організації фізичного виховання і спортивного тренування в різних видах туризму. Вони здобувають практичне уміння і навички щодо збереження і зміцнення здоров'я, розвитку й удосконалювання психофізичних здібностей і якостей для досягнення життєвих і професійних цілей.

Об'єктами професійної діяльності випускників цієї кафедри є:

- туристські фірми;
- спортивні центри і комплекси;
- фізкультурно-оздоровчі установи і т.д.

Посади, на яких можуть працювати випускники, це: менеджер спортивного туризму, інструктор спортивного туризму.

**Кафедра соціально-культурного розвитку в туризмі** випускає фахівців зі спеціальності „Менеджмент організацій” за спеціалізацією „Анімаційний менеджмент у туризмі”. Основними навчальними дисциплінами на кафедрі є:

- режисура культурних програм;
- анімація туристського обслуговування;
- спортивна анімація;
- акторська майстерність;
- теорія і практика анімації;
- організація і методи ігрової діяльності;
- менеджмент анімаційної діяльності.

Основне завдання кафедри – навчити студента розробляти анімаційні проекти для розвитку регіону (міста) як туристського центра; розробляти продукт сфери анімаційного туropolерейтингу; складати ситуаційні і тематичні анімаційні програми; використовувати анімаційні технології в туropolераторському і турагентському бізнесі, а також у сфері просування турпродукту і реклами; здійснювати постановку анімаційних програм обслуговування туристів і екскурсантів у музеях, готелях, на підприємствах харчування, транспортних маршрутах, у шоу-бізнесі, туристських походах і т.д.

Випускники цієї кафедри можуть працювати в туropolераторських і турагентських фірмах; екскурсійних бюро і музеях; інформаційних центрах і виставках; рекламних фірмах; готелях, ресторанах і барах; туристських центрах; базах відпочинку, пансіонатах і санаторіях; спортивно-оздоровчих

комплексах; сфері шоу-бізнесу. Можуть займати посади організатора дозвілля, методиста-аніматора, менеджера культурно-спортивної анімації в туризмі.

Кафедри РМАТ відповідно до підписаної з університетом Пантеон-Сорбона Париж-1 угоди співробітничать у розробці навчальних планів за наступними спеціалізаціями у туризмі: „Туризм – культура – навколишнє середовище”, „Міжнародне готельне господарство” і „Туристські проекти, розвиток”. Між партнерами здійснюється обмін професорами і студентами, спільно готуються кадри для культурного і наукового туризму, здійснюється обмін інформацією і документацією, а надалі планується створення відділень і кафедр як у Росії, так і в інших країнах СНД. При цьому передбачається керуватися цілями і задачами ЮНІТВІН, орієнтуючись на необхідність розвитку туристської освіти відповідно до її специфіки в різних країнах світу.

Освідомлюючи необхідність підготовки вітчизняних кадрів з анімації, українські вищі навчальні заклади в рамках підготовки фахівців з туризму активно впроваджують в початковий процес спеціальні курси (Ужгородський національний університет – „Анімаційні послуги в туризмі”; Чернівецький національний університет ім. Ю. Федьковича – „Організація анімаційних послуг в туризмі”; Київський національний інститут культури і мистецтв – „Організація дозвілля”; Міжрегіональна академія управління персоналом – „Організація анімаційних послуг”, „Організація дозвілля в сільській місцевості”; Дніпропетровський університет економіки та права – „Організація екскурсійних послуг та дозвілля туристів” та ін.).

У Харківській національній академії міського господарства навчальним планом підготовки бакалавра галузі знань 0201 „Культура” напряму підготовки 6.020107 „Туризм” передбачено вивчення дисципліни „Організація анімаційних послуг в туризмі”. Знання та навички, набуті студентами під час вивчення зазначеної дисципліни, закріплюються під час проходження технологічної практики на базі провідних підприємств індустрії гостинності України та зарубіжжя.

Випускники профільних кафедр повинні ліквідувати пробіл у підготовці спеціалістів-аніматорів на пострадянському просторі, вони покликані внести елементи новизни в обслуговуванні гостей, підвищити престиж вітчизняних засобів розміщення, санаторіїв, туристських центрів й інших організацій, пов'язаних з прийомом, розміщенням і обслуговуванням туристів і відпочиваючих.

Мета і задача навчального посібника – ознайомлення з теоретичними основами анімації в соціально-культурному сервісі та туризмі, специфікою надання анімаційних послуг та підготовки анімаційної команди, залучення уваги керівників і менеджерів підприємств туризму і відпочинку до необхідності впровадження в свою діяльність анімаційних служб, надання методичних рекомендацій з організації анімаційних послуг в туризмі. Особливу увагу приділено організації дозвілля відпочиваючих – проведенню рухливих ігор для дітей та дорослих на спортивних майданчиках, в басейні. З метою популяризації української культури в додатках наведено традиційні національні дитячі ігри та народні пісні.

# Розділ 1. АНІМАЦІЯ В ТУРИСТСЬКІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

## 1.1. ЗАГАЛЬНІ ВІДОМОСТІ

Комбінація активного та пасивного відпочинку рекреантів незалежно від вікової категорії та соціального статусу передбачає наявність розважальних заходів, яким притаманні емоційне переключення, незвичайність, святковість, несхожість на те, чим займаються у своєму повсякденному житті. В зарубіжній практиці гостинності застосовують термін „*amusements*” (розваги), під яким об'єднано комплекс видів рекреаційної діяльності людини в період відпочинку, крім суто розважальної: пізнавальну, спортивно-оздоровчу, соціокультурну та ін. Холістичний (англ. *holism* від гр. *holos* – цілий, увесь) характер рекреаційної діяльності який проявляється у здатності туризму вносити різноманітність та радість в повсякденне життя людини, створювати атмосферу свята обумовив появу терміну „*animation*”<sup>4</sup> (анімація).

За своєю етимологією слово „анімація” має латинське походження („*anima*” – душа, повітря, вітер) і визначає наснагу, натхнення, залучення до руху, до активної діяльності, стимулювання життєвих сил.

Можна виділити наступні **напрямки розвитку анімації** в туризмі:

1. створення спеціальних музеїв та парків, організація костюмованих балів, шоу, свят та інших дійств за конкретними сценаріями (створення спеціалізованого турпродукту)<sup>5</sup>.
2. анімація – оживлення програм дозвілля туристів в місцях тривалого відпочинку – курортних готельних комплексах, туристських центрах, туристичних селищах (*holiday villages* – HV-1) і базах, на круїзних судах тощо.

Обидва з зазначених напрямків передбачають незвичайність і різноманітність заходів, безпосереднє залучення туристів до дії, що вимагає від організаторів дозвілля певних творчих здібностей для створення спеціальних програм і сценаріїв, вміння стимулювати інтерес туриста, змусити його попри зняковіння, інертність взяти участь в анімаційних програмах.

В анімації використовуються *активні види відпочинку*, до яких відносяться рухливі спортивні ігри, плавання, біг, лижі, піші прогулянки, аеробіка, скелелазіння, туристські походи, і *пасивні* – читання, риболовля,

<sup>4</sup> від англ. „*animation*” – оживлення.

<sup>5</sup> тематичні парки „Disneyland”, іспанський парк пригод „Port Aventura”, „Santa-Park” в Лапландії, музеї типу „Скансен ” (м. Стокгольм, Швеція), фортеці-музеї із лицарськими турнірами і фестивалями привидів – у Великобританії і Словачії, костюмовані бали у Відні тощо. В Україні такими прикладами можуть бути фольклорні свята і обряди – „Масляна”, „Обжинки”, цикл новорічних свят з колядками й щедрівками на базі Музеїв народної архітектури й побуту, „Козацькі забави” та турніри на Хортиці, в Кам’янець-Подільському.

заняття музикою, садівництво, комп'ютерні ігри, відвідування стадіонів, концертів, виставок, музеїв, огляд пам'ятників архітектури, історії й культури.

У сфері гостинності сформувалися наступні **види анімації**, які задовольняють різні потреби відпочиваючих.

*Анімація в русі* – задовольняє потреби сучасної людини в русі шляхом залучення її до участі в рухливих спортивних іграх, заняттях аеробікою, відвідування дискотек і просто заняттю елементарною фіззарядкою.

*Анімація через спілкування* – задовольняє потребу людини в спілкуванні з іншими людьми, а як говорив Сент-Екзюпері: „Спілкування – це розкіш”.

*Анімація через залучення до культури* – задовольняє потребу людей у духовному розвитку за допомогою відвідування музеїв, пам'ятників культури, історії й архітектури, покупки сувенірів, особливо виготовлених місцевими умільцями тощо.

*Творча анімація* – задовольняє потребу людини у творчості, у спілкуванні з людьми, близькими за духом, за професією, шляхом диспутів, обміні інформацією, взаємозбагачення один одного.

*Реабілітаційна анімація* – задовольняє потребу людини в психологічному розвантаженні від повсякденної втоми за допомогою контакту з природою, участі в турпоходах, морських прогулянках тощо.

*Готельна анімація* – комплексна рекреаційна послуга, заснована на особистих людських контактах туристського аніматора з туристом та їх спільною участю в розвагах, пропонувані анімаційною програмою туркомплекса – має свої особливості: проектується, організується і проводиться самим готелем, туркомплексом згідно зі споживчим інтересом, що вивчається на основі анкетних опитувань і особистого контакту персоналу готелю з гостями, наявним досвідом обслуговування гостей тощо.

В практиці анімаційної справи для цільового конструювання анімаційних програм виділяють наступні **функції** туристської анімації:

- *адаптаційна* – дозволяє перейти від повсякденної обстановки до вільної;
- *компенсаційна* – звільняє людину від фізичної і психічної втоми повсякденного життя;
- *стабілізуюча* – створює позитивні емоції і стимулює психічну стабільність;
- *оздоровча* – спрямована на відновлення і розвиток фізичних сил людини, ослаблених у повсякденному трудовому житті;

- *інформаційна* – дозволяє одержати нову інформацію про країну, регіон, людей і т.д.;
- *освітня* – дозволяє придбати і закріпити в результаті яскравих вражень нові знання про навколишній світ;
- *вдосконалююча* – приносить інтелектуальне і фізичне удосконалення;
- *рекламна* – надає можливість через анімаційні програми зробити туриста носієм реклами про країну, регіон, туристський комплекс, готель, туристську фірму і т.д. [10, с. 20-21];
- *холістична* – вносить різноманітність та радість в повсякденне життя людини, створюючи атмосферу свята.

Підвищення ступеня задоволеності туриста якістю обслуговування, створення позитивного іміджу готелю, розширення активного туристського сезону, підйом престижності професій сфери гостинності, що досягається професійною, інтелектуальною, ефективною роботою талановитих туристських аніматорів є закономірним наслідком вдало організованих анімаційних послуг.

Готельна анімація вносить вагомий вклад у виконання всіх умов позитивного перетворення потреб туриста (гостя) у його задоволеність. Актуальність дослідження цього аспекту підтверджується оцінкою експертів – працівників готелів та турфірм: 82% туристів пред'являють високі вимоги до рівня проведення анімаційних програм, 68% вважають анімацію видовищним видом мистецтва, 73 % споживачів туристських послуг очікують на культурно-пізнавальні анімаційні програми у туристському дозвіллі.

Як найважливіша складова частина турпродукту, сукупної діяльності на туристському підприємстві та вираження високого ступеня його професіоналізму туранімація має бути планованою, чітко регламентованою, організаційно керованою, забезпеченою матеріальними, фінансовими і кадровими ресурсами.

Механізм реалізації анімаційної послуги наведений на рис. 2.

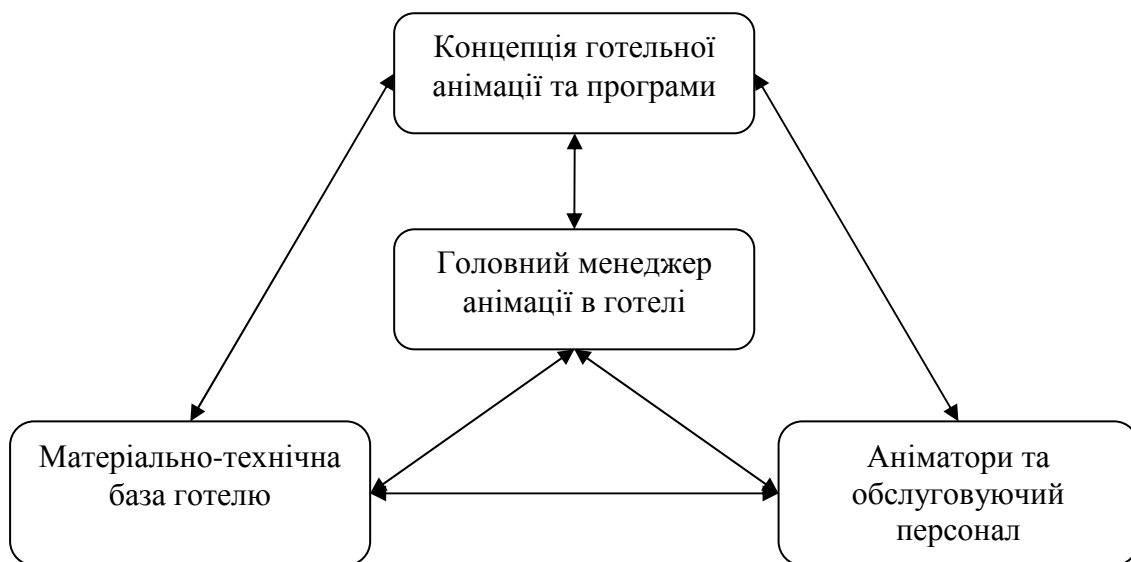
Для ефективною реалізації анімаційної діяльності потрібні три складові:

- 1) концепція готельної анімаційної діяльності з додаванням типових анімаційних програм і методик їх адаптації до реальних груп і персоналій;
- 2) матеріально-технічна база для спортивно-оздоровчих і розважальних занять;
- 3) талановиті аніматори, які здатні втілити концепцію, програми і методики в життя, й обслуговуючий персонал.



**Рис. 2 – Механізм реалізації анімаційної послуги**

Центральну і системоутворюючу роль у цих складових повинен виконувати головний анімаційний менеджер, що керує штатом аніматорів і побічно (через технічного директора) керує обслуговуючим персоналом, а також працівниками інших служб, які так чи інакше беруть участь в анімаційному обслуговуванні туристів (рис. 3) [10, с. 34].



**Рис. 3 – Складові готельної анімаційної діяльності**

Організація служби анімації покликана забезпечувати оптимальну взаємодію всієї анімаційної команди: погодженість, супідрядність і

координацію всіх її структурних елементів. Організація анімаційної діяльності як складова частина технологічного процесу вимагає жорсткого дотримання професійної самостійності всіх фахівців і одночасно всебічного розвитку їх активності й ініціативи в рамках конкретних завдань своїх структурних підрозділів.

## **1.2. ОРГАНІЗАЦІЯ ДІЯЛЬНОСТІ АНІМАЦІЙНОЇ СЛУЖБИ**

Служба анімації створює відповідну гостинну, комфортну, дружню атмосферу в готелі; задовольняє потреби туристів у фізичному і духовному розвитку, емоційному збагаченні через приємні переживання; має комплексний характер завдяки спеціальним програмам, що охоплюють всі види і форми анімації; сприяє створенню умов для гарного спілкування, приємних особистих і спільних переживань та розваг. Вона мобільна, невимушена, приватна, діюча; має постійний характер, щоденний контакт з туристами; дозволяє врахувати їх побажання тощо. На постійних відвідувачів готелю в комп'ютерній базі даних служби прийому й розміщення ведеться обновлюване досье, в якому утримуються індивідуальні запити й особливості кожного туриста.

Анімаційну службу необхідно організовувати відповідно до споживчого попиту, що виявляється шляхом анкетування відпочиваючих (туристів), з урахуванням досвіду обслуговування гостей у сусідніх аналогічних готелях і туркомплексах. При цьому враховується традиційно сформований контингент відпочиваючих за місцем проживання, віросповіданням, національністю, віком, статтю тощо.

Служба маркетингу засобу розміщення ретельно вивчає і аналізує щорічний склад відвідувачів, вивчає регіони, що віддають перевагу для відпочинку саме цьому об'єкту, щоб згодом розмістити там рекламу і забезпечити постійне завантаження підприємства.

Ефективність залучення гостей до анімаційних програм можна визначити за правилом простої пропорції. Якщо з 250 відпочиваючих за підсумками дня до анімаційних заходів звернулися 30 осіб, то ефективність роботи анімаційної служби складає 12 %. Ведення щоденної звітності дозволить відстежити зміни у попиті гостей, урізноманітнити їх відпочинок за рахунок розробки та впровадження додаткових анімаційних шоу-програм та спортивних ігор.

Значення служби анімації в створенні іміджу будь-якого засобу розміщення важко переоцінити. Саме аніматори створюють образ своєму підприємству, зав'язують дружні стосунки з туристами, запрошують їх зустрітися тут знову.

Проблема утримання клієнтів сьогодні стає переважаючою для багатьох засобів розміщення, особливо це стосується санаторно-курортних послуг. Відповідно до законів маркетингу, 80 відсотків прибутку компанія одержує від 20 відсотків постійних клієнтів. Системи знижок найчастіше не працюють для створення бази постійних клієнтів, адже знижки можна одержати практично скрізь, у тому числі й у конкурентів.

На думку В. Курашина, директора готелю „Бристоль” (м. Ялта), мірилом якості сервісу можуть бути повторні звернення клієнтів і звернення за рекомендацією. Готельний бізнес завжди буде залежати від якості сервісу [22].

За даними західних аналітиків, створення системи роботи з постійними клієнтами дозволяє підвищити число повторних продажів не менш чим на 15 % [26].

Варто помітити, що, згідно даним санаторію „Форос”, з початком роботи анімаційної команди, кількість повторних клієнтів зрослася на 28 %. З моменту впровадження своєї програми анімації, санаторій „Чорноморець” Бахчисарайського району спостерігає збільшення доходу на 51,6 % при збільшенні кількості клієнтів на 15,4 % [25].

Відповідно до досліджень аналітичної служби мережі туристських агентств „Куда.ру”, встановлення довгострокових відносин з клієнтами формує прихильність споживача до компанії, тим самим сприяючи збільшенню прибутків [23]. Відповідно до західних досліджень, підвищення лояльності покупців на 5 % може збільшити прибуток на 50 – 75 % [11].

Аніматор повинен володіти багатьма позитивними якостями для успішної діяльності. Зрозуміло, що якщо людина не товариська, не харизматична, боїться людей, то в анімації їй робити нічого. Аніматор обов'язково повинен бути приємним у спілкуванні, мати гарні зовнішні дані, бути тактовним, мати смак, добре і доречно вдягатися, уміти себе подати, правильно висловлювати свої думки і, найголовніше, він повинен бути гарним організатором-вистівником.

У країнах СНД професію аніматора-мультиплікатора можна було одержати в багатьох навчальних закладах. Аніматорів продажів зараз готують у всіх супермаркетах, аніматорів туризму поки почали навчати тільки в Російській міжнародній академії туризму.

Слід зазначити, що в обов'язки менеджера на вітчизняних туристських підприємствах входить також рішення комерційних питань, питань організації рекламної компанії і багатьох інших, що, звичайно, відбивається на якості роботи. На жаль, небагато туристських і лікувально-профілактичних установ можуть дозволити собі створення повноцінної анімаційної служби. У більшості з них одна або дві людини відповідають за всі відділи анімаційної служби відразу: вони і співають, і танцюють, і спортивні змагання проводять, і самі себе рекламують по місцевому радію тощо.

Звідси логічно витікає проблема професіоналізму аніматорів всіх рівнів. Сучасні українські клуби, центри, готелі, спеціалізовані парки і турбази гостро потребують організаторів дозвілля, які повинні уміти планувати його, спілкуватися з людьми, пропонувати споживачу великий вибір цікавих, захоплюючих анімаційних програм.

На початку формування вітчизняного туристського бізнесу в нових економічних умовах кадрові ніші заповнювали непрофесіонали, що було зумовлено відсутністю достатньої кількості навчальних закладів, спроможних надати належну освіту. Сучасні умови ринкових відносин потребують



відповідності рівня професійності фахівців галузі туризму України європейському рівню.

У загальних рисах сутність стратегії професійної підготовки аніматорів полягає в наступному:

- підготовка фахівців з урахуванням потреб туристських підприємств;
- розробка нових навчальних курсів, які забезпечують якість підготовки фахівців;
- використання в процесі навчання нових освітніх технологій;
- збільшення числа практичних занять, стажувань (у тому числі і закордонних) для відробітку на практиці навиків розробки і реалізації анімаційних програм для різних категорій відпочиваючих.

У новій структурі профільного навчання необхідно постійно оновлювати програми і методику навчального процесу.

Перш ніж приступити до викладу теми про функціональну структуру управління анімаційною службою, необхідно розібратися з поняттям анімаційної послуги.

**Анімаційна послуга** – це така ж послуга суб'єкта туристської діяльності, як послуги з розміщення, харчування, інформаційно-рекламного обслуговування, а також послуги установ культури, спорту, побуту тощо, спрямовані на задоволення потреб туристів.

Анімаційна послуга дозволяє залучити туриста до активних дій шляхом особистого контакту аніматора з туристом. Взаємодія туриста з аніматором здійснюється відповідно до заздалегідь розробленої програми. При цьому турист сам обирає ті заходи, які для нього є найбільш прийнятними, від яких він одержує максимальне задоволення і позитивні емоції.

Серед відпочиваючих аніматорів виділяють спеціальна форма одягу та бейдж із прізвищем або ім'ям. Аніматори повинні мати навички виховної і розважальної роботи з усіма шарами відпочиваючих, включаючи дітей і людей похилого віку. Так, на курортах Середземноморського узбережжя, зокрема Туреччини, можна часто спостерігати, як аніматори грають в міні-клубі (KIDS-club) з дітьми, працюючи з фарбами, пластиліном; дорослі ж залучені до рухливих спортивних ігор, до гри в нарди, шашки, шахи, лото, доміно, здійснюють екскурсії, морські прогулянки на яхтах тощо.

Протягом усього часу занять анімаційних команд з рухливими іграми черговий аніматор знаходиться в радіорубці і повідомляє програму анімаційних заходів на найближчий час.

У цей же час у готелі працюють усі кіоски з продажу сувенірів, клубних дисків, фірмових футболок, плавок і т.д., а також видаються напрокат тенісні ракетки та ін.

Увечері анімаційна команда активно бере участь у проведенні тематичних вечорів або концертів, щораз організовуючи нові постановки, клоунади, танці. І вже зовсім пізно, коли діти з батьками розходяться по номерах, вони виходять працювати на дискотеку і під ритмічну музику з гарним настроєм, з посмішкою на обличчі розігрівають публіку, одержуючи спільно щире задоволення. Розходяться відпочивати туристські аніматори лише тоді, коли на танцювальному майданчику не залишиться жодного гостя.

Приклади орієнтовних графіків роботи туристського аніматора наведено у таблицях 1 – 2.

**Таблиця 1 – Орієнтовний графік роботи тураніматора**

<b>Час проведення</b>	<b>Анімаційний захід</b>
<b>1</b>	<b>2</b>
8 <sup>00</sup> – 9 <sup>00</sup>	– сніданок;
9 <sup>30</sup> – 10 <sup>00</sup>	– збори аніматорів, на яких обговорюються план роботи, даються завдання старшим аніматорам і визначаються місця проведення заходів;
10 <sup>30</sup>	– пляжний волейбол;
10 <sup>45</sup>	– гра „Перестрілка”;
11 <sup>00</sup>	– водний волейбол;
11 <sup>15</sup>	– гра „Не давай м'яч ведучему”;
11 <sup>30</sup>	– водна гімнастика;
12 <sup>00</sup>	– дартс (метання дротиків).
12 <sup>45</sup>	– обід;
13 <sup>00</sup> – 14 <sup>00</sup>	– репетиція святкового вечірнього шоу, що влаштовується через день, або гумористичних сценок для показу ввечері на естраді;
13 <sup>00</sup> – 14 <sup>00</sup>	– пляжний волейбол;
14 <sup>00</sup> – 15 <sup>00</sup>	– гра „Мисливці і качки”;
15 <sup>00</sup> – 15 <sup>30</sup>	– водний баскетбол;
15 <sup>30</sup> – 16 <sup>00</sup>	– навчання гостей танцювальним рухам;
16 <sup>00</sup> – 16 <sup>30</sup>	– стрілянина з луку;
16 <sup>30</sup> – 17 <sup>00</sup>	– пляжний волейбол;

**Продовження табл. 1**

<b>1</b>	<b>2</b>
17 <sup>00</sup> – 17 <sup>30</sup>	– баскетсерф;
17 <sup>30</sup> – 18 <sup>30</sup>	– аеробіка;
18 <sup>30</sup> – 19 <sup>00</sup>	– відпочинок аніматорів, підготовка до вечірньої розважальної програми;
19 <sup>00</sup>	– вітання гостей перед входом у ресторан на декількох мовах (зайнято декілька ведучих аніматорів);
19 <sup>30</sup> – 20 <sup>30</sup>	– вечеря з гостями;
19 <sup>30</sup> – 21 <sup>00</sup>	– підготовка костюмів;
21 <sup>00</sup>	– дитяча дискотека;
21 <sup>30</sup> – 22 <sup>45</sup>	– розважальне шоу на естраді готелю;
22 <sup>45</sup> – 23 <sup>45</sup>	– клубні танці. Тураніматори переходять разом з гостями в бар, де проводяться танці, спілкування з гостями;
23 <sup>45</sup> – 01 <sup>00</sup>	– дискотека для дорослих, яка може тривати до 03-00 год.

**Таблиця 2 – Орієнтовний графік роботи тураніматора в готелі Papillon-Zeugma (Туреччина)**

<b>Час проведення</b>	<b>Анімаційний захід</b>
<b>1</b>	<b>2</b>
8 <sup>00</sup> – 9 <sup>00</sup>	– сніданок;
9 <sup>45</sup>	– збори аніматорів (meeting);
10 <sup>00</sup>	– підготовка до занять;
10 <sup>15</sup>	– ранкова гімнастика (morning gum);
10 <sup>30</sup>	– пляжний волейбол (beach volley);
10 <sup>45</sup>	– стрілянина з луку (archery);
11 <sup>00</sup>	– дартс (darts);

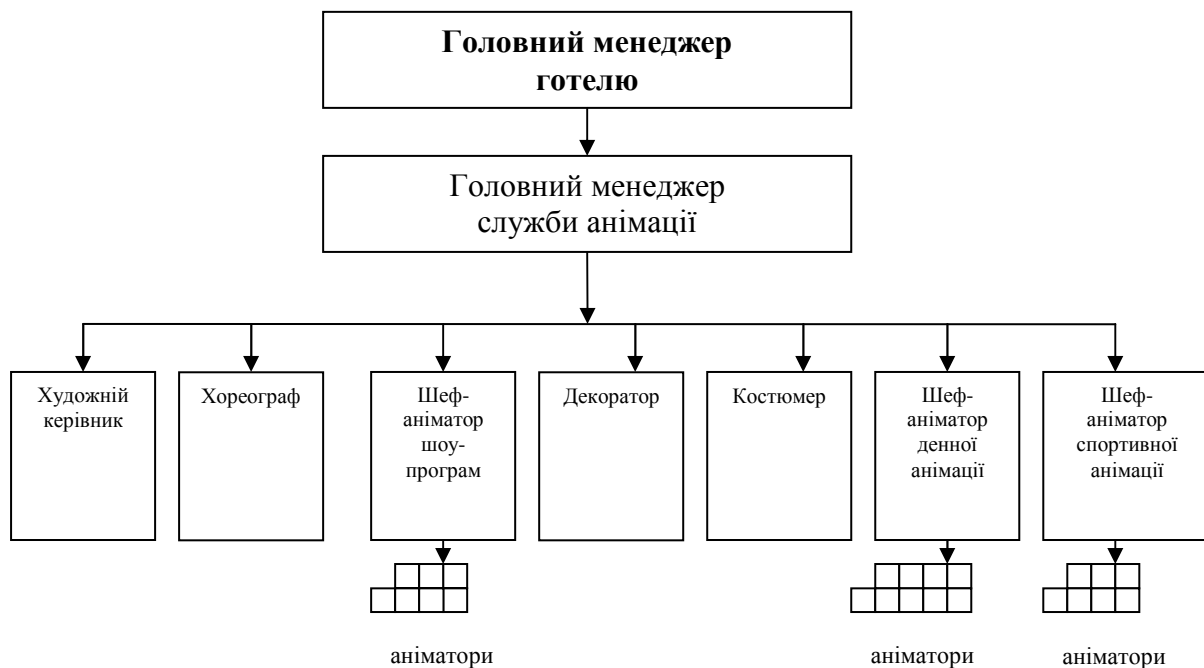
## Продовження табл. 2

1	2
11 <sup>15</sup>	– французька гра з кулями (Bocha);
11 <sup>30</sup>	– водне поло (water polo);
12 <sup>00</sup>	– ігри в басейні (pool game);
12 <sup>30</sup>	– час прийняття їжі (brack time);
12 <sup>30</sup> – 14 <sup>15</sup>	– перерва;
14 <sup>15</sup>	– збори аніматорів (meeting);
14 <sup>30</sup>	– ігри на полі (shuffle board);
15 <sup>00</sup>	– водний баскетбол (water basket);
15 <sup>30</sup>	– стрілянина з пневматичної гвинтівки (air gun);
16 <sup>00</sup>	– ігри на реакцію (apereo);
16 <sup>30</sup>	– водна гімнастика (water gum);
16 <sup>30</sup>	– пляжний волейбол (beach volley);
16 <sup>45</sup>	– стрілянина з луку (archery);
16 <sup>45</sup>	– водне поло (water polo);
17 <sup>00</sup>	– французька гра з кулями (Bocha);
17 <sup>30</sup>	– футбол (football);
18 <sup>00</sup>	– час прийняття їжі (brack time);
18 <sup>00</sup> – 19 <sup>00</sup>	– перерва;
19 <sup>00</sup>	– костюмований анонс (entrance);
20 <sup>45</sup>	– збори аніматорів для постановки задач і розподілу обов'язків (meeting);
21 <sup>00</sup>	– міні-диско – щоденний дитячий захід, проводиться дитячими аніматорами (mini-disco);
21 <sup>45</sup>	– шоу-програма – щовечірній захід, проводиться в амфітеатрі готелю для всіх гостей (show-program);

1	2
22 <sup>30</sup>	– клубний танець – танець, що виконується анімаційною командою після закінчення денних ігрових програм, вечірніх шоу-програм, він же виконується на дискотеці (club dance);
22 <sup>40</sup>	– снэк-бар – танцювальний бар з живою музикою (snack-bar);
23 <sup>30</sup>	– нічна дискотека (disco).

Головне в роботі аніматора – залучити туриста до певного заходу, зняти з нього напругу, відвернути від щоденних турбот, намагаючись показати йому щирість своїх намірів.

Представлена на рис. 4 структурна схема управління командою аніматорів запозичена в одного з готелів, розташованих на Середземноморському узбережжі Туреччини.<sup>6</sup> Її можна видозмінювати залежно від місцевих умов.



**Рис. 4 – Типова функціональна схема управління анімаційною службою готелю**

<sup>6</sup> Чисельність аніматорів у складі анімаційної служби залежить від місткості готелю та наявності інфраструктури для відпочинку. Так, у готелі „Parillon Zeugta”, Туреччина, у сезон працює до 30 аніматорів.

Функціональні обов'язки фахівців (див. рис. 4) наступні:

- **головний менеджер служби анімації** – керівник анімаційної команди;
- **художній керівник** – укладач і організатор денних і вечірніх шоу-програм. Відповідальний за якість виконання цих заходів;
- **хореограф** забезпечує танцювальну підготовку учасників денних танцювальних програм і вечірніх шоу-програм;
- **шеф-аніматор** відповідає за якість роботи аніматорів, які підкоряються безпосередньо йому;
- **декоратор** забезпечує шоу-програми декорацією;
- **костюмер** забезпечує учасників анімаційної програми костюмами;
- **шеф спортивної анімації** несе відповідальність за складання і проведення спортивних програм, йому підкоряються спортивні аніматори;
- **аніматори** – виконавці анімаційних програм.

Важливою для роботи аніматора є робота над самим собою. Успіх приходить не одразу. Рекомендовано прочитати узагальнені правила, розроблені з урахуванням відомого гасла „Клієнт завжди правий!” – детермінанта гуманітарної концепції гостинності (табл. 3).

**Таблиця 3 – Загальні правила поведінки аніматора**

1	2	3
Для аніматора, який безпосередньо спілкується з гостями, особливо важливо сподобатися, бути милим з ними (виявляти цікавість до проблем гостей)	Лояльність, терпіння, вміння тримати себе в руках, дипломатичність, чесність, подяка, дружелюбність і самостійність – базисні	Талант організації заходів, чуйність і такт у спілкуванні з гостями
Щира посмішка, що діє на гостя заразливо і не так стомлює, як похмуре обличчя	Постійний візуальний контакт і дружелюбність, що не припиняється при вітанні гостей	Саме вітання гостя повинне говорити про те, що йому раді в готелі і з справжнім інтересом будуть піклуватися про його благополуччя
Ясна вимова без діалекту і підбор слів, посилені через приємний, добре звучний голос	Наші імена – це наша особиста власність. Неправильна вимова імені гостя кривдить його	Слова подяки, добре сформульоване побажання на день і „до побачення” при прощанні

**Продовження табл. 3**

1	2	3
Здоров'я, відкритість, здатність захоплюватися, ретельний догляд за тілом – необхідні умови в анімації	Не тільки одяг, зачіска, але і руки постійно знаходяться у полі видимості гостя	Неприйнятні неохоча форма вітання, невиразне „Спасибі”
Кожен співробітник анімації покликаний вносити нові ідеї для поліпшення сервісу, наданого гостям	Наскільки можливо, потрібно дарувати кожному гостеві повну і безроздільну увагу	Навіть при нестачі часу не можна давати гостеві привід відчуття, що його хочуть „відправити” з анімації, щоб він не заважав роботі
Гарний співробітник анімації повинен передбачати побажання гостей. Найчастіше потрібно виконувати і невимовлені побажання	За кожного гостя потрібно постійно боротися	Нові гості не повинні почувати себе відсунутими на другий план. При першому ж відвідуванні треба завоювати гостя для готеля
Складні” гості є викликом для кожного співробітника анімації. З дружелюбністю, терпінням і почуттям такту треба уникати зіткнень з гостями і висміювання їх помилок	Навіть коли на складне для гостя питання співробітник відразу ж може дати відповідь, занадто швидка реакція є недотепним кроком	Усі питання, що хвилюють гостей, є важливими, кожне побажання гостя повинне бути персональне і розглянуте як важливе
Ніколи не говорити погане з гістьми про інших гостей	Ніколи конкуруючий готель не повинен бути очорнений перед власними гостями	Занадто привітні гості, що намагаються утягнути співробітників у тривалі розмови, не повинні погіршувати сервіс для інших гостей
Особлива увага потрібна на заключній стадії роботи з гостями. Останнє враження є не тільки важливим, але і вирішальним. Навіть утомлений гость повинен залишати місце заняття з посмішкою	Здатність підбудуватися і робота в команді входять до обов'язків аніматора	Власні зроблені помилки потрібно обов'язково обговорити зі старшим аніматором
Співробітники анімації повинні представляти гостям керівництво готелю і своєї служби	Позитивне відношення персоналу анімації до гостя полегшує успішне взаєморозуміння гостей і керівників готелю	Особливі побажання і коментарі гостей треба передавати далі старшому аніматору

**Продовження табл. 3**

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
Орієнтування на допомогу і попереджувальне співробітництво з усіма відділами готелю полегшує роботу аніматора	Важливою є професійна передача інформації про гостей суміжним зацікавленим підрозділам	Ідентифікація анімації з управлінням підсилює враження відпочиваючих про готель у цілому
З довірчою інформацією (гостей / аніматора) треба обходитися уважно	Непунктуальність погіршує враження гостей (регулювання перерв, початок роботи)	Кожен співробітник анімації готовий взяти відповідальність готелю на себе

Необхідним також є створення галузевого банку типових сценаріїв і циклів рекреаційних занять для складання програм туристського відпочинку на місцях з урахуванням регіональних особливостей, а також типових планів обслуговування турів і типових планів організаційно-технічних заходів для реалізації турів.

Якість анімаційних програм залежить від правильності їх організації. Організаторська діяльність зумовлює наявність у фахівців уміння розподіляти роботу, персонально визначати обов'язки, права і відповідальність, встановлювати час виконання робіт, розробляти систему контролю за виконанням прийнятих рішень, вести справи так, щоб бачити і вирішувати корінні питання в перспективі.

### **1.3. ТЕХНОЛОГІЯ СТВОРЕННЯ АНІМАЦІЙНИХ ПРОГРАМ**

За останні роки закордонні курорти вдало переорієнтувалися з обслуговування традиційних груп споживачів – людей похилого віку – на інші вікові категорії за рахунок впровадження широкого спектру розважальних (анімаційних) програм (табл. 4), що пропагують здоровий спосіб життя [17, с.200]. Цей досвід сьогодні активно запозичений українськими готелями.

**Таблиця 4 – Схема анімаційних послуг у закордонних курортних готелях**

<b>Стандарт</b>	<b>Додатково</b>	<b>Ексклюзив</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
Дитяче містечко	Прокат велосипедів, роликів, скутерів	Скалодром
Дитяча кімната	Тенісні корти	Пейнтбол-клуб



Продовження табл. 4

1	2	3
Гральні автомати	Стрільба з лука та арбалета	Ролердром
Волейбольний майданчик	Баскетбольний майданчик	Батут
	Парк	Комп'ютерний клуб
Пляж	Дайвінг-центр	Автодром
Басейн	Спорклінг	Армрестлінг-клуб
Танцпол	Пневмотир	Міні-аквапарк
Спорткомплекс	Клубна пісня-гімн	Танець готелю

В індустрії гостинності та туризмі під *анімаційною програмою* розуміють об'єднаний загальною метою або задумом план проведення туристських, фізкультурно-оздоровчих та культурно-масових, пізнавальних і аматорських занять.

Комплекс прийомів роботи аніматора, організація цієї роботи, використання спеціальних технічних засобів (об'єктів, споруд, інструментів тощо) є *технологією створення анімаційних програм*.

Технологія створення і реалізації анімаційних програм для молоді, як система, складається з декількох взаємопов'язаних підсистем. Розглянемо кожен з них окремо:

1. *Організаційна* – організація спільної діяльності анімаційної команди, економічного, технічного, рекламного відділів;
2. *Інструкторсько-методична* – створення і розробка сценаріїв заходів, текстів екскурсій, підбір спортивних ігор і змагань, складання маршрутів походів з подальшою розробкою методичних рекомендацій на основі узагальнення досвіду;
3. *Режисерська* – розподіл ролей, складання планів репетицій, постановка спектаклю, шоу;
4. *Технічна* – підготовка технічних засобів (об'єктів, споруд, інструментів тощо), майданчика (сцени) для анімаційних заходів, реквізиту, декорацій.

Реалізація анімаційного проекту залежить від професійної майстерності постановника і режисера анімаційної програми в сфері туристської діяльності,

що визначається умінням знаходити найбільш оптимальні, прийнятні способи впливу на особистість туриста, задоволення його потреб і інтересів на основі застосування універсальних, придатних для різних організаційно-економічних умов методів, які представляють собою визначені закономірності, стійкі і надійні правила функціонування технологічного процесу.

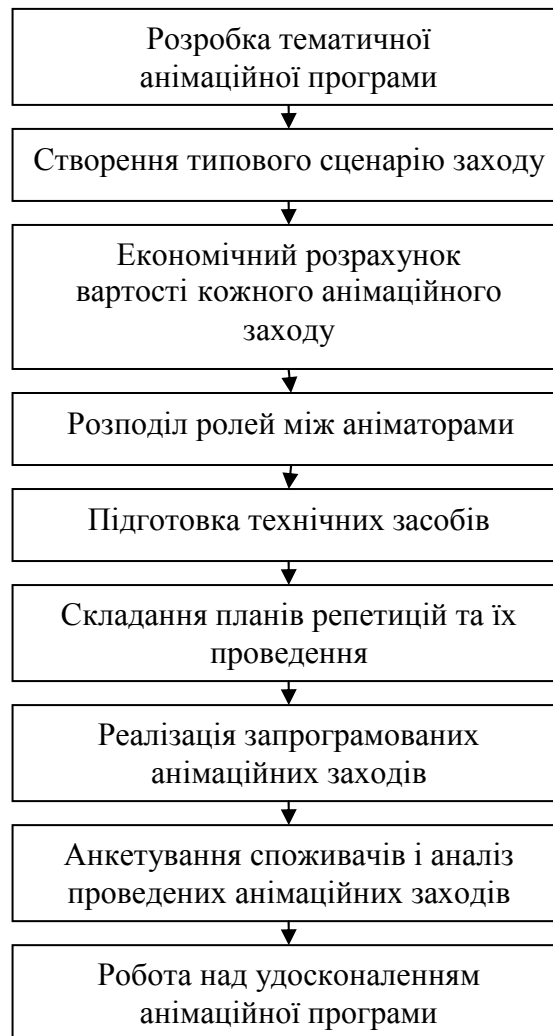
Для створення анімаційної програми недостатньо лише розбиратися в законах її драматургічної побудови. Необхідно знати і точно розуміти можливості кожного виразного засобу, вміти використовувати можливості методів художнього монтажу, ілюстрування, театралізації гри. За допомогою цих методів створюється (з проекту переходить у реальну конструкцію) анімаційна програма, у якій вирішуються соціально-педагогічні і психологічні завдання. Розглянемо методи:

1. *Художній монтаж* – творчий метод, який передає думку автора сценарію, його ідею, бачення світу; вимагає професійної підготовки фахівця, а також визначеного рівня його життєвого досвіду, культури;
2. *Ілюстрування* – як показ змісту і форми інформаційного матеріалу;
3. *Театралізація* – поєднання пластики, звуків, кольору, мелодії в просторі і часі, що розкриває образ у різних варіаціях, які проходять їх через єдину „наскрізну дію” програми. Метод покликаний створити видовищно-активну ситуацію, при якій кожний присутній буде активно реагуючим глядачем, а не пасивним споглядальником;
4. *Ігровий* метод – найбільш вдало сполучає інформаційно-логічний та інформаційно-образний початки, що синтезують свідомість, педагогіку, мистецтво і творчість.

Сполучення даних методів дозволять глибоко і повно розкрити і втілити в практиці анімаційні програми, що створюють передумови для розвитку туристської діяльності. Застосування тих або інших методів неможливо без освоєння сценарно-режисерської технології анімаційної діяльності, що складає основу видовищних заходів і включає принципи драматургії (масового дійства, що створюється через вибудовування і програвання сюжетно-образного рішення програми) і режисури масових анімаційних програм.

Створення сценарію програми і його втілення – процес творчої, потребуючої вигадки, фантазії, оригінальних прийомів організації дії. Він повинен мати дієвість (причому видовище повинне бути захоплюючим), носити характер „зримого сценарію” – бути не просто літературно описовим, а передбачати всі епізоди, вузлові моменти дії і те, як вони будуть відбуватися. Сценарій анімаційного заходу специфічний. Його специфіка полягає в тому, що це не просто художній твір, а розгорнутий план дій, який включає різноманітні елементи, кожний з яких має свій зміст і структуру.

Також важливим етапом роботи над сценарієм є композиційне рішення, тобто побудова, розташування компонентів, що складають дію, установлення між ними значущої і хронологічної залежностей, порядок їх включення в дію. Крім загального композиційного рішення в сценарії, розробляються і композиції кожного з вхідних у нього елементів – конкурсів, ігор, концертів, вистави, аукціонів тощо. Основні етапи технологічного процесу створення анімаційної програми наведено на рис. 5.



**Рис. 5 – Технологічний процес створення анімаційної програми**

Програми анімації розробляють залежно від того, наскільки це дозволяє інфраструктура відпочинку об'єкта. Якість анімаційної програми пов'язана, як правило, з цікавими режисерськими знахідками, багатим арсеналом сценографічних, музичних, пластичних, мовних, прийомів в розробці і реалізації анімаційних програм.

Таким чином, анімаційні програми створюються аніматорами для розваги гостей, відновлення їх здоров'я. Проте цікаво, що одна і та ж програма може викликати у одних людей позитивні емоції, а у інших – прямо протилежні. Процес сприйняття запропонованих анімаційних програм залежить від багатьох чинників:

- віку учасників або глядачів;
- рівня освіти;
- статі;
- етнічної приналежності;
- настрою на момент реалізації даної програми тощо.

Успішність анімаційної програми у певній мірі залежить від ступеня раціональності організації рекламної кампанії. Реклама, як відомо, це інформація про споживчі властивості товарів і види послуг з метою їх реалізації і створення попиту на них. Це інструмент, за допомогою якого споживачу надається інформація щодо змісту, особливостей, привабливості конкретної анімаційної програми з метою зацікавити його прийняти у ній участь. Для організації рекламної кампанії необхідно:

- розрахувати витрати на рекламу;
- визначити потенційних споживачів (цільову аудиторію) скласти їх характеристику за демографічними (віком, статтю), етнічними ознаками, соціальному статусу, рівню доходів та ін.;
- виявити конкурентів і визначити переваги власних програм, на які можна звернути увагу в рекламі;
- вибрати канали і способи поширення реклами.

У готельних комплексах на видних місцях вивішуються стенди з інформацією про розваги, де зазначені анімаційні заходи, час їх проведення й інші необхідні повідомлення. Анімаційну програму дня необхідно повідомляти ранком по готельному радіо. Також у деяких готелях з метою привернути додаткову увагу гостей до анімаційних програм, наприклад, по території комплексу ходить клоун у різнобарвному костюмі та в дружельбно-розважальній манері запрошує гостей прийняти участь в анімаційному заході.

### **Підведення підсумків**

1. Анімаційна послуга дозволяє залучити туриста до активних дій шляхом особистого контакту аніматора з туристом.
2. У команді аніматорів повинні бути професійні танцюристи, хореографи, спортсмени, музиканти.

3. Службу анімації у висококатегорійних готелях очолює головний менеджер служби анімації.
4. Програми анімації складають заздалегідь відповідно до можливостей матеріально-технічної бази засобу розміщення, наявністю спеціалістів з анімації, відповідно до запитів відпочиваючих (туристів).

### **Запитання для самоконтролю**

1. У чому полягає сутність поняття „анімація”?
2. Основні функції анімації гостинності.
3. Роль і значення анімаційної послуги як складової частини турпродукту.
4. Дайте визначення терміну „анімаційна програма”.
5. Як складається анімаційна програма?
6. Основні етапи технологічного процесу розробки анімаційної програми.
7. Які фактори необхідно враховувати при розробці анімаційних програм?
8. Якими якостями повинен володіти аніматор?
9. Як формується анімаційна команда? Хто її очолює?
10. Яких правил поведінки повинен дотримуватися аніматор?
11. Соціально-економічні та соціально-психологічні особливості надання анімаційних послуг.

## **Розділ 2. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ**

### **З ПІДГОТОВКИ АНІМАТОРІВ**

#### **2.1. ЗАГАЛЬНІ ВІДОМОСТІ**

Аніматору, який розважає туристів (відпочиваючих), часто доводиться з'являтися на публіці, у тому числі на підмостках сцени. У цьому випадку він, по суті, займається акторською діяльністю. Ця роль є не чим іншим, як сумою фізичних і психологічних дій, що різко відрізняються від поведінки людини, яка знаходиться в звичайній обстановці. Багато людей, вперше потрапляючи в умови сцени, часто розгублюються. Як же перебороти цей стрес, досягти на сцені вільної поведінки, активізувати в цій обстановці пам'ять і уяву, позбутися м'язового і уявного затиску, які виникають у людини з появою на публіці? У цій справі аніматору може допомогти тільки навчання: тренінги, спрямовані на поліпшення пам'яті й уяви, на уміння при необхідності робити прості фізичні дії.

Що є головним в акторському мистецтві аніматора? Як і за допомогою якого матеріалу актор створює свої образи? Відповідь на ці питання дав у свій час автор системи акторської майстерності К.С. Станіславський. Основний принцип його системи полягає в тому, що головним збудником сценічного переживання актора є дія. Саме в дії поєднуються в одно ціле думка, почуття, уява і фізична поведінка актора-образа.

Дія – це вольовий акт людської поведінки, спрямований на визначену мету. Тому дія і служить основним матеріалом у мистецтві аніматора-„актора”.

#### **2.2. ПЛАСТИЧНА КУЛЬТУРА АНІМАТОРА**

##### **2.2.1. ПІДГОТОВЧИЙ КОМПЛЕКС (РОЗІГРІВАЮЧИЙ)**

Оволодіння аніматором пластичною культурою є одним з основних компонентів акторської майстерності. Саме в тій його частині, де мова йде про зовнішню техніку, аніматор зобов'язаний слухати і чути своє тіло, відчувати його, розуміти, організовувати і керувати, вміти справлятися зі станом фізичного затиску, а також вміти грамотно взаємодіяти з партнером. Фізична воля і підготовленість тіла до роботи допоможуть легше вирішити поставлені задачі. Щоденний пластичний тренінг – це „верстат” актора, з нього повинен починатися кожен день аніматора.

У підготовчий комплекс рекомендується включати декілька систем наборів вправ для розігріву тіла.

## **Робота в колі**

Ця частина комплексу містить у собі різноманітні види кроку, ходьбу, біг, підскоки і перебудовування з кола в лінії.

Основні задачі цього розділу:

- зберігати заданий інтервал;
- максимально активізувати увагу при зміні команд;
- синхронність, одночасність зміни вправ.

*Вихідне положення:* встати у коло, в потилицю один одному на відстань витягнутої руки проти годинної стрілки, ноги разом, руки на поясі.

**Вправа № 1.** Ходьба з високим підняттям коліна.

**Вправа № 2.** Ходьба по черзі спочатку на 16 рахунків, потім на 8, на 4 і на 2 рахунки – носок, п'ята, зовнішня сторона стопи, внутрішня сторона стопи. Вправа виконується спочатку під рахунок уголос, потім – під внутрішній рахунок.

**Вправа № 3.** Біг:

- високо піднімаючи коліна;
- захльостуючи ноги назад;
- вільний біг;
- з прямими витягнутими вперед ногами;
- з прямими витягнутими назад ногами.

**Вправа № 4.** Галоп:

- з правої ноги, обличчям в коло;
- з лівої ноги, спиною в коло.

**Вправа № 5.** Перехід на крок і перебудовування на лінії для роботи в основному комплексі.

## **2.2.2. ОСНОВНИЙ КОМПЛЕКС**

Ця частина комплексу спрямована на розігрів і приведення в робочий стан усіх груп м'язів і суглобів, а також додання рухливості хребетним відділам.

*Вихідне положення:* ноги на ширині пліч паралельно одна одній, руки уздовж тулуба.

## 1. Вправи для м'язів шиї і шийного хребетного відділу:

- а) нахили голови вперед на 4 рахунки;
- б) те ж назад на 4 рахунки;
- в) поєднати „а” і „б” на 8 рахунків;
- г) нахили голови вправо на 4 рахунки;
- д) те ж уліво на 4 рахунки;
- е) поєднати „г” і „д” на 8 рахунків;
- ж) повороти голови вправо на 4 рахунка;
- з) те ж вліво на 4 рахунки;
- і) поєднати „ж” і „з” на 8 рахунків;
- к) нахили голови вперед, вправо, назад, вліво на 8 рахунків за правилом „хреста” з поверненням голови у вихідне положення;
- л) те ж у зворотну сторону;
- м) нахили голови за правилом „квадрата” на 8 рахунків без повернення у вихідне положення;
- н) те же в протилежну сторону;
- о) коло головою вправо на 8 рахунків;
- п) те ж вліво на 8 рахунків;
- р) вправа „сангрі” (висування голови) виконується за тими ж правилами:
  - по черзі з поверненням у вихідне положення;
  - за правилом „хреста”;
  - за правилом „квадрата”;
- с) виконується спіраль „сангрі” від великого кола внизу до малого нагорі і назад.

2. Вправи для рук і плечових суглобів. Важливо простежити за тим, щоб голова залишалася нерухою, допомога спини повинна бути мінімальна.

*Вихідне положення:* основне:



- а) рух пліч нагору на 4 рахунки;
- б) рух униз на 4 рахунки;
- в) „а” і „б” на 8 рахунків;
- г) рух вперед на 4 рахунки;
- д) рух назад на 4 рахунки;
- є) „г” і „д” на 8 рахунків;
- ж) „хрест”;
- з) „квадрат”;
- і) обертання вперед і назад;
- к) „намалювати” плічми цифри від „0” до „9” у дзеркальному відображенні.

*Вихідне положення:* ноги на ширині пліч паралельно одна одній, руки розведені в сторони на рівні пліч, кисті стиснуті в кулаки:

- л) обертання кистей від зап'ястя вперед та назад;
- м) обертання рук від ліктя синхронно вправо і вліво;
- н) рух рук від ліктя усередину і назовні;
- о) повне коло вперед та назад від плеча;
- п) комбінація обертань: кисть, лікоть, плече, і зворотна комбінація.

3. Вправи для спинного хребетного відділу і м'язів груди і спини. Важливо стежити за нерухомістю інших відділів:

*Вихідне положення:* основне:

- а) прогин уперед через діафрагму на 4 рахунки (відчуття стискального „пучка” між лопаток);
- б) прогин назад на 4 рахунки („пучок” в області грудей);
- в) „а” і „б” на 8 рахунків;
- г) зсування вправо на 4 рахунки („пучок” ліворуч у пахвовій області);
- д) те ж уліво;

- є) „м” і „д” на 8 рахунків;
- ж) „хрест” правий і лівий;
- з) „квадрат” правий і лівий;
- і) „коло” – обертання вправо і вліво.

4. Комплекс розтяжок для рук і спини. Після того, як верхній відділ досить розігрітий, можна приступити до розтяжок. Ці вправи спрямовані на досягнення більшої рухливості суглобів і хребта, профілактику артритів і сколіозу, перешкоджають відкладенню солей у хребті і розвитку шийного радикуліту.

*Вихідне положення:* основне:

- а) підняти ліву руку нагору, злегка зігнувши в лікті, долоня розгорнута вниз; нахил вправо, потягнути м'язи ліворуч;
- б) те ж повторити з нахилом уліво;
- в) схрестити прямі руки перед собою, права рука зверху, зігнути руки в ліктях; долонею правої руки взяти долоню лівої руки і потягнути вниз;
- г) повторити те ж, ліва рука зверху;
- д) підняти праву руку нагору, зігнути в лікті, долоня лежить на спині; лівою рукою взятися за лікоть правої руки, потягнути так, щоб права долоня опустилася по спині якнайнижче;
- є) те ж з лівої руки;
- ж) початок вправи, як у вправі „д”, із правої руки, ліву завести знизу за спину, зчепити руки в замок (спина пряма);
- з) те ж з лівої руки;
- і) праву руку завести за спину через низ, зігнувши в лікті, долоня лежить на спині тильною стороною; лівою рукою знизу обхопити правий лікоть, потягнути; права рука повинна піднятися по спині до потилиці;
- к) те ж з лівої руки;
- л) обхопити себе за лікті позаду, потягнути область пліч;
- м) зчепити руки в замок на потилиці, потягнути голову вниз, повільно нахилиючи вперед.

5. Вправа для тазостегнового відділу.

У цих вправах так само необхідне відчуття стиснутого „пучка” у протилежній стороні, пелвіс підібраний, рух не виключений.

*Вихідне положення:* ноги на ширині пліч паралельно одна одній, руки на стегнах:

- а) рух таза вперед на 4 рахунки;
- б) рух назад на 4 рахунки;
- в) „а” і „б” на 8 рахунків;
- г) рух вправо на 4 рахунки;
- д) рух уліво на 4 рахунки;
- є) „г” і „д” на 8 рахунків;
- ж) „хрест” правий і лівий;
- з) „квадрат” правий і лівий;
- і) „коло” праве і ліве.

6. Вправи на рухливість гомілковостопних, колінних і стегнових суглобів.

Важливо: у вправах, виконуваних стоячи на одній нозі, тримати рівновагу, не опускаючи голови і не дивлячись униз.

*Вихідне положення:* ноги разом, руки на поясі:

- а) переكات на стопі з носка на п'яту і з п'яти на носок;
- б) переكات на стопі по колу вправо і вліво;
- г) стоячи на лівій нозі, підняти праву і зігнути в коліні під кутом 90°:
  - виконати обертання стопи усередину і назовні;
  - виконати обертання ноги від коліна усередину і назовні, окресливши уявлюване коло носком ноги;
  - виконати розкриття і закриття ноги від стегна;
- д) те ж, стоячи на правій нозі.

## 7. Управа „Імпульс”.

Виконується розкручування за спіраллю в такій послідовності: гомілкостоп, коліна, стегна, груди, плечі, шия, голова; потім у зворотну сторону.

Цією вправою перевіряється розігрітість і гнучкість тіла.

## 8. Розтяжки в положенні стоячи.

*Вихідне положення:* основне:

- а) виконати нахил уперед з прямою спиною, погляд перед собою, між спиною і ногами кут  $90^\circ$ , потягнути спину;
- б) те ж з витягнутими вперед руками, спина і руки на одній лінії, потягнутися;
- в) виконується як управа „б”, відірвати п'яти від підлоги, потягнутися вперед, утримуючи рівновагу.

### 2.2.3. ОСНОВНИЙ КОМПЛЕКС. ПОРТРЕТ

*Вихідне положення:* лежачи на спині, ноги разом, руки уздовж тулуба:

- а) потягнути стопи п'ятами вперед, затримати, скинути напругу, повторити 4-8 разів;
- б) виконати цю ж вправу, потягнувши носки;
- в) чергування носок - п'ятка 2-8 разів;
- г) виконати цю ж вправу на праву ногу на 8 рахунків, піднімаючи її на кут  $90^\circ$ , на 8 рахунків опускаючи;
- д) те ж на ліву ногу;
- е) те ж, піднявши обидві ноги;
- ж) підняти обидві ноги нагору на  $90^\circ$ , розвести в сторони, затримати положення, повернутися у вихідне положення;
- з) управа „берізка”, руки підтримують спину;
- і) та ж управа „з”, але без допомоги рук;

*Вихідне положення:* сидючи на підлозі.

Важливо: усі розтяжки на підлозі виконуються з прямою спиною, без різких рухів, повільно.

- а) вправа „метелик” – повільно розтягуються м'язи в області паху: через відчуття нитки, що йде від коліна до підлоги, притягати, притискати коліна до підлоги, руки обхоплюють стопи;
- б) ноги разом, руки перед собою; потягнутися грудьми до колін, лягти на ноги;
- в) ноги розведені в сторони, руки витягнуті вперед; потягнутися до правої ноги, вперед, до лівої ноги, зафіксувати кожне положення;
- г) ноги разом, руками взятися за п'яту правої ноги; підняти ногу до упора, потягнути;
- д) те ж з лівої ноги;
- е) взятися правою рукою за п'яту правої ноги, лівою рукою за п'яту лівої ноги, підтягти ноги до себе, підняти їх нагору, розвести, потягнути;
- ж) взятися обома руками за п'яту правої ноги, потягнути ногу нагору, за голову;
- з) те ж з лівої ноги;
- і) ноги разом, взятися за носки ніг і просуватися вперед та назад із прямими ногами;
- к) та ж вправа, але з просуванням по колу на 16, 8 і 4 рахунки.

*Вихідне положення:* стоячи рачки:

- а) на рахунок 1 – спину вигнути, на 2 – прогнути (повторити 8-16 разів);
- б) на рахунок 1 – корпус вправо, на 2 – вліво (повторити 8-16 разів);
- в) на 4 рахунки окреслити велике коло корпусом вправо, на 4 – вліво (повторити 4-8 разів);
- г) виконати підлазання під уявлювану перешкоду вперед та назад 4-8 разів;
- д) махи назад по черзі правою і лівою ногою, коліна при цьому згинаються;
- е) махи назад по черзі прямою ногою;

ж) сісти навпочіпки, долоні лежать на підлозі перед собою, по черзі:

- підвестися, випрямивши ноги;
- „пройти” на руках вперед;
- зігнути коліна;
- повернутися на руках назад;
- випрямити коліна;
- встати.

*Примітка.* В „Основному комплексі” у групах вправ № 1, 2, 3, 5, 6, 7 рухи виконувати спочатку в повільному темпі, з відчуттям крайньої точки в кожному русі, вслухуючись у мову тіла, щоб виховати, натренувати пам'ять м'язів. Лише потім можна переходити до більш швидкого темпу.

### **2.3. КОМПЛЕКС ВПРАВ ДЛЯ НОСОВОГО ДИХАННЯ**

1. Закрити лівою рукою ліву ніздрю, зробити вдих правою ніздрею; на вдиху голова від грудей піднімається нагору, на видиху повертається вниз.

Повторити 4-8 разів.

2. Ту ж вправу виконати лівою ніздрею.

3. Вдих через праву ніздрю, на видиху поміняти ліву руку на праву, затиснути праву ніздрю, видихнув через ліву ніздрю.

4. Те ж, роблячи вдих через ліву ніздрю, видих через праву.

5.6. Виконуються як № 3, 4, видих фіксований на 4 рахунки (відриваючи руку від ніздрі, робити 4 коротких видихи).

7. Вдих в обох ніздрів на чотири рахунки, погладжуючи перенісся, видих - постукуючи по перенісся.

8. Вдих той же, видих-„укручення” перенісся.

9. Вдих той же, видих – фіксований на 4 рахунки (короткі видихи).

*Примітки:* 1. Вправи необхідно виконувати при наявності серветки або носової хустки, видаляючи зайве мокротиння.

2. На вдиху голова йде від грудей нагору, на видиху підборіддя повертається на груди.

3. Можна рекомендувати при порушенні дихання і закладеності носа.

Правильне носове дихання є необхідним при виконанні будь-яких фізичних вправ. Даний комплекс звільняє дихальні шляхи, насичує мозок киснем. При кисневій недостатності можливе легке запаморочення.

## **2.4. ГІМНАСТИКА ДЛЯ МІМІЧНИХ М'ЯЗІВ ОБЛИЧЧЯ, АРТИКУЛЯЦІЙНА ГІМНАСТИКА**

Для досягнення виразності обличчя і ясності мови необхідно провести особливу гімнастику. М'язи обличчя, і особливо губи, мають потребу в такому ж тренуванні, як і м'язи тіла. Деякі вправи можуть показатися смішними, але варто стримуватися і старанно їх виконувати.

*Вихідне положення:* сидючи на стільцях у півколі, ноги разом, спина пряма, руки на колінах; для правильності можна скористатися дзеркалом.

1. Зжати губи в „трубочку” і розсунути в посмішку.
2. „Трубочкою” спробувати дістати до носа, а потім до підборіддя.
3. Рухи „трубочкою” вправо і вліво.
4. Кругові рухи „трубочкою” в одну й іншу сторону.
5. Почухати зубами верхню губу, потім різко підняти її нагору.
6. Почухати зубами нижню губу, потім різко опустити її вниз.
7. Виконати вправи в послідовності: посмішка, оскал, в оскалі підняти верхню губу нагору, нижню опустити вниз.
8. Висунути язик вперед і погладити їм верхню губу сюди.
9. Висунути язик вперед і погладити їм нижню губу сюди.
10. Кругові рухи висунутих язиком по зовнішній поверхні губ в одну й в іншу сторону.
11. Погладжування язиком внутрішньої поверхні губ з закритим ротом:
  - верхньої губи туди-сюди;
  - нижньої губи туди-сюди;
  - кругові рухи.
12. „Уколи” язиком внутрішньої поверхні щоки праворуч і ліворуч по черзі.

*Примітки:* 1. Кожна вправа виконується 4-8 разів, після чого треба зробити паузу, під час якої губи розслаблюються.

2. Косметика неприпустима.
3. Хусткою або серветкою віддаляється зайва волога з губ.

## **2.5. ВПРАВИ НА ДОСЯГНЕННЯ М'ЯЗОВОЇ СВОБОДИ, ЗНЯТТЯ ПОКРІПАЧЕННЯ**

Ці вправи бажано виконувати з „виправданням дії”. Потрібно згадати, що в оточуючому нас світі усе відповідає тому або іншому станові і варто перевести фізичний стан в якийсь образ. Приклади наведено нижче.

1. *Вихідне положення:* стоячи, ноги на ширині пліч, ступні друг до друга, руки уздовж корпусу:

- а) за оплеском різко витягнутися нагору, тобто піднятися на носки, витягнути руки; напружитися, закріпачитися від пальців ніг до пальців рук.

*Виправдання:* „Я ракета, зараз буде оголошений старт: 5, 4, 3, 2, 1 – пуск!”.

Після виправдання – миттєве скидання: упустити тіло, зігнувшись в спині. Усі м'язи (ший, рук, спини) звільнені.

*Виправдання:* „Кляте дерево! Воно потрапилося мені на шляху і я лопнув. Яка досада...”.

Коли всі учасники тренінгу виконають скидання, за оплеском потрібно піднятися в 3 прийоми: 1) спина; 2) голова; 3) плечі на вішалку.

Перш ніж переходити до вправ з „виправданням”, потрібно декілька разів за оплеском виконати команди:

- покріпачення;
  - скидання;
  - підйом;
- б) покріпачення передається по команді з однієї групи м'язів до іншої.

Приклад:

- права долоня;
- праве плече;



- поперек;
- ліве коліно;
- ліва ступня;
- скидання.

Звільнення відбувається поступово, як би перетікаючи з однієї групи м'язів до іншої.

Перш ніж приступити до вправи „б”, можна провести тренінг: змусити себе думати тільки про праву щоку, посилаючи туди імпульс.

Зосередитися на ній, але без напруги м'язів.

2. *Вихідне положення:* лежачи на підлозі, руки уздовж тулуба, ноги разом.

Виконується покріпачення і розслаблення тих м'язів або частин тіла, які називає тренер. Такі вправи при тривалих тренуваннях розвивають м'язову силу і мускулатуру змії.

3. Поза „кучера”.

4. Вправа з максимальним покріпаченням усіх м'язів, виконується в такій послідовності:

- ноги трохи ширше пліч, руки витягнути вперед;
- одночасно зігнути ноги в колінах, піднятися на носки, кисті зжати в кулаки;
- вигнути спину, утягти голову в плечі;
- нахмурити брови, оциритися;
- максимально напружитися, утримуючись у цій позі як можна довше;
- скидання;
- підйом.

Це нагадує картину: „Коні скажено понесли – життя сідоків у небезпеці, попереду – прірва! Кучер: з усієї сили намагається утримати коней”.

Вправа спочатку виконується в строгій послідовності. Коли учні запам'ятають положення, поза виконується різко за оплеском з миттєвим покріпаченням. Можна ускладнити задачу „виправданням дії”.

*Примітка.* Група цих вправ дозволяє знайти вогнище фізичного покріпачення, підсилити його, перевести в іншу площину – образного мислення або передати на інші м'язи, улаштувавши гру із самим собою, а потім скинути.

## 2.6. ПЛАСТИЧНІ ЕТЮДИ

Пластичні етюди – вершина акторської майстерності, але вони вимагають не тільки фізичної підготовки, але й уваги, спостережливості, емоційності. Помилково думати, що до етюдів потрібно приступати тільки після оволодіння пластичною абеткою. Етюдами потрібно займатися з самого початку заняття. Вони допомагають виявити індивідуальність кожного учасника, емоційний заряд, фантазію і багато чого іншого. А в міру просування в заняттях пластикою росте і майстерність, етюди стають цікавіше, досконаліше. Учасники самі здатні оцінити свої минулі помилки, виправити їх, додати своїм етюдам закінченість. Робота над пластичними етюдами завжди оточена ауру творчості.

### Індивідуальні завдання

1. До першої групи етюдів відносяться ті, в яких відображається навколишній нас світ: тварини, предмети, рослини і т.д.

Приблизні теми: паросток, муха, кішка, маріонетка, свіча, сонце, снігова баба і т.д.

Можна розглянути властивості або особливості деяких тем.

„Снігова баба” – у неї є об'єм, вираз обличчя. Ось пригріло сонце, і снігова баба почала танути. Але це не буде танення свічі. Це, насамперед, зміна обсягу, цілі шматки її „тіла” осідають, вираз „обличчя” змінюється.

„Маріонетка” – частини її „тіла” підлеглі волі лялькаря, потрібно відчувати ці невидимі нитки і рухатися відповідно до правил. Багато етюдів можна робити з музичним супроводом, він додасть сценкам темп, ритм, характер, емоційний відтінок.

2. До другої групи етюдів відносяться ті, які передають визначені стани. Не так-те просто мовою пластики показати радість, лихо, розпач, любов, скорботу і т.д. Не наділити цим станом предмет або людину, а удатися до абстрагування, піти від частки до більш загального. У таких етюдах важливо, щоб учасник пішов від себе, від своїх внутрішніх переживань і уявлень. Однак тут виникає рівнобіжне завдання – оточуючі мають настроїтися на „хвилю”, зрозуміти і прийняти його переживання, внутрішній стан.

## Групові завдання

У групових етюдах актори поєднують свої зусилля, навчаються почувати партнера, діяти узгоджено, розробляти в пластичних діалогах цілі сюжети. Це захоплююча робота. Скільки різних характерів може з'явитися в театрі маріонеток або в танці закоханих пінгвінів, або на лежбищі морських котиків!

## Висновки

Оволодіння всіма розділами акторської пластики виховує не тільки фізичну культуру і волю. Їх знання можна також застосовувати в щоденних заняттях аніматорів з відпочиваючими.

1. Основний розділ – у ранковій гімнастиці.
2. Вправи для шиї і спини (основний розділ № 1, 2, 3, 4) – для занять з людьми старшого віку як профілактика артритів і радикулітів, проти захворювань спини.
3. Вправи на носове дихання можна провести перед заняттями в басейні.
4. Людям, зайнятим багатогодинною роботою за письмовим столом або комп'ютером, можна порекомендувати вправи на поліпшення кровообігу (основний комплекс № 1, частково № 2) і збагачення мозку киснем (носове дихання).
5. Тим, хто змушений витримувати великі розумові навантаження, перенапругу, для розслаблення можна рекомендувати вправи з п. 5.5.
6. Різні комбінації пластичних етюдів можна включати в конкурсні шоу-програми. Вони завжди мають великий успіх.
7. **НАЙВАЖЛИВІШЕ.** Ваша фантазія і кмітливість завжди підкажуть вам, що з пройденого матеріалу застосувати у своїй роботі.
8. **ОСТАННЄ.** Ваш зовнішній вигляд – це ваше бажання навчитися.

*Форма одягу для занять:* м'яке взуття або носки, обтягууче трико однотонних темних відтінків, волосся повинне бути гладко зачесаним і прибраним з обличчя і шиї, використовуйте мінімум косметики.

Поряд з необхідними в роботі навичками, які здобуваються через щоденний тренінг, потрібно виховувати в собі ще і творчу натуру.

Тренінг – це самовиховання, а не демонстрація досягнень. Неодмінна умова такої роботи – творче виконання завдань.

Майстерність – це вміння відмінно виконувати ту або іншу дію, довівши її до досконалості.

### **Підведення підсумків**

1. Аніматор постійно знаходиться на очах у туристів (відпочиваючих): розважаючи їх, він, по суті, виконує роль актора.
2. Для досягнення надійного контакту з відпочиваючими він повинен бути підготовленим, а щоб викликати їх довіру і симпатію, володіти акторським мистецтвом.
3. Існує цілий комплекс вправ для розвитку в аніматора пластичної культури, вільного носового дихання, м'язової свободи (зняття покріпачення м'язів), виховання вміння вільно і розкуто триматися на публіці.

### **Запитання для самоконтролю**

1. Які вправи можна виділити для виховання і збереження пластики тіла аніматора?
2. З якою метою аніматору необхідні тренінги з носового дихання?
3. Яка гімнастика потрібна аніматору для виразності обличчя і ясності мови?

## Розділ 3. СПОРТИВНА АНІМАЦІЯ

### 3.1. ЗАГАЛЬНІ ВІДОМОСТІ

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

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

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

Необхідно зазначити, що рухливі ігри супроводжують людину з самого народження і до глибокої старості. Через гру ми пізнаємо світ, навчаємося взаємодіяти в колективі, знайомимося з різними моделями поведінки, виявляємо свої знання, активність і багато чого іншого. Однозначно неможливо відповісти на запитання: „Що змушує людину грати?” Бажання активно відпочити? Одержати заряд гарного настрою? Побути у центрі уваги? Очевидно, всі ці відповіді, напевно, і ще багато інших будуть правильними. Але є мотив, про який потрібно пам'ятати завжди, і, мабуть, він буде одним з основних. Адже кожен граючий хоче одержати приз. Людину незмінно вабить можливість побути переможцем, прилюдно „бути увінчаним лавровим вінком”.

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

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

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

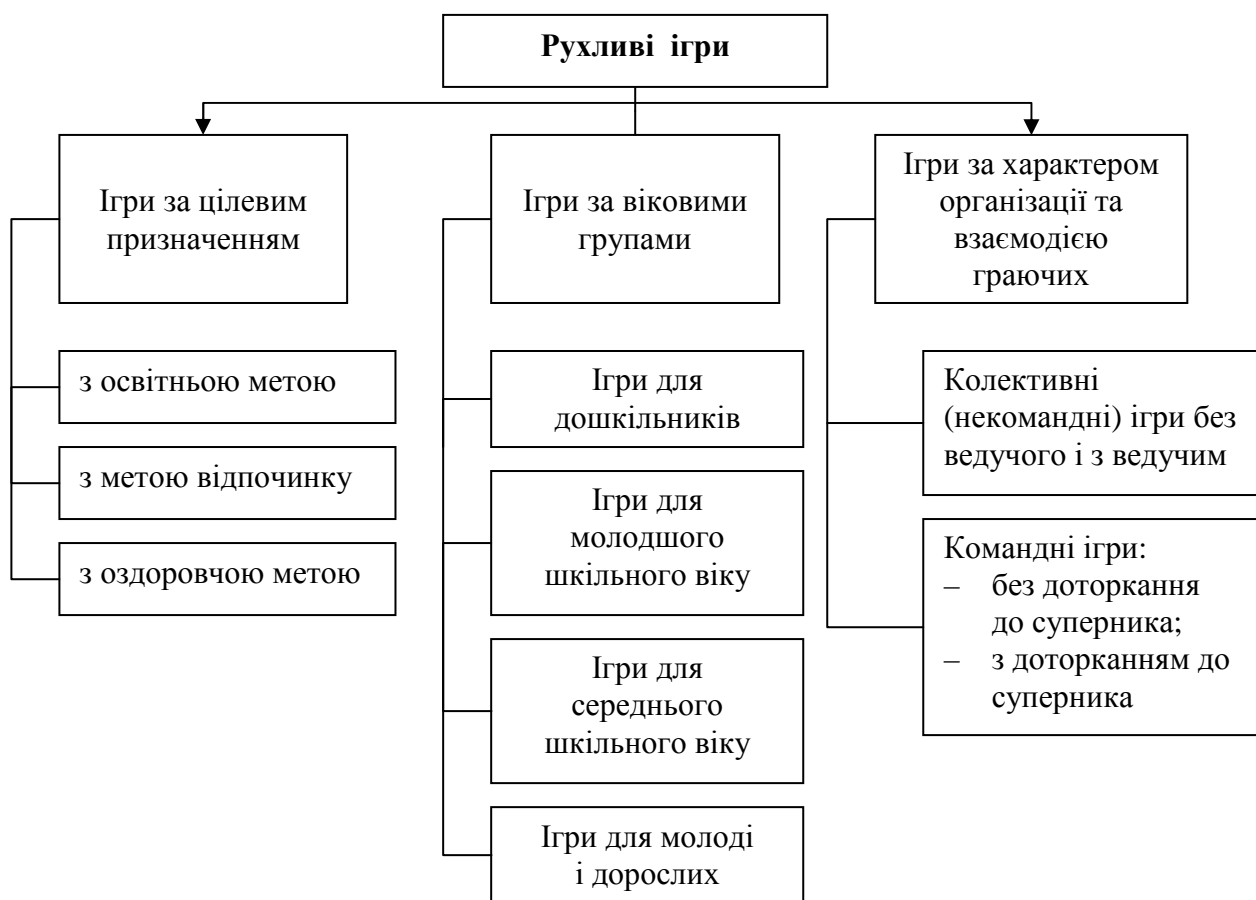
Рухливі ігри входять практично в усі програми анімації. Як правило, туристи – не новички, і відкіль б не прибули на відпочинок, усі вони коли-небудь вже займалися спортивними іграми і мають необхідний досвід поведінки в колективі. Динамічність, заводний характер суперництва дозволяє людям розкріпатися,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

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

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

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

Рухливі ігри можна згрупувати в такий спосіб (рис. 6).



**Рис. 6 – Класифікація рухливих ігор**

Рухливі ігри використовуються у виді засобів виховання фізичних якостей людини. Це пов'язано з тим, що відпочиваючі і туристи у себе вдома ведуть в основному малорухомий, сидячий спосіб життя, який негативно позначається на їх зовнішньому вигляді, стані здоров'я.

Великі фізичні навантаження і монотонні численні повторення рухів під час розминок призводять до своєрідного психологічного застою,

стомлюваності, втрати інтересу навіть у організованих і дисциплінованих. Це природна реакція людини на однорідність дій. Інша справа – рухливі ігри, які активізують уважність, піднімають настрій і емоційний стан, сприяють відновленню працездатності, роблять відпочинок активним. Туристи й інші відпочиваючі, граючи, забувають про стомлення, тренуються з бажанням і великим задоволенням.

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

Ефективність використання рухливих ігор в анімації підтверджується зростанням популярності, іміджем і затребуваністю підприємств гостинності, де є анімація. Бажання грати пов'язане з потребою людини постійно рухатися опанувати новою інформацією. Гра є бажаним супутником людини, засобом для придбання спортивної форми, що зумовлено психофізіологічною природою цього виду спорту. Ігри рекомендують використовувати у виді складових частин багатофункціональної програми аніматора.

Рухливі ігри є засобом комплексного удосконалення рухових якостей людини, таких як швидкість, сила, спритність, гнучкість тощо. Метою спортивних рухливих ігор в анімації є не досягнення значних спортивних показників відпочиваючими, а скоріше надання послуг активного відпочинку, підбадьорення, спонукання туриста до активних дій, відновленню сил, розвитку швидкості, витривалості і, головне, працездатності.

### **3.2. ВИХОВАННЯ СИЛИ**

З метою виховання сили необхідно підібрати ігри, що впливають на групи м'язів, які без спеціальних вправ розвиваються дуже слабо. В іграх, які сприяють розвитку сили, відпочиваючі повинні переборювати власну вагу або робити протидію своєму супернику. У цих іграх використовують такий інвентар, як набивні м'ячі, гантелі, ослони або просто партнери з групи занять. Для вправ з подолання власної ваги застосовують гімнастичні стінки, бруси, канати тощо. Дуже корисно проводити ігри з пляжного волейболу, естафети на пляжному піску, переборюючи перешкоди зовнішнього середовища з піску, узимку – зі снігу. В ігри можна включати ті вправи, які сприяють збільшенню сили менш розвинутих кінцівок, наприклад, в іграх зі стрибками необхідно приділяти увагу менш розвинутій правій нозі, а в іграх з перетяганням канату – лівій руці. Ігри, спрямовані на виховання сили, можуть бути такими: „Вершники”, „Тачка”, „Біг крабів”, „Регбі на колінах”, „Тягни в коло” і т.д. (розд. 3.7).

### **3.3. ВИХОВАННЯ ШВИДКОСТІ**

Ця якість гарно розвивається в іграх, у яких поєднуються такі прояви швидкості, як реакція у відповідь на сигнал аніматора і швидкість мускульних

скорочень, кількість рухів на одиницю часу, швидкість пересування тіла і його частин у просторі.

Для розвитку швидкості часто використовують ігри розвитку реакції на об'єкт, який пересувається, що важливо в єдиноборствах і спортивних іграх. Вправи для розвитку швидкості в іграх за характером дуже різноманітні. Наприклад, широко використовують силові вправи. У зв'язку з тим, що швидкісні показники більш ефективні при оптимальному порушенні нервової системи, аніматору варто планувати їх на першу половину дня, до початку утоми.

Вправи на розвиток швидкості з активним змаганням двох сторін такі: „Мисливці на качок”, „Боротьба за м'яч”, „Карасі та щуки” і т.д. (розд. 3.7).

### **3.4. ВИХОВАННЯ СПРИТНОСТІ**

Необхідність розвитку спритності пов'язана з освоєнням різних рухів і координації їх у різних сполученнях. Ігри на швидкість і точність, виконання дій на рівновагу і координацію створюють гарну основу для виховання спритності. Високий рівень розвитку спритності необхідний у тому виді рухливих ігор, де рухи мають ациклічний характер, а умови виконання постійно змінюються. В іграх удосконалюється „почуття розрахунку часу”. Ігри, які спрямовані на виховання спритності, пов'язані з виконанням вправ, що вимагають сполучення тонких і чітких м'язових зусиль. Тому вони недостатньо ефективні при настанні утоми. Їх рекомендують застосовувати також перед перервами і проводити, коли немає ознак стомлення підопічних.

Ігри, які спрямовані на розвиток спритності, - це „Переправа на гімнастичних ослонках”, „Біг командами”, „Захист укріплення”, „Передає – сідай”, „Естафета з повзанням”. Методика їх проведення представлена в розд. 3.7.

### **3.5. РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ**

Такі ігри повинні включатися в плани аніматорів для загальнофізичної підготовки і використовуватися перед іграми в баскетбол, футбол або ручний м'яч. У цих іграх витривалість виявляється не в статичних, а в динамічних умовах роботи м'язів, в яких чергуються періоди напруги і розслаблення. Існує ряд прийомів, за допомогою яких можна регулювати навантаження в грі:

- зменшення кількості гравців при збереженні розмірів ігрової площадки;
- збільшення розміру площадки, ускладнення прийомів гри і правил при незмінній кількості гравців.

Вправи для розвитку витривалості, особливо циклічного характеру, які вимагають високої активності в роботі нервової системи; можуть викликати утому, зниження працездатності. Такі вправи добре поєднувати з рухливими



ігри, вони не тільки фізично, але й емоційно розвантажують учасників. У розд. 3.7 наведено такі ігри, як „Колесо”, „Почергові передачі по колу”, „Не давай м'яч ведучому”. Розвиткові витривалості сприяють також наступні ігри: „Гонки з вибуванням”, „Вмій наздоганяти” та ін.

### **3.6. ЗБЕРЕЖЕННЯ І РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ**

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

Активна гнучкість залежить від сили м'язів. Тому доцільно включати в ігри елементи силової боротьби, перенесення ваги тощо, у яких виключені статичні навантаження. Варто розуміти, що еластичні якості м'язів можуть змінюватися під впливом центральної нервової системи. Так, при емоційних підйомах (з чим пов'язана участь у рухливих іграх) гнучкість тіла значно поліпшується.

Перед іграми, які спрямовані на розвиток гнучкості, необхідно проводити невеликі розминки, щоб уникнути розтягання зв'язок і розривів м'язових волокон. З цією метою пропонується декілька фізичних вправ зі звичайного комплексу ранкової фіззарядки.

Непродуманий вибір рухливих ігор для розвитку гнучкості може привести до негативних наслідків. Включаючи в ігри той або інший елемент спортивної техніки, аніматор зобов'язаний стежити за тим, щоб основна частина структури рухів не порушувалася. Немає необхідності, наприклад, у грі закріплювати рухи за допомогою максимальних зусиль, якщо це не було зроблено на заняттях до того при формуванні звичок.

Для розвитку гнучкості рекомендуються такі ігри (розд. 3.7): „Передача м'ячів”, „Регбі на колінах”, „Естафета з повзанням” та інші.

Спеціалісти вважають, що технічно правильне виконання рухів на високій швидкості – завдання, яке дуже важко виконати. В рухливих іграх важко не стільки надати оцінку швидкості гри та сюжету, скільки оцінити якість виконання основних технічних прийомів.

Пропонуємо перелік рухливих ігор для вибору аніматору при складанні анімаційних програм на спортивних майданчиках і в басейнах.

### **3.7. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ РУХЛИВИХ ІГОР**


#### **3.7.1. Рухливі ігри на спортивних майданчиках**

Рекомендовані рухливі ігри на спортивних майданчиках наведені в таблицях 5 – 27.

**Таблиця 5 – „Послідовні передачі по колу”**

**Інвентар** – баскетбольні м'ячі

**Місце проведення** – спортивний майданчик

ПОБУДОВА	ЗМІСТ	ПРАВИЛА	ПРИМІТКИ
 <p>гравці</p> <p>передача м'яча проти годинної стрілки</p> <p>аніматор</p>	<p>Аніматор подає сигнал через кожні 1-2 секунди. Гравці за кожним сигналом одночасно виконують передачу м'яча проти годинної стрілки</p>	<p>Якщо гравець втратив м'яч (тобто м'яч упав на підлогу), то піднімати його не можна. Гра продовжується без цього м'яча. Гравці не мають права сходити з місця, звужувати коло</p>	<p>Гравці кожної команди розташовуються по колу на відстані витягнутої руки. У кожного гравця в руках м'яч. Виграє команда, в якій залишається більше м'ячів</p>

**Таблиця 6 – „Передає – сідай”**

**Інвентар** – волейбольний м'яч

**Місце проведення** – спортивний майданчик

ПОБУДОВА	ЗМІСТ	ПРАВИЛА	ПРИМІТКИ
 <p>передача м'яча капітаном</p> <p>аніматор</p> <p>гравці</p> <p>капітан</p>	<p>Капітани одержують по волейбольному м'ячу. Після сигналу аніматора кожен капітан передає м'яч гравцеві своєї команди. Одержавши м'яч, цей гравець повертає його капітанові. Капітан кидає м'яч іншому гравцеві, третьому і т.д. Кожний з гравців, повернувши м'яч капітанові, сідає. Одержавши м'яч від останнього гравця, капітан піднімає його вгору</p>	<p>Виграє команда, гравці якої виконують завдання швидше та її капітан підіймає м'яч вгору першим</p>	<p>Учасники поділяються на дві команди. Якщо під час гри гравець втратив м'яч, він повинен підняти його з підлоги й кинути капітанові</p>

**Таблиця 7 – „Передача м'ячів над головою, під ногами та їх комбінація”**

**Інвентар** – баскетбольні м'ячі

**Місце проведення** – спортивний майданчик

ПОБУДОВА	ЗМІСТ	ПРАВИЛА	ПРИМІТКИ
 <p>передача м'яча капітаном</p> <p>гравці стоять у колоні</p> <p>капітан</p> <p>аніматор</p>	<p>За сигналом аніматора гравці, які стоять попереду, передають м'яч над головою тим, які стоять позаду. Наступні передають м'яч тим же способом і так до кінця колони. Щоразу останній гравець, одержавши м'яч, біжить із правої сторони своєї колони і стає на місце першого, знову передаючи м'яч назад над головою. Так продовжується доти, поки перший гравець не повернеться на своє місце</p>	<p>Передавати м'яч можна тільки своєму сусідові. Не дозволяється передавати м'яч через декілька гравців. За порушення цього правила команді зараховується штрафний бал</p>	<p>Гравці поділяються на команди. Кожна команда вистроюється в колону по одному. Гравці кожної команди стоять на відстані витягнутої руки</p>

**Таблиця 8 – „Зміна місць”**


**Місце проведення** – спортивний майданчик

ПОБУДОВА	ЗМІСТ	ПРАВИЛА	ПРИМІТКИ
 <p>гравці</p> <p>лінія будиночка</p> <p>лінія стрибків гравця</p>	<p>За сигналом аніматора всі гравці стрибають із глибоким присіданням і просуваються вперед, намагаючись швидше перебороти лінію протилежного „будиночка”. Виграє команда, гравці якої першими зберуться за протилежною лінією, закінчивши стрибки. Потім усі стрибають у зворотну сторону</p>	<p>В інших випадках організації гри гравці можуть рухатися лежачим способом або лежачи з упором позаду, перебираючи руками і ногами. Той, хто порушив спосіб пересування, вибуває з гри</p>	<p>Гравці двох команд, стоячи в шеренгах обличчям друг до друга на протилежних сторонах майданчика, сідають і кладуть руки на коліна</p>

**Таблиця 9 – „Естафета з передачею гімнастичної палиці”**

**Інвентар** – гімнастичні палиці

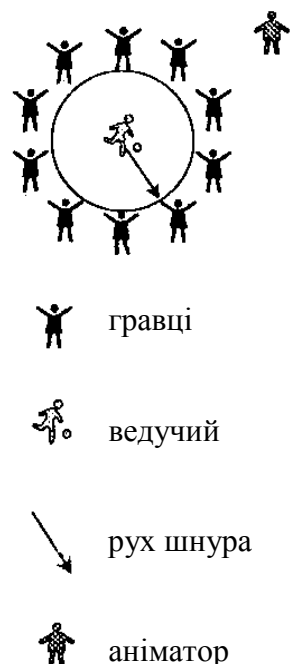
**Місце проведення** – спортивний майданчик

ПОБУДОВА	ЗМІСТ	ПРАВИЛА	ПРИМІТКИ
 <p>передача палиці</p> <p>гравці</p> <p>останній біжить вперед</p> <p>аніматор</p>	<p>Перші гравці тримають перед собою за два кінці гімнастичну палицю. За сигналом аніматора гравець переступає через палицю, не відпускаючи її, та передає партнерові, який стоїть позаду. Той бере палицю і в такий же спосіб виконує вправу, передаючи палицю наступному.</p> <p>Останній гравець команди, який одержав палицю, біжить з нею та займає місце першого в колоні, продовжуючи передавати палицю знову</p>	<p>Забороняється відпускати один кінець палиці або кидати її.</p> <p>Виграє команда, гравці якої закінчили естафету не тільки швидше, але і з меншою кількістю помилок</p>	<p>Гравці кожної команди строяться по одному за загальною лінією старту.</p> <p>Відстань між кожною колоною повинна бути в один крок</p>

**Таблиця 10 – „Вудка”**

**Інвентар** – шнур, мішок

**Місце проведення** – спортивний майданчик

ПОБУДОВА	ЗМІСТ	ПРАВИЛА	ПРИМІТКИ
 <p>гравці</p> <p>ведучий</p> <p>рух шнура</p> <p>аніматор</p>	<p>Ведучий, стоячи в центрі кола, обертає за сигналом аніматора шнуром мішок так, щоб він ковзав по підлозі під ногами гравців, які підстрибують.</p> <p>Учасники гри уважно стежать за рухом мішка і підстрибують у той момент, коли мішок біля їх ніг. Той, хто зачепив мішок або шнур ногами, міняється місцями з ведучим</p>	<p>„Зловленим” вважається той, до чийої ноги доторкнеться шнур або мішок</p>	<p>При обертанні шнура ніхто не має права відходити від свого місця. Той, хто порушив це правило, теж вважається „зловленим”</p>

**Таблиця 11 – „Захист укріплення”**

**Інвентар** – 2 м'ячі, 2 дерев'яних щитки

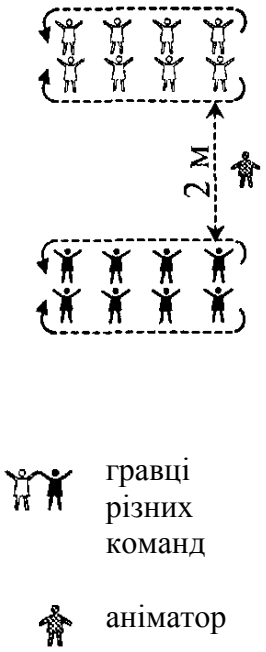
**Місце проведення** – спортивний майданчик

ПОБУДОВА	ЗМІСТ	ПРАВИЛА	ПРИМІТКИ
 <p>захисник</p> <p>збивання м'ячем</p> <p>укріплення</p> <p>аніматор</p>	<p>За сигналом аніматора гравці починають збивати м'ячем укріплення, а захисник відбиває м'яч руками і ногами. Гравець, якому удалося збити укріплення, міняється місцями з захисником. Грають визначений час. За підсумками гри визначається кращий захисник</p>	<p>Гравці не повинні заходити за лінію кола. Захисник не має права торкатися укріплення руками. Якщо укріплення зрушилося м'ячем з місця і не впало, то гра продовжується</p>	<p>Цю гру добре проводити в двох колах двома командами. У кожному колі є своє укріплення. Захищає укріплення гравець протилежної команди</p>

## Таблиця 12 – „Сстрибок за стрибком”

Інвентар – скакалка


Місце проведення – спортивний майданчик

ПОБУДОВА	ЗМІСТ	ПРАВИЛА	ПРИМІТКИ
 <p>гравці різних команд</p> <p>аніматор</p>	<p>За сигналом аніматора перші пари кожної колони швидко кладуть скакалки на підлогу та біжать уздовж своєї колони до її кінця, один праворуч, інший ліворуч від неї. З кінця колони вони по черзі перестрибують через підняті скакалки всіх пар, які стоять у колоні.</p> <p>Повернувшись на свої місця, обидва гравця стають у колону, беруть з підлоги скакалку і піднімають їх на висоту 50-60 см. Як тільки вони підняли скакалку, гравці іншої пари в колоні кладуть свою скакалку, потім оббігають свою колону до кінця, повертаються на своє місце, перестрибують через скакалки всіх пар колони і піднімають свою скакалку. Те ж саме роблять всі інші пари кожної колони.</p> <p>Перемагає команда (колону), що змогла першої закінчити біг з перескакуваннями</p>	<p>Пари можуть починати перебіжку тільки тоді, коли попередня пара візьме з підлоги свою скакалку.</p> <p>Перестрибувати через скакалку учасники можуть одночасно або один за одним.</p> <p>Скакалки тих, хто стоїть у колоні опускати на підлогу не можна</p>	<p>Гравці поділяються на дві команди.</p> <p>Кожна команда вибудовується в колону по два.</p> <p>Обидві колони будуються паралельно одна інший на відстані двох метрів.</p> <p>Усі пари гравців тримаються за скакалки, розтягуючи їх на висоті 50-60 см від підлоги. Між парами повинна бути відстань, рівна 1 м</p>

**Таблиця 13 – „Естафета з повзанням і переповзанням”**

**Інвентар** – мати і гімнастичні ослони і стінки

**Місце проведення** – спортивний майданчик

ПОБУДОВА	ЗМІСТ	ПРАВИЛА	ПРИМІТКИ
 <p>гімнастична стінка</p> <p>мати</p> <p>гімнастичний ослін</p> <p>гравці</p> <p>аніматор</p>	<p>За командою аніматора перші гравці біжать до ослона, переповзають через нього, підбігають до гімнастичної стінки, залазять наверх, торкаючись рукою верхньої рейки, спускаються вниз (не стрибаючи), вдруге переповзають через ослін і, підбігаючи до того, хто стоїть в голові своєї колони, доторкаються друг до друга рукою. Гра продовжується доти, поки черга не підійде до того, хто починав. Щораз гравець, який повертається, стає наприкінці своєї колони, а останній робить півшага вперед так, щоб перший гравець став біля лінії старту. Перемагає команда, яка закінчила гру раніше за інших</p>	<p>Гравець, який повернувся, торкається правою рукою лівої руки наступного гравця, ліворуч обходить колону і стає наприкінці неї. Піднімаючись по гімнастичній стінці, необхідно торкнутися рукою верхньої планки</p>	<p>На відстані 10 м від гімнастичної стінки паралельно їй ставлять гімнастичні ослони. Гравці поділяються на 2-4 команди і вишиковуються в колону по одному. Між колонами відстань один-два кроки. Перед гравцями креслять лінію старту. Біля стінки кладуть мати</p>

**Таблиця 14 – „Естафета з веденням м'яча і кидком у кошик”**

**Інвентар** – баскетбольний м'яч

**Місце проведення** – спортивний майданчик

ПОБУДОВА	ЗМІСТ	ПРАВИЛА	ПРИМІТКИ
 <p>гравці різних команд</p> <p>аніматор</p>	<p>За командою аніматора „Увага! Марш!” перші гравці біжать вперед, ударяючи м'ячем по підлозі, підбігають до баскетбольних щитів, що стоять на протилежних кінцях майданчика, і кидають м'яч у кошик; повертаються назад, ведуть м'яч до середини майданчика і відтіля передають його кидком наступному гравцеві</p>	<p>Гра продовжується, поки всі гравці не виконають зазначену задачу. Виграє команда, яка першою закінчила гру і закинула більше м'ячів у кошик</p>	<p>Якщо м'яч не потрапив у кошик, то гравець кидає його ще раз</p>

**Таблиця 15 – „Не давай м'яч ведучему”**

**Інвентар** – м'яч

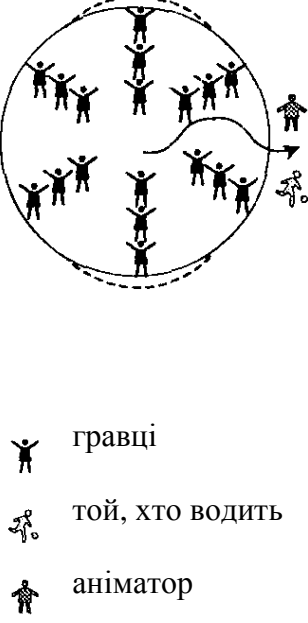
**Місце проведення** – спортивний майданчик

ПОБУДОВА	ЗМІСТ	ПРАВИЛА	ПРИМІТКИ
 <p>м'яч</p> <p>ведучий</p> <p>гравці</p> <p>аніматор</p>	<p>Гравці перекидають м'яч по повітря, передають по землі або підлозі так, щоб ведучий не зміг його торкнутися. Ведучі, які бігають у колі, прагнуть торкнутися м'яча. Якщо кому-небудь з них це вдалося, то його місце займає гравець, при чиему кидку ведучий зачепив м'яч. Вони міняються місцями. По закінченні гри визначаються гравці, що жодного разу не були ведучими</p>	<p>М'яч можна кидати по повітря, перекидати з відскоком від землі, перекочувати по землі. Якщо м'яч вискочив з кола, то гравці повинні швидко його підняти, стати на своє місце і продовжити гру</p>	<p>Гравці стають по колу на відстані витягнутої руки друг від друга. Вибирають 3-4 гравці, які водять, Вони йдуть у середину кола. Якщо гравців не більш 15, вибирають одного того, що водить. Ті, хто стоять по колу, ловлять м'яч</p>



## Таблиця 16 – „Колесо”

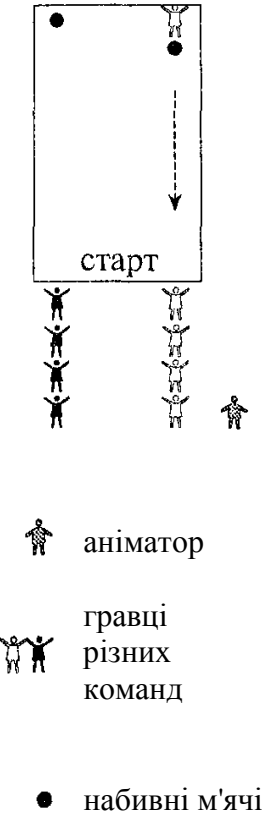
Місце проведення – спортивний майданчик

ПОБУДОВА	ЗМІСТ	ПРАВИЛА	ПРИМІТКИ
 <p>гравці</p> <p>той, хто водить</p> <p>аніматор</p>	<p>Ведучий біжить навколо колеса, торкається гравця, який стоїть останнім у якій-небудь колоні, і зупиняється біля нього. Гравець, якого торкнувся ведучий, злегка б'є його перед тим, як той передає свій удар далі, і так до гравця, що стоїть попереду колони, говорить: „Хоп!” і біжить праворуч або ліворуч своєї колони, вибігає за колесо і, оббігши його, швидко повертається на своє місце. Усі (у т.ч. і ведучий), хто стоїть в його колоні, біжать за ним, по дорозі обганяючи один одного, щоб не залишитися останнім. Коли всі гравці повернуться на свої місця, гравець, що виявився останнім, стає ведучим. Гра продовжується</p>	<p>Бігти можна тільки тоді, коли гравець, який стоїть попереду, вигукне: „Хоп!” і побіжить у визначеному напрямку. Бігти можна вправо і вліво. Бігти через коло не можна. Не можна штовхати один одного</p>	<p>Вибирається ведучий. Всі інші стоять в колону по одному обличчям до центра кола. Колони стоять, як спиці в колесі. Ведучий стоїть осторонь</p>

## Таблиця 17– „Передав – сідай”

Інвентар – волейбольний м'яч

Місце проведення – спортивний майданчик

ПОБУДОВА	ЗМІСТ	ПРАВИЛА	ПРИМІТКИ
 <p>аніматор</p> <p>гравці різних команд</p> <p>набивні м'ячі</p>	<p>За сигналом аніматора гравці в колонах біжать вперед до стовпчика, оббігають його і повертаються назад, пробігаючи стартову лінію.</p> <p>Під час бігу гравці обхоплюють за пояс гравців, які знаходяться попереду. Виграє та команда, гравці якої пробігли всю дистанцію не роз'єднавшись і раніше за іншу команду перетнули стартову лінію усією своєю колоною. Можна змінити гру, коли гравці один за одним приєднуються. Таку гру називають „Потяг”</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бігти можна тільки за сигналом аніматора.</li> <li>2. Під час бігу не можна роз'єднувати руки.</li> <li>3. Усі в колоні повинні оббігати м'яч-„стовпчик”</li> </ol>	<p>Гравці поділяються на дві команди, які стоять паралельно одна одній. Перед колонами є стартова лінія. Напроти кожної колони встановлюють м'яч. Кожен гравець колони обхоплює руками гравця, який знаходиться попереду</p>

## Таблиця 18 – „Перестрілка”

Інвентар – м'яч

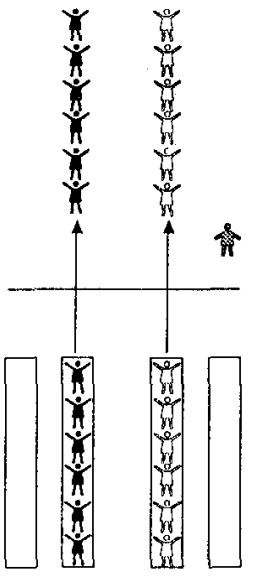



Місце проведення – спортивний майданчик

ПОБУДОВА	ЗМІСТ	ПРАВИЛА	ПРИМІТКИ
<p>коридор полону</p> <p>середня</p> <p>лінія</p> <p>коридор полону</p> <p>капітани</p> <p>гравці різних команд</p> <p>аніматор</p>	<p>Аніматор підкидає м'яч на середню лінію між командами. Кожен гравець намагається відбити м'яч до своїх. Піймавши м'яч, гравець прагне влучити ним у суперника, не заходячи за середню лінію. Суперник ухиляється від м'яча і свою чергу прагне влучити м'ячем у гравця-суперника. „Підстрелений” гравець йде за лінію „полону” протилежної команди і знаходиться там, поки свої гравці не дадуть йому м'яч у руки. Тільки після цього він повертається на своє місце. Грають 10-15 хв. Після цього рахують „полонених” у кожній команді. Перемогла та команда, у якої „полонених” більше</p>	<p>Гравці не мають права переходити середню лінію, бити м'ячем у голову. Гравець, що піймав м'яч у повітрі, не вважається „підстреленим”. З м'ячем можна бігти не більш двох кроків</p>	<p>Посередині площадки креслять середню лінію. Майданчик розміром 6x12 м. На двох протилежних сторонах майданчика паралельно середньої лінії відкреслюється лінія „полонених” на відстані 1,5 м від зовнішньої лінії, утворюючи коридор. Гравці поділяються на дві команди і обирають капітанів</p>

**Таблиця 19 – „Переправа на гімнастичних ослонах”**

**Інвентар** – гімнастичні ослони

**Місце проведення** – спортивний майданчик

ПОБУДОВА	ЗМІСТ	ПРАВИЛА	ПРИМІТКИ
 <p>— лінія фінішу</p> <p> гравці різних команд</p> <p> гімнастичний ослін</p> <p> аніматор</p>	<p>Учасники кожної команди вишиковуються як для зустрічної естафети. За лінією старту в одній з колон розташовані поруч паралельно один одному два ослони. На одному з них стоять гравці команд.</p> <p>За сигналом аніматора вони нахиляються і пересувають ослін, який стоїть поруч, вперед по ходу руху до протилежної колони. Зробивши це, вони всією групою перебираються на передній ослін і підтягують ослін, що залишився позаду. Як тільки обидві ослони будуть за лінією фінішу, місце на одному з ослонів займають гравці протилежної команди, які починають пересуватися в зворотному напрямку</p>	<p>Якщо гравець падає з ослона, він виходить із гри</p>	<p>На площадці викреслюється лінія фінішу. Перемагає та команда, яка першою займає первісне місце на майданчику</p>

## Таблиця 20 – 1. „Вершник”, 2. „Тачка”, 3. „Сухарики”

Естафета з прикладними завданнями

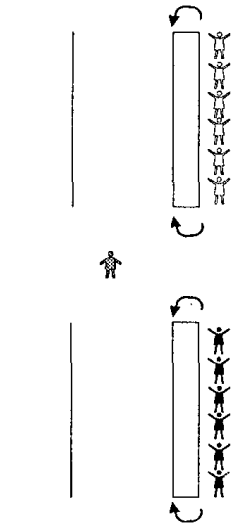



Місце проведення – спортивний майданчик

ПОБУДОВА	ЗМІСТ	ПРАВИЛА	ПРИМІТКИ
<div style="text-align: center;">  </div> <div style="margin-top: 10px;">  гравці   судді   аніматор         </div>	<p>1. „Вершник”. Один із гравців стає навпочіпки, інший сідає на нього зверху, ноги нарізно, і тримається за плечі. За командою аніматора гравці рухаються до домовленого місця, потім міняються місцями і рухаються назад.</p> <p>2. „Тачка”. Гравці стають спиною друг до друга, один спиною, інший обличчям по напрямку бігу. Один гравець приймає вихідне положення „упор лежачи”, інший бере його за ноги. За сигналом аніматора вони рухаються до домовленого місця, потім міняються місцями і рухаються назад.</p> <p>3. „Сухарики”. Гравці стають спиною друг до друга, один спиною, інший обличчям по напрямку бігу, охопивши руки один одного. За сигналом аніматора вони починають рухатися до суддів, торкаються їх рукою і рухаються назад.</p>	<p>Не дозволяється: переступати умовну межу; підтримуючи ноги, підштовхувати свого партнера</p>	<p>Дійшовши до кінця майданчика, необхідно помінятися місцями і виконувати завдання далі. Беруть участь фізично підготовлені гравці</p>

**Таблиця 21 – 1. „Гонка з гімнастичним ослонем”, 2. „Зміна місця в упорі на руках”, 3. „Біг крабів”**

**Інвентар** – гімнастичні ослони





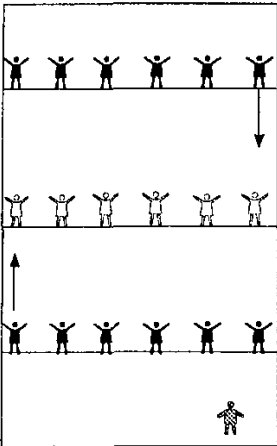
**Місце проведення** – спортивний майданчик

ПОБУДОВА	ЗМІСТ	ПРАВИЛА	ПРИМІТКИ
 <p data-bbox="183 1131 470 1422">  гравці різних команд   гімнастичний ослін   аніматор         </p>	<p data-bbox="502 526 893 1064">             1. „Гонка з гімнастичним ослонем”. Обидві команди стають лівим боком до ослонів. За сигналом аніматора вони перестрибують через ослін, нахиляються, беруть ослін двома руками і через верх переставляють його на іншу сторону, перестрибують через нього. Дійшовши до умовної лінії, гравці повертаються назад, не змінюючи вихідного положення.         </p> <p data-bbox="502 1075 893 1254">             2. „Зміна місць в упорі на руках”. Необхідно перебороти деяку відстань, просуваючись в упорі на руках, без допомоги ніг.         </p> <p data-bbox="502 1265 893 1769">             3. „Біг крабів”. Вихідне положення: сидючи в упорі, зігнути ноги в колінах. За сигналом аніматора, піднімаючи таз, гравці починають біг до протилежної команди по годинній стрілці, міняючись місцями в кожній підгрупі. Кожен наступний гравець починає старт, коли ноги попереднього торкаються лінії границі.         </p> <p data-bbox="502 1780 893 1848">             Можливий варіант цієї ж гри, але біг спиною вперед         </p>	<p data-bbox="917 526 1157 750">             Чітко взяти ослін одночасно двома руками. Ослін не кидати, а ставити плавно         </p>	<p data-bbox="1181 526 1420 672">             Командна гра проводиться як зустрічна естафета         </p>

## Таблиця 22 – „Карасі і щуки”

Інвентар – два м'ячі

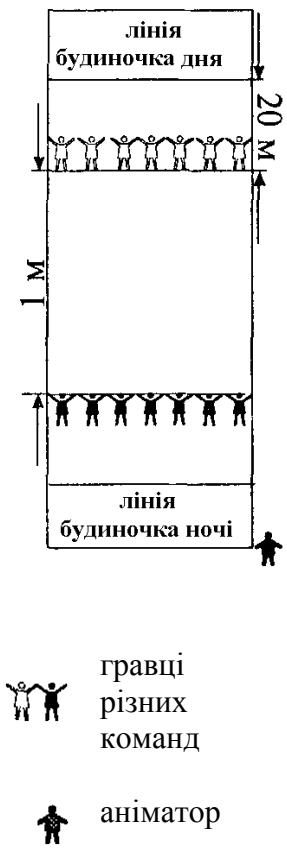
Місце проведення – спортивний майданчик

ПОБУДОВА	ЗМІСТ	ПРАВИЛА	ПРИМІТКИ
 <p>  гравці різних команд   м'яч   аніматор         </p> 	<p>1. Дві команди утворюють коло. Одну команду складають парні номери, іншу – непарні. Два капітани, що стоять поруч, тримають м'ячі в руках. За сигналом аніматора м'ячі передаються по колу в різні сторони, через одного гравця – тільки гравцеві своєї команди. Кожна команда прагне передавати м'яч швидше, щоб першою передати його капітанові.</p> <p>2. На одній стороні майданчика знаходяться гравці команди „Карасі”, посередині – „Щуки”. За сигналом аніматора „карасі” перебігають на іншу сторону, а „щуки” їх ловлять. Зловлені (3-4 гравця) беруть один одного за руки, утворюючи „невід”. Тепер „карасі” мають бігти в іншу сторону через „невід” (під руками). „Щуки” стоять за „невідом” і чекають на них. Коли зловлених гравців стає 8-10 гравців, інші утворюють коло, через яке перебігають „карасі”. Якщо зловлених дуже мало, вони утворюють коридор. „Щуки” ловлять залишившихся. Той, кого зловили останнім – переможець</p>	<p>Якщо м'яч губиться, його піднімають і продовжують гру</p>	<p>Гравці утворюють коло і розраховуються на перший-другий</p>

## Таблиця 23 – „День і ніч”

Інвентар – м'яч

Місце проведення – спортивний майданчик

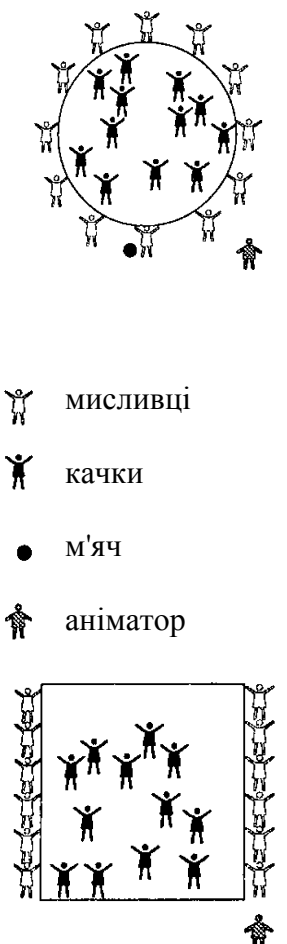




ПОБУДОВА	ЗМІСТ	ПРАВИЛА	ПРИМІТКИ
 <p>лінія будиночка дня</p> <p>20 м</p> <p>1 м</p> <p>лінія будиночка ночі</p> <p>гравці різних команд</p> <p>аніматор</p>	<p>Аніматор стає біля середніх ліній і зненацька вимовляє: „День”. Після цього сигналу гравці команди „Ніч” тікають у свій будинок, а гравці команди „День” їх наздоганяють і прагнуть влучити в них м'ячем. Гравців, у яких влучили м'ячем, підраховують і відпускають до своїх. Потім команди знову стають біля середньої лінії спиною до неї. Аніматор знову подає сигнал, прагнучи, щоб він був несподіваним. Можна відволікати гравців виконанням вправ, що робиться для ускладнення гри</p>	<p>Забороняється тікати у свій будинок до подачі сигналу. Ловити і влучати м'ячем можна тільки до будиночка. Зловлені гравці знову грають разом</p>	<p>Посередині майданчика креслять дві рівнобіжні лінії на відстані 1-1,5 м, а по обох сторонах від них паралельно їм – лінії будинків. Гравці поділяються на дві команди, які вишиковуються у своїх середніх ліній, спиною команда до команди</p>



## Таблиця 24 – „Мисливці і качки”

Інвентар – м'яч

Місце проведення – спортивний майданчик

ПОБУДОВА	ЗМІСТ	ПРАВИЛА	ПРИМІТКИ
 <p>  мисливці   качки   м'яч   аніматор         </p>	<p>Гравці поділяються на дві команди, одна з яких – „Мисливці” – стає по колу перед лінією, друга – „Качки” – заходить у середину кола. У „мисливців” волейбольний м'яч, яким вони повинні „вбити” „качок” з кола, потрапивши в них м'ячем. „Качки” бігають у колі, увертаючись від м'яча. Гравець, у якого влучили м'ячем, виходить із гри. Коли всі „качки” вбиті, команди міняються місцями. Виграє та команда, яка швидше „вб'є” своїх суперників. Різновид гри – гру проводять на волейбольній площадці. „Мисливці” стають із двох сторін</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Під час кидка м'яча „мисливцеві” не дозволяється переступати границю кола.</li> <li>2. Влучення в гравця м'ячем, що відскочив від підлоги, не зараховується.</li> <li>3. „Качка”, яка спіймала м'яч в повітрі, одержує запасний бал, тобто має право повернути вибулого гравця</li> </ol>	<p>Гравці утворюють коло і розраховуються на перший-другий</p>

**Таблиця 25 – „Французька гра з кулями – „боча”**

**Інвентар** – металеві кулі вагою 800 м, мітки с номерами для позначення даліни кидка

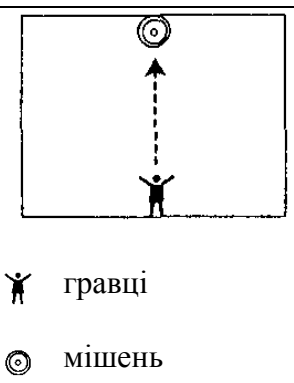
**Місце проведення** – спортивний майданчик

ПОБУДОВА	ЗМІСТ	ПРАВИЛА	ПРИМІТКИ
	<p>Учасники гри по черзі підходять до лінії старту і за командою аніматора штовхають кулі вбік лінії цілі – до лінії або за лінію. Виграє той, хто штовхнув кулю якнайдалі за всіх</p>	<p>Учасники гри не повинні заступати на лінію старту, штовхати кулі без команди аніматора. Кожному гравцеві повинен бути привласнений номер, що відповідає визначеній цілі; дальність поштовху відзначає аніматор</p>	<p>Троє гравців, які штовхнули кулі якнайдалі за всіх, одержують 3, 2, 1 бали відповідно та оголошуються переможцями</p>

**Таблиця 26 – „Стрілянина з лука”**

**Інвентар** – мішень, лук, стріли




**Місце проведення** – спортивна зала або майданчик

ПОБУДОВА	ЗМІСТ	ПРАВИЛА	ПРИМІТКИ
	<p>Гравець встає на вихідну позицію, встановлену довільно залежно від умінь гравців. Ціль – набрати якнайбільшу кількість балів, влучивши в мішень</p>	<p>Гравці не мають права сходити з місця</p>	<p>Виграє той, у кого більша кількість балів</p>

## Таблиця 27 – „Дартс”

Інвентар – гра „Дартс”

Місце проведення – спортивна зала  
або майданчик

ПОБУДОВА	ЗМІСТ	ПРАВИЛА	ПРИМІТКИ
<p> гравці</p> <p> мішень</p> <p> аніматор</p>	<p>1.Простий (класичний) дартс. Перший гравець, який набрав 210 балів, оголошується переможцем.</p> <p>2. Складний (killer) дартс. Кожному гравцеві надається „три життя” – три спроби набрати 210 балів. Якщо в який-небудь зі спроб гравець за встановлену кількість кидків не набирає 210 балів, то ця спроба анулюється, всі бали з цієї спроби і це „життя” згоряють. Гравці, у яких залишилося хоча б одне життя, виходять у фінал. У фіналі необхідно також набрати 210 балів, той, хто не набрав їх – вибуває.</p> <p>3.Killer-2. Проводиться за попередньою наведеною схемою, але зі значними ускладненнями. Наприклад: - збільшується кількість балів; - кидки виконуються з зав'язаними очима або лівою рукою, або спиною до мішені через плече тощо</p>	<p>Переможець визначається за сумою балів, набраних протягом трьох спроб і у фіналі. Гравець, який не набрав потрібну кількість балів вибуває</p>	<p>Виграє той, в кого більша кількість балів</p>

### 3.7.2. РУХЛИВІ ІГРИ В БАСЕЙНІ

Рухливі ігри, які пропонують проводити в басейні готельного або тур комплексу наведено в таблицях 28 – 34.

**Таблиця 28 – „Баскет-серф”**

**Інвентар** – дошка серф, кільце, баскетбольний м'яч

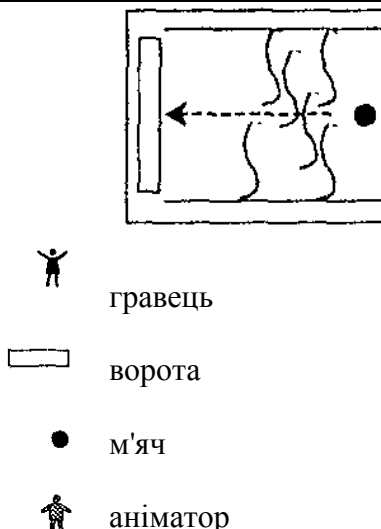
**Місце проведення** – басейн

ПОБУДОВА	ЗМІСТ	ПРАВИЛА	ПРИМІТКИ
	<p>Аніматор і учасник стають на протилежні сторони басейну друг напроти друга. Гравець з бортика з м'ячем стрибає на дошку і пливе в напрямку до протилежного бортика, стоячи на дошці. Аніматор тримає кільце перед собою на витягнутих руках. Гравець, допливаючи до середини басейну, робить кидок у кільце</p>	<p>Завдання: влучити м'ячем у кільце. За кожний влучний кидок гравець одержує приз</p>	<p>Виграє той, хто більшу кількість разів влучив у кільце</p>

**Таблиця 29 – „Гольф”**

**Інвентар** – ключка, тенісний м'яч, ворота від водного поло




**Місце проведення** – басейн

ПОБУДОВА	ЗМІСТ	ПРАВИЛА	ПРИМІТКИ
	<p>За сигналом аніматора гравець займає зазначену позицію на бортику поперечної сторони басейну. Напроти нього установлюються ворота. Гравець ударяє м'яч ключкою і посилає його у ворота</p>	<p>Кожен м'яч, що потрапив у ворота, зараховується, а гравець одержує приз</p>	<p>Мета – влучити м'ячем у ворота</p>

**Таблиця 30 – „Перебір перешкоди”**

**Інвентар** – дошка для серфа, мотузка, яка може змінювати рівень висоти





**Місце проведення** – басейн

ПОБУДОВА	ЗМІСТ	ПРАВИЛА	ПРИМІТКИ
 <p>  гравець   серф   мотузка   аніматор         </p>	<p>Учасник стає на поперечний бортик басейну. На відстані 2/3 довжини басейну поперек нього на зазначеній висоті напинається мотузка. Гравець стрибає на серф і рухається уздовж басейну. Допливаючи до перешкоди, перестрибує її. Дошка в цей час пропливає під перешкодою</p>	<p>За необхідністю гра ускладнюється підвищенням рівня висоти перешкоди</p>	<p>Мета – перестрибнувши перешкоду, стати на дошку</p>

**Таблиця 31 – „Серф-таксі”**

**Інвентар** – дві дошки для серфа, мотузка, або канат з поплавцями

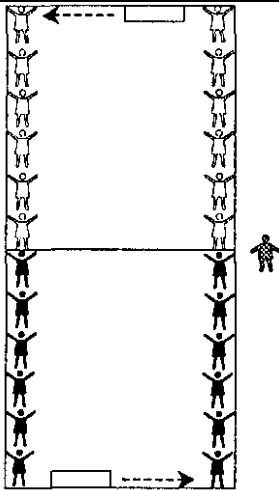




**Місце проведення** – басейн

ПОБУДОВА	ЗМІСТ	ПРАВИЛА	ПРИМІТКИ
 <p>  гравці різних команд   аніматор   мотузка         </p>	<p>В естафеті беруть участь дві команди з рівною кількістю осіб. Посередині басейну поперек нього напинається розділова мотузка. Команди стають в одну лінію, кожна на своїй половині уздовж басейну. За сигналом аніматора учасники обох команд сідають на серф, рухаються по колу, на своїй половині басейну, допомагаючи собі руками, і передають по черзі серф</p>	<p>Учасник номер один підпливає до учасника номер два і віддає йому серф, той також пливе по колу і передає серф учасникові номер три і т.д., до останнього гравця</p>	<p>Команда, яка припливла першою на борт, виграє</p>

### Таблиця 32 – „Збери сідоків”

Інвентар – дві дошки для серфа,  
мотузка або канат з поплавцям

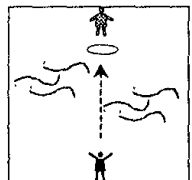


Місце проведення – басейн

ПОБУДОВА	ЗМІСТ	ПРАВИЛА	ПРИМІТКИ
 <p>  гравці різних команд   серф   мотузка   аніматор         </p>	<p>В естафеті беруть участь дві команди з рівною кількістю осіб. Посередині басейну поперек нього напинається розділова мотузка. Команди займають свою половину басейну, розподілившись на дві підгрупи. Члени команди встають на свої місця на подовжніх бортиках басейну друг напроти друга. За сигналом аніматора перші учасники естафети з обох команд сідають на серф і, допомагаючи собі руками, плвуть на протилежну сторону до гравця номер два. Гравець номер два сідає на серф, і вже два учасники рухаються до гравця номер три і т.д.</p>	<p>Зібравши всіх учасників своєї команди на серф, гравці відправляються на „базу” – до місця старту першого учасника</p>	<p>Команда, яка припливла першою без втрати „сідоків”, виграє</p>

### Таблиця 33 – „Серф-теніс”

Інвентар – серф, кільце, 3 тенісних м'ячі

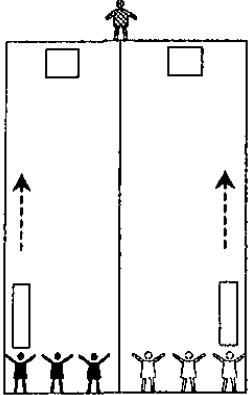




Місце проведення – басейн

ПОБУДОВА	ЗМІСТ	ПРАВИЛА	ПРИМІТКИ
 <p>  гравець   аніматор         </p>	<p>Гравець і аніматор стають друг напроти друга на бортику подовжніх сторін басейну. Аніматор тримає кільце перед собою на витягнутих руках. Гравець повинен метнути м'яч і влучити в кільце</p>	<p>Учасникові надається три спроби</p>	<p>Влучення м'ячем у кільце нагороджується призом</p>

**Таблиця 34 – „Серф-балон”**

**Інвентар** – дві дошки серф, два стільці, повітряні кулі по числу учасників, канат з поплавцями

**Місце проведення** – басейн

ПОБУДОВА	ЗМІСТ	ПРАВИЛА	ПРИМІТКИ
 <p data-bbox="213 994 491 1079">  гравці різних команд         </p> <p data-bbox="236 1115 430 1160">  аніматор         </p> <p data-bbox="207 1227 376 1272">  серф         </p> <p data-bbox="233 1303 411 1348">  стілець         </p>	<p data-bbox="526 524 836 1769">             В естафеті беруть участь дві команди з рівною кількістю осіб. Уздовж басейну напинається розділова мотузка. За сигналом аніматора учасники обох команд під номером один сідають на серф і пливуть до протилежного бортика, допомагаючи собі руками. На протилежному бортику встановлюють по одному стільцю для кожної команди. Допливши до стільця, гравець сідає на нього, бере одну з лежачих під стільцем кульок і надуває її. Потім гравець повинен лопнути кульку, сівши на неї. Після цього гравець на дошці швидко повертається назад і передає естафету учасникові номер два і т.д.         </p>	<p data-bbox="855 524 1107 819">             Гравець повинен лопнути кульку, швидко повернутися назад і передати естафету учасникові номер два і т.д.         </p>	<p data-bbox="1126 524 1396 672">             Команда, яка завершила естафету першою, виграє         </p>

## **Підведення підсумків**

1. Основу анімаційних програм складають рухливі ігри.
2. Існують такі види рухливих ігор:
  - тренувальні;
  - сюжетно-рольові;
  - ігри-походи;
  - ігри для відпочинку і розваг.
3. Рухливі ігри можна згрупувати так:
  - ігри за цільовим призначенням (з освітньою метою, з метою відпочинку, з оздоровчою метою);
  - ігри за віковими групами (для дошкільників, для молодшого шкільного віку, для середнього шкільного віку, для молоді і дорослих);
  - ігри за характером організації і взаємодії граючих (некомандні з ведучим і без нього, командні ігри без доторкання до суперника, з доторканням до суперника).
4. Рухливі ігри сприяють вихованню фізичних якостей людини, таких як сила, спритність, швидкість, витривалість, гнучкість.
5. У другому розділі приведена методика проведення рухливих ігор на спортивних майданчиках і в басейнах.

## **Запитання для самоконтролю**

1. Які ігри рекомендують проводити аніматору для виховання сили?
2. У який час рекомендують проводити ігри для розвитку швидкості?
3. Назвіть методику проведення рухливих ігор для виховання спритності.
4. Які рухливі ігри використовують у виді розминки перед іграми в баскетбол, футбол, ручний м'яч?
5. Які вправи варто включати в програму аніматора для виховання гнучкості?



## Розділ 4. АЕРОБІКА

### 4.1. ЗАГАЛЬНІ ВІДОМОСТІ

Слово „аеробіка” вперше з'явилося в американській армії в 60-і роки минулого сторіччя. У той час лікар Кеннет Купер проводив дослідницькі роботи для військово-повітряних сил США з аеробного тренування. Основи цього тренування, орієнтовані на широке коло громадян, були викладені в книзі „Аеробіка”, виданої в 1963 році.

У фізіології термін „аеробний” використовується при визначенні хімічних і енергетичних процесів, які забезпечують роботу м'язів. На думку Кеннета Купера, процеси розщеплення складних молекул на більш прості тісно поєднані з процесами відновлення (синтезу) багатих енергією речовин. Один з цих процесів може відбуватися тільки в присутності кисню, тобто в аеробних умовах. Виявляється, що при аеробних процесах виробляється значно більша кількість енергії, ніж при аеробних реакціях, які здійснюються в м'язах, що знаходяться в спокої. Вуглекислий газ і вода є основними продуктами розпаду при аеробному способі вироблення енергії і легко віддаляються з організму за допомогою подиху і поту. Різні циклічні рухи, виконувані під час занять аеробікою, тривалий час стимулюють підвищення споживання кисню організмом.

Відомо, що загальнорозвиваючі і танцювальні вправи, об'єднані в безупинно виконуваний комплекс, добре стимулюють роботу серцево-судинних і дихальних систем. Це і дало підставу використовувати термін „аеробіка” для різноманітних програм, виконуваних під музичний супровід з танцювальною спрямованістю. Це напрямок оздоровчих занять одержав величезну популярність в усім світі.

### 4.2. КЛАСИФІКАЦІЯ АЕРОБІКИ

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

- оздоровча;
- спортивна;
- прикладна.

#### 4.2.1. ОЗДОРОВЧА АЕРОБІКА

**Оздоровча аеробіка** – один з напрямків масової фізичної культури з регульованим навантаженням. Над розробкою і популяризацією різних програм, що синтезують елементи фізичних вправ танцю і музики для

широкого кола споживачів, активно працюють різні групи фахівців, які входять в Американську асоціацію аеробіки, Американську аеробічну асоціацію здорового способу життя, Міжнародну асоціацію спортивного танцю та ін. Характерною рисою оздоровчої аеробіки є наявність аеробної частини заняття, протягом якої на визначеному рівні підтримується робота кардіореспіраторної системи. У 70-ті роки минулого сторіччя основною метою занять аеробікою було зниження ваги. На початку 80-х років минулого століття широко поширилася система Workout, популяризатором якої з'явилася Джейн Фонда. Потім виникли й інші системи (funk, step). Великий внесок у підготовку програм для людей з різним рівнем фізичної підготовки і в складанні програм для навчання фахівців внесла Національна школа аеробіки (США), а також заснований в 1993 році Університет Рібок (США). У Росії подібну роботу успішно ведуть різні наукові і навчальні заклади Москви (ЦНП, РДАФК, РМАТ) і Санкт-Петербурга (СПБДАФК і СПБДУ), а також багато навчальних закладів і спортивних клубів в різних регіонах Росії. В оздоровчій аеробіці можна виділити достатню кількість різновидів, які відрізняються змістом і побудовою занять.

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

- програма без предметів, приладь (високої і низької інтенсивності Night, Low impact, для вагітних, Funk, Sity (street)-jam та ін.);
- програми з використанням предметів і приладів (з утяжувачами, гантелями, амортизаторами, Step-up, Slide, Fitbol та ін.);
- програми змішаного типу (aeroboxing, каратебика, його-аеробіка, Workout та ін.).

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

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

### **4.2.2. СПОРТИВНА АЕРОБІКА**

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

У даний час у спортивній аеробіці існує декілька варіантів правил змагань, які мають як загальні положення, так і досить серйозні розходження у вимогах до змагальної програми і критеріїв оцінювання різних параметрів. У кожному з існуючих напрямків спортивної аеробіки проводяться чемпіонати світу, матчеві зустрічі й інші види змагань. У Росії розвиваються два напрямки правил змагань: за версією ФІЖ (FI) і ФІСАФ (FISAF).

У широкому розумінні цього слова до аеробіки відносяться веслування (на човні, байдарці, каное), ходьба, біг, плавання, катання на велосипеді, лижах, кониках й інші види рухової активності.

### **4.2.3. ПРИКЛАДНА АЕРОБІКА**

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

Усе різноманіття сучасних напрямків базується на основах, запозичених із систем оздоровчих занять, особливості проведення яких будуть розглянуті нижче.

Оздоровчі програми аеробіки залучають широке коло осіб своєю доступністю, емоційністю і можливістю змінити зміст уроків залежно від їх інтересів і підготовленості; основу будь-якого уроку складають різні вправи: в ходьба, біг, стрибки, а також вправи на силу і гнучкість, виконувані з різних вихідних положень.

### **4.3. ВПРАВИ ДЛЯ ЗАНЯТЬ АЕРОБІКОЮ**

Вибір вправ для конкретного уроку залежить, у першу чергу, від віку і рівня підготовленості людини. В аеробіці розрізняють вправи, виконувані з низьким (ударним) навантаженням (Low impact, або Lo) і високим (ударним) навантаженням (High impact, або Hi). У даному випадку слово „impact” позначає поштовхове навантаження, яке робиться на суглоби і хребет при виконанні різних варіантів ходьби, бігу і стрибків. При виконанні вправ з низьким (ударним) навантаженням (Lo) як мінімум одна стопа повинна знаходитися на підлозі, а руки не повинні підніматися вище рівня пліч (у горизонтальній площині). При рухах з високим (ударним) навантаженням (Hi) обидві ноги на короткий час відриваються від підлоги (тобто рух виконується з фазою польоту), а руки піднімаються вище рівня пліч. В уроках аеробіки часто використовуються різні комбінації рухів рук і ніг з різним навантаженням. Наприклад, Lo-рухи ногами і Hi-рухи руками.

Однак позначення Low і Hi impact не обов'язково свідчать про інтенсивність тренування. При описі вправ для оздоровчих програм указується кількість рухів (частота) на хвилину, що повинно відповідати числу рахунків

тактових часток. Для Low impact рекомендують використовувати музичний супровід з частотою 120-130 акц на хв, а для High impact від – 130 до 160 (дуже рідко більше 160 акц на хв).

### **4.3.1. ПЕРЕЛІК ВПРАВ ДЛЯ АЕРОБІКИ**

У зв'язку зі специфікою аеробіки найбільш типовими для уроку аеробіки є наступні вправи:

#### **1. Загальнорозвиваючі вправи в положенні стоячи:**

- вправи для рук і плечового пояса в різних напрямках (піднімання й опускання, згинання і розгинання, дуги і кола);
- вправи для тулуба і шиї (нахили і повороти, рухи по дузі і вперед);
- вправи для ніг (піднімання й опускання, згинання і розгинання в різних суглобах, напівприсідання, випади, переміщення центра ваги тіла з ноги на ногу).

#### **2. Загальнорозвиваючі вправи в положенні сидячи і лежачи:**

- вправи для стоп (почергові та тимчасові згинання і розгинання, кругові рухи);
- вправи для ніг у положенні лежачи і в упорі на колінах (згинання і розгинання, піднімання й опускання, махи);
- вправи для м'язів живота в положенні лежачи на спині (піднімання пліч і лопаток, те ж з поворотом тулуба, піднімання ніг);
- вправи для м'язів спини в положенні лежачи на животі й в упорі на колінах (невелика амплітуда піднімання рук, ніг або одночасних рухів руками).

#### **3. Вправи на розтягування:**

- у напівприсіданні для задньої і передньої поверхонь стегна;
- у положенні лежачи для задньої, передньої і внутрішньої поверхонь стегна;
- у напівприсіданні або в упорі на колінах для м'язів спини;
- у положенні стоячи для грудних м'язів і плечового пояса.

#### **4. Ходьба:**

- розмахуючи руками (кисті в кулак, пальці нарізно та ін.);
- сполучення ходьби на місці з різними рухами рук (одночасними і послідовними, симетричними і несиметричними);
- ходьба з ударами;

- ходьба з просуванням (вперед, назад, по діагоналі, по дузі, по колу);
- основні кроки і їх різновиди, використовувані в аеробіці.

5. **Big** – можливі такі ж варіанти рухів, як і при ходьбі.

6. **Підскоки і стрибки:**

- на двох ногах (у фазі польоту ноги разом або в іншому положенні) на місці і з просуванням у різних напрямках (з обережністю виконувати переміщення в сторони);
- зі зміною положення ніг: у стійку ноги нарізно, на одну ногу у випад і ін. (не рекомендується виконувати більше 4 стрибків на одній нозі підряд);
- сполучення стрибків і підскоків на місці або з переміщеннями з різними рухами руками.

У зв'язку з тим, що в оздоровчій аеробіці велика частина рухів робить навантаження на суглоби і хребет, при виборі вправ особливу увагу приділяють правильній техніці і безпеці умов виконання. Багато вправ, які надають визначений тренувальний ефект, але підібрані без обліку підготовленості людини, при тривалому, інтенсивному повторенні можуть представляти визначений ризик для здоров'я і привести до травм або ушкоджень. Розглянемо найбільш важливі положення, які потрібно враховувати при підборі вправ. В усіх вправах заборонені балістичні „хльостообразні”, „ривкові” рухи.

#### **4.3.2. СТРУКТУРА ЗАНЯТЬ З КЛАСИЧНОЇ АЕРОБІКИ І СТЕП-АЕРОБІКИ**

Загально визнаною формою проведення занять з аеробіки є урок і в ньому традиційно виділяють три частини: підготовчу, основну і заключну.

##### **Підготовча частина занять**

На уроці аеробіки підготовча частина представлена *розминкою* (warm up). Мета розминки – підготувати опорно-руховий апарат і всі системи організму до майбутньої роботи. Для досягнення цієї мети необхідно підвищити температуру тіла і швидкість метаболічних процесів в організмі. Критерієм ефективності розминки є поява перших крапель поту. Відповідно, тривалість розминки буде залежати від температури навколишнього середовища і складати від 6 хв, за умови теплої погоди або добре опалювального приміщення – до 10 хв. Розминка на уроках аеробіки складається з трьох частин: вступної, аеробної і prestretch (престретч).

Основна задача вступної частини розминки – створення так названої кінестетичної зібраності, тобто моральної підготовки осіб до майбутнього навантаження, абстрагування від побутових проблем і зосередження на власних м'язових відчуттях.

Засобом вирішення цього завдання у вступній частині заняття є виконання низькоамплітудних, ізольованих рухів, вироблених у повільному темпі за принципом „зверху вниз”: нахили голови в сторони і вперед, кругові рухи в плечовому суглобі, руху таза вперед – назад, підйоми п'ят і т.д. Під час вступної частини розминки повинна відбуватися фіксація правильного положення корпусу і постановки ніг.

Після вступної впливає аеробна частина розминки, яка складається з базових і найпростіших основних „кроків” класичної аеробіки. „Кроки” виконуються з наростаючою амплітудою і акцентом на правильну техніку. При цьому вони можуть поєднуватися в найпростіші зв'язки або впливати один за іншим за принципом лінійної прогресії. Grape wine і Lunge у розминці не використовуються, тому що при нерозтягнутих підколінних сухожиллях виконання „кроку” на пряму ногу може привести до травми. У степ-аеробіці, крім „кроків” класичної аеробіки, у розминку включають низькоамплітудні „кроки” степ-аеробіки: Tap up, Mambo, а також специфічні розминкові „кроки”: Touch hill – торкання степ-платформи п'ятою і Touch toe – торкання степ-платформи носком.

Під час аеробної частини розминки необхідно створити „ефект репетиції”, тобто надати можливість тілу звикнути до рухів, аналогічно яким будуть виконуватися в основній частині уроку. Тому доцільно включати в аеробну частину розминки рухи, які виконуються за основними напрямками залу – зі сторони убік, по діагоналях, вперед-назад, по квадраті і т.д.

Якщо аеробна частина розминки досить інтенсивна, то в організмі відбуваються наступні процеси:

- підвищується частота серцевих скорочень (ЧСС);
- підвищується частота подиху;
- збільшується систолічний і хвилинний обсяг крові;
- перерозподіляється кровотік: кров відливає від внутрішніх органів і поступає до м'язів;
- підсилюється діяльність дихальних ферментів у м'язах, тобто підвищується здатність м'язів споживати кисень.

Усе це сприяє збільшенню можливості кардіореспіраторної системи переносити кисень до м'язів, переходові в процесі розминки до аеробного

механізму енергозабезпечення організму. Заключною частиною розминки є prestretch – попереднє розтягування м'язів, які будуть задіяні в основній частині.

### **Завдання класичної аеробіки і степ-аеробіки:**

- збільшити розтяжність м'язів і еластичність синовіальних утворень;
- збільшити рухливість у суглобах;
- підсилити кровонаповнення м'язів.

Засобами вирішення цих завдань є вправи динамічної розтяжки, переважно м'язів ніг і попереку. Використовуються як повноамплітудні рухи (наприклад, почергові згинання ніг у позиції стійки ноги ширше пліч з нахилом і опорою руками об підлогу), так і пружні рухи, виконувані для різних суглобів з різних вихідних положень.

### **Основна частина уроку класичної аеробіки і степ-аеробіки**

Традиційно основна частина годинного заняття аеробікою містить у собі й аеробний, і силовий сегменти, однак, залежно від спрямованості уроку, послідовність і тривалість складових основної частини уроку сегментів може бути різною. В окремих типах уроків, які мають переважно аеробну спрямованість, силовий сегмент основної частини уроку може бути або цілком відсутнім, або складатися тільки з вправ на зміцнення м'язів черевного преса. За рахунок цього збільшується тривалість аеробного сегменту.

В інтервальних уроках (total body workout, step interval) аеробні вправи виконуються інтервалами тривалістю 3-10 хв між серіями силових вправ. При проведенні занять з починаючими, а також з клієнтами старших вікових груп і/або маючими відхилення в стані здоров'я рекомендується збільшити частку силових вправ в уроці, насамперед тих, що виконують в положенні лежачи на підлозі (у партері).

Тривалість основної частини стандартного годинного заняття, що включає в себе аеробний сегмент, затримку і силовий або, як його часто називають, калістенічний сегмент складає не менше 45 хв.

### **Аеробний сегмент основної частини занять**

У цій частині заняття вирішуються наступні завдання:

- підвищуються функціональні можливості організму;
- розвиваються координаційні здібності;

- змінюється склад тіла у бік зниження жирового компонента його маси;
- поліпшується емоційний стан осіб, які займаються аеробікою.

Під час аеробного сегменту відбувається розучування „кроків”, зв'язок, блоків і комбінацій, а також багаторазове повторення розучуваних рухів – прогін. Необхідно регулювати навантаження таким чином, щоб показники ЧСС коливалися в межах цільової зони помірної потужності: від  $(220 - \text{вік}) \times 0,6 \times 1,15$  до  $(220 - \text{вік}) \times 0,75 \times 1,15$ . Візуальною оцінкою оптимальності навантаження є рясне потовідділення і помірне почервоніння шкірних покривів людини. Однак єдиним точним критерієм інтенсивності навантаження є пульс.

### **Аеробна затримка**

Після численних повторень фінальної комбінації впливає аеробна затримка, що складається з двох частин:

- cool down (кулдаун);
- poststretch (постстретч).

Основна мета cool down – знизити частоту серцевих скорочень і відновити дихання. Cool down може складатися з тих же „кроків” і зв'язувань, що й аеробна розминка, з тією лише різницею, що амплітуда „кроків” від початку до закінчення cool down зменшується. Потім впливає перехід на марш. На марші виконуються дихальні вправи, що сприяють відновленню подиху і супроводжуються повноамплітудними рухами рук.

За cool down впливає poststretch. Його мета – відновити довжину м'язів до первісної. Poststretch базується на статичній розтяжці, яка може проводитися в тих же вихідних положеннях, що і prestretch, але кожна поза фіксується і утримується близько 6 с. Тривалість cool down разом з poststretch – близько 3-4 хв.

### **Силовий сегмент основної частини (калістеніка)**

У стандартному годинному занятті калістеніка або силовий сегмент основної частини, займає близько 20 хв, починається після постстретч у позиції стоячи і містить у собі вправи для більшої частини м'язових груп.

Завдання калістеніки:

- підвищити рівень розвитку силової витривалості;
- поліпшити силові кондиції;
- сформувати м'язовий корсет;



- скорегувати фігуру шляхом цілеспрямованого впливу на проблемні зони.

Силові вправи в уроці аеробіки можуть виконуватися:

- з вільними обтяженнями: гантелями від 1 до 3 кг, бодіардом (штанга в м'якій оболонці) від 5 до 12 кг, утяжувачами і т.д. ;
- у подоланні опору пружних предметів: гумових амортизаторів (ecstertubs – довга гума з ручками, rababens – кругла гума), м'ячів, всіляких еспандерів і т.д.;
- у подоланні ваги власного тіла і його частин.

Велика частина вправ силового сегмента взяті з атлетичної гімнастики, крім тих, які можуть негативно впливати на стан суглобів і хребта. Найчастіше пророблення м'язів у силовій частині починають з великих м'язів ніг, сідниць і спини (вправи „глобального” впливу) і закінчують більш дрібними м'язами рук і пояса верхніх кінцівок (вправи „локального” і „регіонального” впливу).

Частка вправ у партері щоб уникнути зниження інтенсивності уроку не повинна перевищувати 20 % від загальної кількості силових вправ. Це не поширюється на групи, у яких займаються клієнти з обмеженнями щодо фізичного навантаження.

### **Заклучна частина заняття**

Заклучною частиною заняття є stretch (стретч), що покликаний вирішити наступні завдання:

- відновити довжину м'язів до вихідного стану, тому що під час виконання силових вправ м'язи мають тенденцію до скорочення;
- помірно розвинути гнучкість – можливість виконувати рухи в суглобах з найбільшою амплітудою (збільшити рухливість суглобів і еластичність м'язів понад вихідний стан);
- створити емоційну розрядку після фізичного навантаження і полегшити психологічний перехід до повсякденного життя;
- перейти в положення стоячи.

Заклучний стретч містить у собі вправи, які розтягують групи м'язів, що у більшості осіб, які займаються, розтягнуті слабко і можуть спровокувати травму при наступних заняттях.

Так, недостатня еластичність м'язів і синовіальних утворень пояса верхніх кінцівок приводить до порушення постави („округлення спини”), що під час

заняття створює додаткове навантаження на хребет. Погано розтягнуті м'язи попереку, згин стегна (біцепс стегна, напівсухожилльні і напівперетинчасті м'язи), а також нееластичні підколінні сухожилля можуть стати причиною порушення правильної, травмобезпечної техніки рухів і можуть привести до травми попереку. При недостатній гнучкості ікроножних м'язів виникає ефект „приволакування стопи”, який особливо яскраво спостереігається при рухах у фронтальній площині (Step-touch, Grape wine) і провокує різні травми нижніх кінцівок. На відміну від всього уроку, заключний stretch створюється структурно-хореографічним методом і виконується під обраний тренером музичний добуток ліричного характеру.

Stretch починається з положення лежачи на спині, у якому виконуються статичні розтяжки для м'язів ніг. Кожне положення фіксується й утримується протягом 8-10 с, виконуються почергові підтягування ніг руками до корпусу як прямих, так і зігнутих, з фіксацією в кінцевому положенні, розведення ніг у сторони і т.д. Закладання ніг за голову („поза плуга”), а також стійка на лопатках категорично заборонені, щоб уникнути травм шийного відділу хребта. Далі здійснюється плавний перехід у сет. На відміну від силової частини, заключний stretch може включати сет, тому що при статичній розтяжці він не робить травмуючого впливу на поперекову область хребта. У сеті і сіді ноги нарізно розтягують м'язи ніг (приводящі, відводящі і біцепс стегна), а також косі і бічні м'язи тулуба. Виконуються нахили вперед і в сторони з утриманням кінцевого положення, а також розтягування привідних м'язів стегна у положенні сидячи, стопи разом, коліна нарізно.

Через можливе травмування колінного суглоба неприпустиме використання розтяжок у позі бар'єрного кроку.

Із сету впливає продуманий перехід у положення стоячи, в якому виконуються всілякі статичні розтягування у випадках, нахилах, а також вправи на рівновагу з опорою на одну ногу. Заключне розтягування м'язів – дуже важлива частина уроку. Будучи останньою, вона залишає враження про урок у цілому, тому повинна бути добре продуманою: усі переходи з одного положення в інше повинні бути логічні, красиві, закінчені і відповідати спеціально підібраній музиці. Останній рух повинен приходиться на останній акорд фонограми. Це необхідно для створення відчуття закінченості уроку. Після цього тренеріві варто подякувати групу за увагу.

## **4.4. АКВА-АЕРОБІКА**

### **4.4.1. ЗАГАЛЬНІ ВІДОМОСТІ**

Вправи у воді – це діючий засіб для підтримки фізичної форми різних категорій осіб, які прагнуть займатися спортом. Оздоровчі заняття аквааеробікою допомагають не лише поліпшити фізичну форму, але й зняти стрес, нормалізувати психоемоційний стан людини, підвищити самооцінку. Завдяки

властивостям водного середовища заняття аква-аеробікою мають не тільки високу ефективність, але і мало протипоказань.

Тіло у воді знаходиться майже в невагомому стані, що знімає навантаження з хребта і суглобів. Тиск води сприяє поліпшенню кровообігу; стимулює видих, але затрудняє вдих, розвиваючи дихальну мускулатуру; щільність води здійснює масажуючу дію, термічні властивості діють як загартовуючий фактор.

Заняття аква-аеробікою мають наступні позитивні властивості:

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

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

Розробляючи комплекси вправ для аква-аеробіки, необхідно враховувати властивості водного середовища. Не можна механічно переносити вправи,

виконувати на суші, у заняття аква-аеробікою і розраховувати на однаковий ефект. При підборі вправ варто використовувати особливості впливу води на організм людини. Так, наприклад, використовуючи особливості водного середовища, можна змінювати інтенсивність виконання вправ. Вправи, виконувати стоячи на місці, менш інтенсивні, ніж вправи, виконувати з просуванням. Швидкість просування у воді знаходиться в прямій залежності від потужності рухів. Різні форми опору, площа працюючої поверхні тіла і довжина важеля будуть теж впливати на інтенсивність виконуваних вправ.

На занурене у воду тіло діє гідростатичний тиск, тому людині при диханні приходиться переборювати тиск води. Це створює додаткові труднощі при виконанні вправ, що необхідно враховувати при визначенні величини навантаження. Під час занять особливу увагу необхідно приділяти диханню. При підйомі грудної клітки робиться вдих, а при опусканні – видих. Підрахунок і команди потрібно давати з урахуванням цих особливостей.

### **Підбор і використання глибини для занять**

Для правильного вибору глибини для занять необхідно дотримуватися балансу між гравітаційною компресією, яка зменшується, і необхідним навантаженням. Глибина води в аква-аеробіці – це рівень лінії води відносно тіла. Вправи, виконувати на глибині вище мечоподібного відростка груднини, повинні розглядатися як заняття в глибокій воді, оскільки легені занурені у воду і сила виштовхування зростає, що приводить до зміни реакції серцево-судинної системи. При зануренні тіла у воду до рівня шиї сили гравітації зменшуються на 90 %. Таким чином, чим глибше вода, тим важче контролювати ефект впливу сили виштовхування. Отже, мілка вода – це рівень води від пояса до середини грудей, глибока вода – рівень води вище мечоподібного відростка, коли більша частина легень занурена у воду. Оптимальна робоча глибина залежить від композиції тіла. Люди з різною статурою будуть по-різному реагувати на глибину. Залежно від індивідуальної плавучості на кожне тіло діє різна сила виштовхування.

Розуміння різниці між рухами на суші і рухами у воді дуже важливо для досягнення максимального результату при заняттях у воді. На суші основною силою, яка діє на людину, є сила ваги. У воді ж головна – виштовхувальна сила, яка виникає при зануренні в рідину. Сила ваги завжди спрямована вниз, а сила, що виштовхує – нагору. Взаємодія даних сил визначає принципове розходження занять у воді і на суші, що виражається в підборі вправ для занять аква-аеробікою. У воді навантаження створюється при зміні робочого положення і глибини занурення. Зміна глибини впливає на динаміку рухів. У аква-аеробіці використовують три основні *вихідні положення*, у яких виконуються вправи: опорне, нейтральне і підвішене.

*Опорне* положення дозволяє виконувати потужні відштовхування від дна басейну, аналогічні стрибкам на суші. Виштовхувальна сила і опір води знижують навантаження на суглоби в момент приземлення. Чим нижче присідання при відштовхуванні, тим вище амплітуда рухів. Чим більше сила відштовхування, тим вище швидкість і сильніше опір води.

*Нейтральне* положення – тіло занурене у воду до рівня пліч. Основні робочі рухи виконуються в горизонтальній площині з використанням бічного опору води.

*Підвішене* положення – тіло утримується на плаву без опори об дно. Рівновага і зависання без опори підтримується за рахунок енергійних рухів рук і ніг. Люди, які мають меншу плавучість, повинні працювати з більшою потужністю й інтенсивністю, ніж ті, хто більш вільно утримується на воді.

## **Порівняльний аналіз занять у мілкій і глибокій воді**

### *Вправи в глибокому басейні*

Сили ваги і тертя практично відсутні. Для підтримки у воді використовуються спеціальні пристосування. Вихідне робоче положення без опори об дно.

Відсутність опори створює додаткові труднощі при пересуванні. Важко контролювати стабільне положення тіла у воді, необхідні спеціальні навички або деякий час для адаптації.

Виштовхування корпусу з води відбувається з опорою об воду з наступною точкою зависання, що запобігає зануренню під воду. Виштовхування підвищують інтенсивність вправи.

Приклади виконання вправ: ходьба, біг, махи, ножиці, виштовхування з води, переكاتи в підвішеному положенні.

### *Вправи в мілкому басейні*

Мається на увазі наявність певної сили ваги.

Факультативне використання пристосування. Вихідне робоче положення з опорою об дно. Навантаження створює наявність певної сили ваги.

Стабільне положення тіла у воді легше контролювати завдяки торканню дна.

Виштовхування корпусу з води відбувається з опорою об дно. Зміна інтенсивності може бути досягнута за допомогою зміни робочого положення або переходу в більш глибоку воду.

Приклади виконання вправ: ходьба, біг, махи, ножиці, виштовхування з води, перекати, стрибки з опорою на дно.

### **Рекомендації з прийняття правильної вихідної позиції**

#### *На міліні*

Зберігати вертикальне положення. Підборіддя трохи підняте, шию не напружувати. Плечі злегка відведені назад, живіт і сідниці підтягнуті.

Уникати прогину в попереку.

#### *У глибокій воді*

Зберігати вертикальне положення.

Спочатку допускається невеликий нахил тулуба вперед, поки відбувається звикання до нового середовища і плавучості.

Поступово виправляти корпус, допомагаючи рухами рук і ніг для утримання правильної позиції корпусу.

Важливо попрактикуватися як на суші, так і у воді.

### **4.4.2. НАВЧАННЯ НАВИЧКАМ, ЯКІ ЗАБЕЗПЕЧУЮТЬ БЕЗПЕЧНЕ ВИКОНАННЯ ВПРАВ**

Як ми вже відзначили вище, утримання рівноваги у воді ускладнене і залежить від індивідуальних особливостей людини. У зв'язку з цим дуже важливо навчитися основним навичкам прийняття безпечної вихідної позиції в тому випадку, якщо вони втратять рівновагу в мілкій воді.

Вертикальне положення тіла в мілкій воді є найбільш зручним і безпечним. Саме в цьому положенні є можливість відчутти опору об дно й уникнути паніки. Горизонтальне положення тіла, навпроти, є найбільш небезпечним, особливо для людей, не впевнених у своїх навичках. Ця вправа дозволяє тренерам перевірити рівень впевненості на воді кожного з учнів групи. Щоб опанувати цією навичкою, людина повинна рухатися з горизонтального положення у вертикальне. Якщо ж вона боїться лежати на спині або животі, це повинно служити тренерові сигналом про те, що спортсмен не впевнений в собі і може розгубитися у випадку втрати рівноваги.

### **4.4.3. ПОКАЗ ВПРАВ**

Одним з найбільш важливих і складних моментів у проведенні занять з аква-аеробіки є показ. Вправи, виконувані у воді, найчастіше неможливо продемонструвати на суші. Але якщо тренер спуститься у воду, то учні не будуть бачити його рухів. Крім того, це суперечить правилам безпеки басейну. Вправи з використанням плавучості потрібно показувати на стільці. Викладання аква-аеробіки досить складне ще і тому, що в момент показу тренер не випробує того ж навантаження, як його учень. Тому тренер повинен розуміти рівень складності вправ і вміти модифікувати навантаження залежно від підготовленості групи. Запропоновані вправи мають бути заздалегідь випробувані у воді і тільки потім їх можна винести з води на сушу, інакше нерозуміння динаміки води може привести до нездійснених рухів, знизити ефект заняття і рівень запланованого навантаження не буде досягнутий.

### **4.4.4. ПІДТРИМКА ТЕПЛОВОГО БАЛАНСУ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ**

Дуже високі теплопровідні властивості води задають тренерам з аква-аеробіки нелегку задачу: допомогти людині, яка вирішила займатися цим видом спорту, зберегти необхідну температуру тіла протягом усього заняття, іншими словами, тримати їх у „комфортній зоні”.

Звідси випливає висновок, що складати програму занять треба, дотримуючи наступних положень:

- знання про взаємозв'язок тепла і холоду показують, що людина в три рази більш чутлива до холоду, коли її шкіра охолоджена. Тому варто починати заняття з розігріву і підтримувати постійний темп, не допускаючи охолодження організму;
- чергувати роботу малої інтенсивності, що утягує малі м'язові групи (наприклад, біцепс, трицепс), з роботою більшої інтенсивності, коли задіяні великі м'язові групи, такі, як передня і задня поверхні стегна;
- використовувати одночасну роботу рук іноді, щоб бути упевненим, що учень постійно знаходиться в русі;
- підвищувати швидкість, силу, амплітуду рухів для підтримки високого навантаження, що дозволить виділити більше тепла;
- підтримувати постійний рух, наприклад, при роботі на силову витривалість верхньої частини корпусу;
- виконувати біг; уникати пауз і зупинок на уроці; без зволікання починати урок;

- закінчивши заняття, не затримувати групу у воді; по можливості займатися аква-аеробікою на сонячній стороні басейну, закривши вікна і двері, щоб уникнути протягів і не допустити охолодження повітря;
- не вживати слово „холод”, краще так формулювати питання: „Вам тепло?”;
- носіння спеціального взуття для занять забезпечує краще зчеплення з дном і дозволяє рухатися швидше, що збільшує вироблення тепла;
- при звиканні до холодної води треба занурити грудну клітку і пахви у воду, це запобіжить або знизить скутість верхнього плечевого поясу і дозволить вільніше рухатися; при вправах на розтягування верхнього плечевого поясу постійно підтримувати ходьбу, а розтягуючи м'язів ніг, додавати рухи руками;
- використання в якості „ізолятора” додаткового одягу під час занять допоможе зберегти тепловий баланс навіть у прохолодній воді.

#### **4.4.5. КЛАСИФІКАЦІЯ ТА ТЕРМІНОЛОГІЯ ВПРАВ**

Підготовчі вправи – основні рухи, на базі яких можна виконувати всі вправи аква-аеробіки. Вони здійснюються в мілкій і глибокій воді, з опорою і без опори, їх можна доповнювати і видозмінювати при складанні програми занять.

До підготовчих вправ відносяться такі:

- 1) ходьба, біг;
- 2) удари ногами, махи;
- 3) ножиці;
- 4) велосипед;
- 5) стрибки, виштовхування;
- 6) перекати, розгойдування;
- 7) елементи плавання.

**Підготовчі вправи** поділяються на:

- 1) аеробні;
- 2) силові – з устаткуванням і без устаткування.

Класифікацію підготовчих вправ наведено у табл. 35.



**Таблиця 35 – Класифікація підготовчих вправ**

Опис вправи	Основна дія	Робоче положення	Напрямок руху	Положення тіла	Методичні вказівки
1	2	3	4	5	6
Ходьба, біг	Аеробне	Нейтральне. Опорне. Підвішене. У бортика	На місці. З поворотом навколо себе. З просуванням. Вперед. Назад. Боком. По діагоналі	Вертикально. Горизонтально. З нахилом корпусу. У положенні сидячи	Стопа на себе. Можлива різна робота рук
Ножиці (велосипед)	Аеробне	Нейтральне. Опорне. Підвішене. У бортика	На місці. З поворотом навколо себе. З просуванням. Вперед. Назад. Боком. По діагоналі	Вертикально. Горизонтально. З нахилом корпусу.	Стопа на себе. Різна робота рук. Обертання вперед. Обертання назад
Стрибки, виштовхування	Аеробне	Нейтральне. Опорне. Підвішене. У бортика		Вертикально. Горизонтально. З нахилом корпусу. У положенні сидячи	На одній нозі. На двох ногах. Різна робота рук. З виходом з води. На виштовхуванні – видих, у момент занурення – вдих
Удари ногами, махи	Силове	Нейтральне. Опорне. Підвішене. У бортика	На місці. З поворотом навколо себе. З просуванням. Уперед. Назад. По діагоналі нахресно	Вертикально. З нахилом	Стопа на себе. З різною роботою рук

1	2	3	4	5	6
Елементи плавання	Аеробне	Підвішене. У бортика	На місці. З поворотом навколо себе. З просуванням. Вперед. Назад. Боком. По діагоналі	Вертикально. Горизонтально. З нахилом корпусу	Стопа на себе. Імітація рухів плавання. Робота тільки ногами. Робота рук і ніг у різних варіаціях. Кріль (на спині). Брас (почергова робота ніг, одночасна робота ніг). Дельфін
Переكاتи - розгойдування	Силове	Нейтральне. Опорне. Підвішене. У бортика	На місці. З поворотом. З просуванням. Уперед, назад. Зі сторони убік. По діагоналі	Зміна положення тіла. Перехід з горизонтального у вертикальне	З ноги на ногу. Двома ногами одночасно. Зі спини на живіт. З боку на бік. Різна робота рук

### Спеціальні пристосування й устаткування для аква-аеробіки

Спеціальне устаткування, застосовуване в аква-аеробіці, розділяється на дві групи: підтримуюче і збільшуюче опір.

Аква-пояс – підтримує тіло в глибокій воді.

Аква-канат – використовується для страховки і роботи з опором.

Лопатки – застосовуються при силовій роботі, підсилюють ефект опору.

Аква-гриф – для виконання силових вправ.

Аква-весло – для виконання силових вправ.

#### **4.4.6. ПІДБІР ПРОГРАМИ ЗАНЯТЬ, СТВОРЕННЯ ПОТРІБНОЇ ІНТЕНСИВНОСТІ**

При використанні такого інтерактивного середовища, як вода з'являється можливість оперувати деякими змінними величинами, впливаючи на інтенсивність занять. Такими змінними величинами можуть бути: глибина води, швидкість, потужність, амплітуда руху і тіло, що рухається у воді.

У воді рухи звичайно уповільнені в порівнянні зі швидкістю виконання рухів на суші. У басейні тренери часто основну увагу приділяють швидкості виконання рухів, щоб підвищити інтенсивність, але насправді ступінь навантаження залежить від амплітуди рухів. Щоб у воді при глибині „по пояс” затратити стільки ж енергії, скільки на суші, рекомендується зменшити швидкість рухів, збільшуючи опір.

Програми занять повинні включати ходьбу як один з основних елементів заняття. Це зробить активний вплив на всі системи організму і підвищить інтенсивність вправ.

Вправи для рук доцільніше виконувати при їх положенні під водою. Рухи рук під водою будуть інтенсивнішими за рахунок подолання опору середовища. Крім того, коли руки підняті над головою, пульс трохи перевищить природну реакцію серцево-судинної системи на інтенсивність тренування. Для підтримки тепла й інтенсивності вправ одночасно з рухами рук необхідно виконувати ходьбу.

#### **4.4.7. ПОБУДОВА ПРОГРАМИ УРОКУ З ВИКОРИСТАННЯМ МУЗИЧНОГО СУПРОВОДУ**

##### ***Розминка 5-10 хв.***

Ходьба в басейні, рухи з невеликою амплітудою. Поступово збільшується швидкість і амплітуда рухів. У розминку також можна включати приставні кроки, біг, рухи рук під водою.

*Музика:* енергійна, ритмічна, з темпом близько 130 уд./хв. для виконання простих рухів.

Попередня розтяжка м'язів 2-3 хв.

##### ***Аеробна частина 20-30 хв.***

Основна частина заняття включає в себе виконання безперервних аеробних вправ. Зміна інтенсивності регулюється швидкістю, потужністю, робочою глибиною. Для збільшення навантаження використовується спеціальне устаткування.

*Музика:* 130-160 уд./хв залежно від виду вправ.

### ***Силова робота 10-15 хв.***

Силова робота полягає у виконанні вправ для основних м'язових груп. Навантаження варіюється залежно від рівня підготовленості людини. Рекомендується виконувати:

- для початкового рівня: 1 сет з 10 поворотів для м'язів рук і 20 – для м'язів ніг;
- для середнього рівня: 2 сет з 10 поворотів для рук і 20 – для ніг.

*Музика:* невисокий темп для виконання силової роботи 110-124 уд./хв з короткими проміжками відпочинку.

### ***Заключна частина 5-10 хв.***

Зниження темпу і зменшення амплітуди рухів для відновлення пульсу і подиху. Глибока розтяжка для основних груп м'язів.

*Музика:* 110-120 уд./хв, що заспокоює і розслаблює.

### **Підведення підсумків**

1. Слово „аеробіка” з'явилося в 60-ті роки минулого сторіччя в США.
2. У фізіології термін „аеробіка” використовується при визначенні хімічних і енергетичних процесів, що забезпечують роботу м'язів.
3. Американський лікар Кеннет Купер вперше довів, що при аеробних процесах виробляється значно більша кількість енергії, ніж при аеробних реакціях, що здійснюються в м'язах, які знаходяться в спокої.
4. У зв'язку зі специфічними цілями і задачами аеробіки її можна класифікувати на такі види, як оздоровча, прикладна і спортивна.
5. Аеробіка досить часто включається аніматорами у свої програми.
6. Існує класична аеробіка, степ-аеробіка, аква-аеробіка – „проведена у воді”.

## **Запитання для самоконтролю**

1. Що являє собою спортивна аеробіка?
2. Що таке прикладна аеробіка, для чого вона застосовується?
3. Від чого залежить вибір вправ для занять аеробікою?
4. Які найбільш типові рухи використовують при заняттях аеробікою?
5. З чого починається заняття аеробікою?
6. Які вправи включають в основну частину класичної аеробіки і степ-аеробіки?
7. Яка тривалість основної частини класичної аеробіки і степ-аеробіки?
8. Які вправи включають в заключну частину уроку?
9. Що таке аква-аеробіка?
10. Що таке мілка вода і глибока вода?

## Розділ 5. ДИТЯЧА АНІМАЦІЯ

### 5.1. ЗАГАЛЬНІ ВІДОМОСТІ

За свідченням статистики, останнім часом все більше наших молодих родин відпочивають за кордоном з дітьми. Прекрасні умови для цього створені в багатьох країнах, особливо в туристських комплексах Іспанії, Франції, Португалії, Єгипту, Туреччини й ін.

Дивно ласкаве море, дивна чистота і порядок у готелях, на пляжній зоні, блакить гради басейнів, які простягаються уздовж усього узбережжя, екзотичні пальми і яскраві квіти приваблюють батьків і приводять у захват дітей.

Під час відпочинку діти тягнуться не тільки до батьків, але і до своїх однолітків. Тому в сучасних готельних комплексах передбачені спеціальні дитячі ігрові кімнати і площадки для заняття з дітьми. У великих готелях для здійснення дитячої анімації організуються міні-клуби (mini-club) на чолі з шефом цього підрозділу. В дитячому клубі зазвичай працюють дві групи аніматорів: перша обслуговує дітей у віці 4-8 років („міні”-клуб), друга – дітей 8-12 років („юніор”-клуб).

У таких міні-клубах іноді одночасно працює до 10 аніматорів. До їх обов'язків входить: проведення занять по малюванню, перегляд мультфільмів, проведення рухливих ігор, постановка шоу-заходів (mini show), а також катання на конях, катання по морю, гра в міні-більярд, проведення ралі в лісі, готування кулінарних „шедеврів” і ін.

Про наявність міні-клуба в готелі повідомляє великий барвистий стенд з графіком роботи і майбутніх заходів для дітей, що встановлюється у холі готелю, на вході до головного ресторану або на пляж. Мета такого інформаційного стенду – зорієнтувати гостей щодо організації дозвілля дітей під час перебування у готелі.

Вибір назви міні-клубу є приватною справою туркомплексу, але вона визначає подальшу політику і девіз даного відділу (наприклад, „Золоте сонечко”).

Кожен день незмінно починається зі знайомства (діти встають у коло, називають своє ім'я, повторюють і запам'ятовують імена інших) і має свою тему, що розкривається в ході спортивних і пізнавальних занять і змагань, спільно поставлених маленьких спектаклів, концертів і свят тощо. Для дітей у ресторані виділяються окремі столи, де вони приймають їжу і спілкуються зі своїми друзями-аніматорами. Наприкінці кожного дня дітям вручаються дипломи за перемогу в різних змаганнях і заходах.

План роботи, як і загальний план анімаційної діяльності в готелі, (виходячи з стандартного двотижневого перебування туристів), складається заздалегідь і коректується в ході проведення занять залежно від присутнього контингенту дітей та за інших умов. У цьому плані повинні вдало сполучатися

і мати оптимальну кількість спортивні й культурні заходи, необхідні для розвитку дитини.

За бажанням відпочиваючих на час їх тривалої відсутності аніматори можуть надавати послуги доглядальниці (няньки) в готелі (baby-sitting).

Робота аніматора в міні-клубі – важка праця. Дитячий аніматор повинен враховувати цілий ряд фізіологічних і психологічних особливостей дітей різного віку, створювати такі умови, щоб кожна дитина була зацікавлена і мала змогу виявити і реалізувати себе як особистість. Так, виникає гостра потреба у методичній літературі з цієї роботи. Практика ж свідчить про брак такої літератури.

Діти відрізняються від дорослої публіки своєю хитливою психікою, бажанням постійно знаходитися в русі. Тому аніматори, окрім роботи з пластиліном, малювання, співу і хороводу, пропонують батькам займатися з їх дітьми рухливими іграми. Медики постійно повторюють, що під впливом рухів у дітей, проте як і в дорослих, поліпшується функція серцево-судинної і дихальної системи, зміцнюється опорно-руховий апарат, регулюється діяльність нервової системи і низка інших фізіологічних процесів. Використання основних рухів (біг, стрибки, ходьба й ін.) поглиблює дихання, поліпшує вентиляцію легень. Однак усе це повинно робитися в дозуванні, доступному дітям і відповідно до їх вікових можливостей. При правильній організації фізичних вправ і ігор у дітей підвищується розумова і фізична працездатність, без яких надалі важко буде займатися спортом.

Навчання основним видам рухів необхідно здійснювати з урахуванням нарощування вимог. При підборі тих або інших вправ варто не тільки враховувати досягнутий дітьми рівень рухових умінь, але і передбачати ускладнення цих рухів. Так, якщо діти переборюють стрибком у довжину 50 см, треба збільшити перешкоду або ввести додаткові завдання, наприклад, ляснути в польоті в долоні або енергійно змахнути руками при відштовхуванні. Це дозволяє зберегти в дітей інтерес до завдань, прагнути поліпшити свої показники, не зупинятися на досягнутому. Кожний новий рух варто пропонувати після досить міцного засвоєння подібного з ним, але більш простого. Наприклад, після засвоєння підскоків на місці можна перейти до стрибків із просуванням уперед; після оволодіння метанням у нерухому ціль, було б добре запропонувати дітям потрапити в мішень, яка рухається.

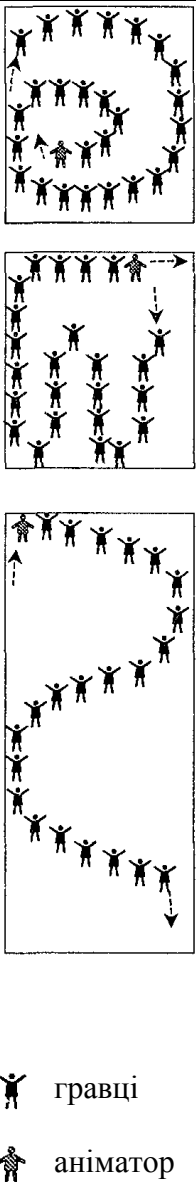
Аніматору необхідно знати основну техніку рухів, уміти показати їх з урахуванням віку дітей, підібрати відповідні ігри для удосконалювання рухів. Наведемо приблизні вправи в ходьбі, по бігу і стрибках за віковими групами. (У даному навчальному посібнику використані ігри зі збірників укладачів і розроблювачів З.М. Богуславської, С.Ю. Подніб'якіної, М.М. Контерович, Л.І. Михайлова, В.Г. Яковлевої, О.Н. Вавілової, С.В. Савінової, В.А. Савінова, С.В. Тітова та ін., що вдало використовувалися в дитячих садках у різний час.).

## 5.2. РУХЛИВІ ІГРИ ДЛЯ ДІТЕЙ

Рухливі ігри для дітей, які використовують у дитячих клубах готельних або туристських комплексах наведено в таблицях 36 – 65.

Таблиця 36 – „Фігурна ходьба”

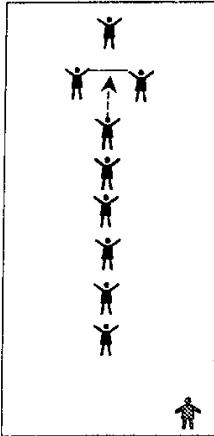
Місце проведення – спортивний майданчик

ПОБУДОВА	ЗМІСТ	ПРАВИЛА	ПРИМІТКИ
 <p>гравці</p> <p>аніматор</p>	<p>1. „Равлик”. Діти вишиковуються в шеренгу, беруться за руки і, повернувшись вліво (вправо), йдуть за аніматором спочатку по колу, а потім равликом, тобто роблячи концентричні кола один в іншому. Відстань між кільцями спіралі повинні бути не менше 1 м.</p> <p>2. „Змійка”. Діти йдуть у колоні від однієї сторони майданчика до іншої. Потім повертаються за аніматором, йдуть у зворотну сторону і так декілька разів.</p> <p>3. „Голка і нитка”. Діти тримаються за руки, утворюючи ланцюжок. Обвівши ланцюжок навколо майданчика, аніматор зупиняє дітей, пропонує їм підняти нагору зчеплені із сусідами руки, утворити ряд воріт. Аніматор веде ланцюжок далі за собою в зворотному напрямку під руками в хлопців, обходячи по черзі одного праворуч, іншого – ліворуч. У той момент, коли ланцюжок дітей проходить під воротами, дитина, яка піднімала руки для утворення воріт, повертається навколо своєї осі і продовжує йти ланцюжком</p>	<p>Зберігати в ходьбі зазначену побудову, інтервали між собою</p>	<p>Необхідно повторювати рухи за аніматором, зберігаючи при цьому інтервали</p>



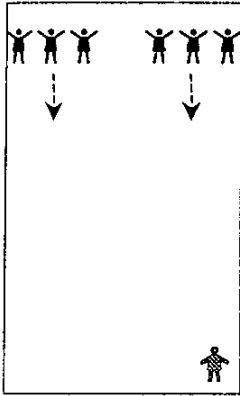
### Таблиця 37 – „Пройди безшумно”

Місце проведення – спортивний майданчик

ПОБУДОВА	ЗМІСТ	ПРАВИЛА	ПРИМІТКИ
 <p>аніматор</p> <p>гравці</p>	<p>Декільком дітям зав'язують очі. Вони стають парами друг навпроти друга на відстані витягнутих рук. Інші гравці намагаються по одному проходити через ворота, безшумно, обережно, можна пригнувшись або поповзом. При найменшому шурхоті ті, хто стоять у воротах піднімають руки, щоб затримати минаючого. Перемагає той, хто зумів благополучно пройти через ворота</p>	<p>Не стояти без руху, проходити у ворота. Якщо ті, хто стоїть у воротах зловлять граючого, вони відразу ж опускають руки вниз</p>	<p>Виграє той, хто тихо пройде через ворота</p>

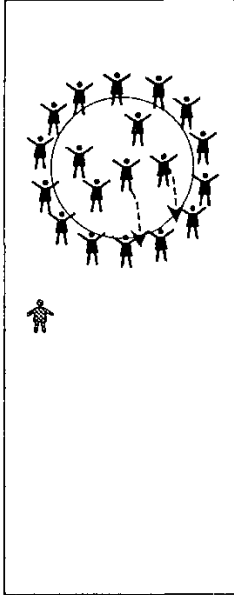


### Таблиця 38 – „Трійка”

Місце проведення – спортивний майданчик

ПОБУДОВА	ЗМІСТ	ПРАВИЛА	ПРИМІТКИ
 <p>гравці</p> <p>аніматор</p>	<p>Діти стають по три, тримаючись за руки. Відстань між трійками – не менш 1 м. У кожній трійці середня дитина стоїть обличчям за напрямком руху, двоє інших, із правої і лівої сторони від неї, стоять спиною. За сигналом аніматора трійки рухаються по майданчику, за сигналом „Стій!” зупиняються, міняються місцями в трійках</p>	<p>Варто йти по три, допомагаючи один одному, узгоджуючи рухи; зберігати інтервал між трійками</p>	<p>Виграє той, чия трійка якнайрівніше пройде дистанцію</p>

## Таблиця 39– „Сіра качка”

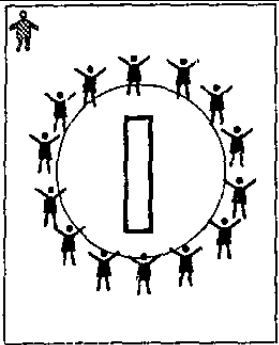



Місце проведення – спортивний майданчик

ПОБУДОВА	ЗМІСТ	ПРАВИЛА	ПРИМІТКИ
 <p data-bbox="177 1070 363 1106">  аніматор         </p> <p data-bbox="177 1144 325 1180">  гравці         </p>	<p data-bbox="491 434 911 1890">             Один з гравців – „мисливець”, другий – „качка”, декілька дітей – „каченята”. Інші, взявшись за руки, утворюють коло – ставок, у якому плаває „качка” з „каченятами”. Діти, які стоять у колі, йдуть по колу і говорять: „Ось плавала сіра качка по воді, закликала малих дитинчат до себе. Ви, каченята, бережіться, далеко не розходьтєся”. У цей час „качка” і „каченята” ходять всередині кола, „мисливець” - навкруги. На останніх словах „качка” стає попереду „каченят”, вони йдуть за нею вервечкою. Діти ведуть хоровод в іншу сторону: „Ось загавкав собака в очеретах, чи не сидить там мисливець у куцах? Він виловить малих дитинчат, малих дитинчат-каченят”. Коло розпадається на декілька маленьких (по 3-5 дітей - це „кущики”, у яких ховаються „каченята” (по одному або декілька в кожному). „Мисливець” голосно вигукує: „Раз, два, три!”. Після цього „каченята” повинні перебігти від одного „кущика” до іншого. Під час перебіжки „мисливець” намагається їх піймати. „Качка” захищає „каченят”: розставляє руки в сторони, як би змахує крилами, перепиняючи шлях „мисливцеві”         </p>	<p data-bbox="943 434 1182 1160">             „Мисливець” ловить тільки „каченят”; „каченя”, зловлене „мисливцем”, встає в коло, що зображує „кущик”. Після рахунка „мисливця” „каченята” не повинні залишатися в тому „кущику”, де ховалися, треба обов'язково перебігти в інший         </p>	<p data-bbox="1214 434 1437 613">             Чим більше „мисливець” зловить „каченят”, тим краще         </p>

**Таблиця 40 – „Опецьок”**

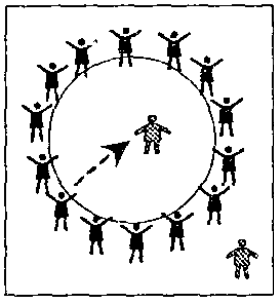



**Інвентар** – колода

**Місце проведення** – спортивний майданчик

ПОБУДОВА	ЗМІСТ	ПРАВИЛА	ПРИМІТКИ
 <p>  аніматор   гравці   опецьок         </p>	<p>У середині майданчика ставиться опецьок (поліно, високий кубик). Гравці встають по колу, беруться за руки і говорять: „Стоїть опецьок, не заважає нам. Хто опецьок зіб'є, з кола піде!” Після цього усі починають рухатися навколо опецька. При цьому кожен намагається підтягти своїх сусідів до опецька так, щоб вони його звалили</p>	<p>Руки відпускати не можна; грають не більше 6-8 дітей</p>	<p>Хто звалить опецьок, виходить з кола</p>

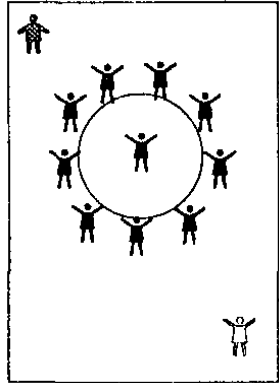



**Таблиця 41 – „Хто підходив”**

**Місце проведення** – спортивний майданчик

ПОБУДОВА	ЗМІСТ	ПРАВИЛА	ПРИМІТКИ
 <p>  аніматор   гравці   ведучий         </p>	<p>Один з учасників гри вибирається ведучий, стає в коло і закриває очі. За вказівкою аніматора хтось з тих, хто стоїть по колу підходить до ведучого, торкається до його плеча рукою і називає його по імені, змінивши свій голос. Потім гравець повертається на своє місце, після чого керівник пропонує ведучому відкрити очі і сказати, хто до нього підходив</p>	<p>Ведучому не можна відкривати очі доти, поки керівник не скаже „можна”. Якщо він відкрив очі раніше, то продовжує водити. Повертатися треба на своє місце, але не обов'язково прямим шляхом</p>	<p>Якщо ведучий відгадав, його місце займає гравець, який до нього підходив, якщо ні, то він знову водить. Якщо ведучий не відгадав три рази, вибирають нового ведучого</p>

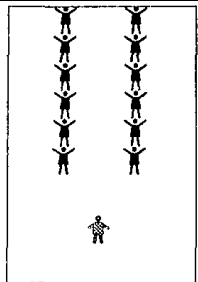


## Таблиця 42 – „Відгадай, чий голосок”

Місце проведення – спортивний майданчик

ПОБУДОВА	ЗМІСТ	ПРАВИЛА	ПРИМІТКИ
 <p>  аніматор   гравці   ведучий         </p>	<p>Гравці стають у коло. Один з них стає в середині і закриває очі. Аніматор указує на того, хто буде співати або говорити: „Скок, скок, скок”. Усі гравці йдуть по колу вправо і співають (або говорять): „Ми склали усі коло, повернемося разом раптом!” На останніх словах усі повертаються навколо себе: „Скок, скок, скок”. Ці слова співає або говорить один, кому заздалегідь запропонував керівник. Пісню закінчують словами: „Відгадай, чий голосок?”</p>	<p>Слова „скок, скок” співає або говорить тільки один гравець. Ведучий не має права відкривати очі доти, поки не закінчиться пісня</p>	<p>Той, хто стоїть у центрі з закритими очима повинен відгадати, хто співав, або ж указати той напрямок, відкіля йому почувся голос</p>

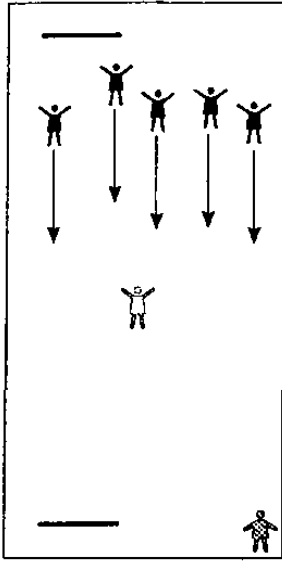




## Таблиця 43 – „Швидко по місцях”

Місце проведення – спортивний майданчик

ПОБУДОВА	ЗМІСТ	ПРАВИЛА	ПРИМІТКИ
 <p>  гравці   аніматор         </p>	<p>Усі гравці вишиковуються в одну або дві колони по одному і витягують руки вперед, злегка торкаючись ними пліч тих, хто стоїть попереду</p>	<p>За сигналом аніматора „На прогулянку!” всі діти розбігаються в різні сторони. За другим сигналом „Швидко по місцях!” усі повинні побудуватися у вихідне положення, поклавши руки на плечі того, хто стоїть попереду</p>	<p>Хто швидше стає на своє місце, той переможець</p>

## Таблиця 44 – „Спритні хлопці”

Місце проведення – спортивний майданчик

ПОБУДОВА	ЗМІСТ	ПРАВИЛА	ПРИМІТКИ
 <p>  гравці   будинок   ведучий   аніматор         </p>	<p>На протилежних сторонах майданчика або залу відзначають лініями два „будинки”. Відстань між ними – 15-20 кроків. Між будинками знаходиться ведучий (посередині майданчика). Усі інші гравці знаходяться на 1-й стороні майданчика, за лінією будинку. Ведучий, знаходячись посередині, голосно говорить: „Раз, два, три”. Усі гравці вимовляють хором: „Ми веселі хлопці, любимо бігати і грати. Ну, спробуй нас наздогнати!” Після цього всі діти перебігають на протилежну сторону за лінію „будинку”. Ведучий ловить тих, що перебігає. Зловлені відходять убік. Потім, коли діти перебігли, ведучий знову говорить: „Раз, два, три”, і всі, прочитавши речевку, біжать у свій 1-й „будинок”</p>	<p>Перебігати на іншу сторону можна тільки після слів „нас наздогнати”. Не можна, вибігши через лінію, бігти назад. Гравець, який допустив таку помилку, вважається зловленим. Зловити – торкнутися рукою до граючого</p>	<p>Після підрахування зловлених вибирають нового ведучого з незловлених, а зловлені стають до всіх граючих. Гра продовжується 3-4 рази, після чого відзначають кращих хлопців і кращих ведучих</p>

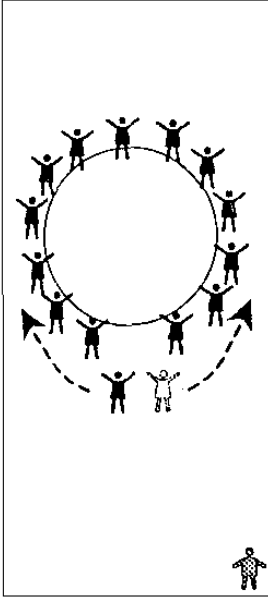



## Таблиця 45 – „Заєць без будиночка”

Місце проведення – спортивний майданчик

ПОБУДОВА	ЗМІСТ	ПРАВИЛА	ПРИМІТКИ
 <p>  гравці   ведучий   аніматор         </p>	<p>Гравці, крім двох ведучих, поділяються на групи по 3-5 чоловік. Кожна група утворює коло. Ці кола розміщуються в різних місцях на відстані 3-9 кроків друг від друга. Кожне коло – „будиночок”. У „будиночку” 1-й номер стає в середині його і зображує „зайця”. Один з ведучих стає „мисливцем”, другий – „зайцем” без „будиночка”. Ведучий розташовується осторонь від кола</p>	<p>„Мисливець” може ловити „зайця” тільки тоді, коли він знаходиться поза „будиночка”. Пробігати „зайцем” через „будиночок” не можна. Як тільки „заєць” вбіг у „будиночок”, що знаходиться там „заєць” повинен негайно вибігти</p>	<p>Аніматор дає команду для початку гри: „Раз, два, три!” На „раз” ведучий „заєць” починає тікати, а на „три” – „мисливець” починає його ловити. „Заєць”, рятуючись від „мисливця”, може вбігти в будь-який „будиночок”. Тоді „заєць”, який знаходиться там, повинен вибігти, і „мисливець” починає переслідувати його. Якщо „мисливець” піймає „зайця”, то вони міняються ролями</p>

## Таблиця 46 – „Порожнє місце”

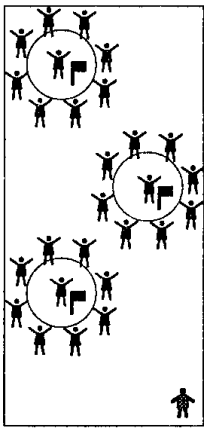


Місце проведення – спортивний майданчик

ПОБУДОВА	ЗМІСТ	ПРАВИЛА	ПРИМІТКИ
 <p data-bbox="204 1070 391 1272">  гравці   ведучий   аніматор         </p>	<p data-bbox="531 432 837 1529">             Усі гравці, крім ведучого, стають у коло на відстані не більш півшага один від одного. Ведучий стає поза кола. Усі гравці за командою аніматора складають руки за спиною. Ведучий біжить навколо кола, торкається до кого-небудь із граючих і після цього продовжує бігти навколо кола в будь-яку сторону. Гравець, якого він торкнувся, біжить навколо кола в зворотну сторону, прагнучи швидше ведучого прибігти на своє місце. Зустрічаючись на шляху, вони вітаються: потискують один одному руки або присідають один перед одним         </p>	<p data-bbox="861 432 1109 1093">             Ведучий повинен торкнутися рук граючого, коли викликає його на змагання з бігу. Коли гравці оббігають коло, ніхто не повинен їм заважати. При зустрічі обоє повинні виконати домовлене завдання. У протилежному випадку той, хто не виконує його, стає ведучим         </p>	<p data-bbox="1133 432 1396 689">             Хто з гравців раніше займе „порожнє” місце, той там і стає, а залишившийся водить. Грають 3-5 хв         </p>

## Таблиця 47 – „До своїх прапорців”

**Інвентар** – різнобарвні прапорці

**Місце проведення** – спортивний майданчик

ПОБУДОВА	ЗМІСТ	ПРАВИЛА	ПРИМІТКИ
 <p>  гравці   аніматор         </p>	<p>Гравці поділяються на групи по 5-6 чоловік, стають у кола, за командою аніматора розташовуючись по всій площадці. У центрі кожного кола стає один граючий із прапорцем. Гравці, крім тих, хто стоїть із прапорцями, за сигналом аніматора розбігаються по площадці, стають обличчям до стіни і закривають очі. У цей час гравці, що стоять із прапорцями, тихо і швидко змінюють свої місця за вказівкою аніматора. Аніматор подає сигнал: „Усі до своїх прапорців!”. Гравці відкривають очі та шукають свій прапорець</p>	<p>Гравцям не можна відкривати очі до сигналу. Якщо гравець відкрив очі раніше, то група, у якій він знаходився, вважається тією, що програла. Гравці з прапорцями повинні обов'язково змінити свої місця</p>	<p>Переможцями вважаються ті, хто раніше прибігли до своїх прапорців і побудувалися в коло</p>



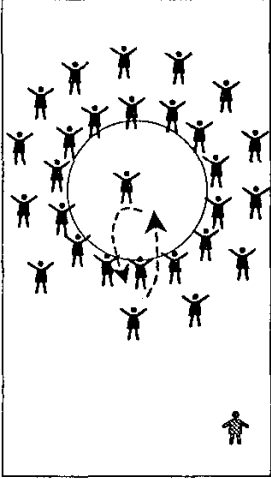


## Таблиця 48 – „Порожнє місце”

Місце проведення – спортивний майданчик

ПОБУДОВА	ЗМІСТ	ПРАВИЛА	ПРИМІТКИ
<p>гравці</p> <p>аніматор</p> <p>лінія "будинку"</p> <p>рів</p> <p>пасовище</p>	<p>Посередині майданчику або зали проводяться дві рівнобіжні лінії на відстані 1,5-2 кроки. Цей коридор зображує „рів”. Вибирають одного або двох „вовків”. „Вовки” стають у рові. Всі інші гравці – „кози” – розміщуються на одній стороні майданчику за лінією „будинку”. На протилежній стороні майданчику креслять лінію „пасовища”. За сигналом аніматора („раз, два, три!”) „кози” біжать з будинку на протилежну сторону площадки – на пасовище – і по дорозі переступають через рів. „Вовки”, не виходячи з „рову”, намагаються „засалити” якомога більшу кількість „кіз”. „Засалені” відходять убік, лічаться і знову входять у гру. Потім за сигналом „кози” перебігають на іншу сторону в „будинку”, а „вовки” їх ловлять у „рові”</p>	<p>„Вовки” можуть „засалювати” „кіз”, тільки знаходячись у „рові”. „Коза”, що пробігла „рів”, а не перестрибнула його, вважається зловленою. Починати перебіжку тільки за сигналом аніматора. Якщо „коза” затрималася в „рові”, налякана „вовками”, аніматор лічить до трьох, після чого „коза” зобов'язана перестрибнути через „рів” або вона вважається „засаленою”</p>	<p>Після перебіжок 2-4 обирають нових „вовків”. Переможені – ті „кози”, які були зловлені 2-3 рази</p>

## Таблиця 49 – „Птахи і клітка”

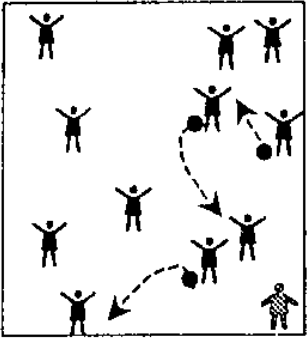
Місце проведення – спортивний майданчик

ПОБУДОВА	ЗМІСТ	ПРАВИЛА	ПРИМІТКИ
 <p data-bbox="204 949 400 1077">  гравці   аніматор         </p>	<p data-bbox="517 427 865 2040">             Для гри потрібно підібрати дві музичні мелодії: галоп або марш (для стрибків) і польку (для підскоків-перебіжок). Половина гравців, взявшись за руки, утворює коло („клітку”). Інша половина гравців – „птахи” - розташовуються вільно по зовнішньому колу. Під музику внутрішнє коло („клітка”) рухається кроком або підскакуючи вправо, а гравці зовнішнього кола - вліво. За сигналом „клітка” зупиняється, а гравці піднімають нагору з'єднані руки. Музичний супровід змінюється, виконується друга мелодія. „Птахи” починають пробігати під руки всередину „клітки” і вибігати з неї. Аніматор зненацька дає 2-й сигнал – музика припиняється і „клітка” „закривається”. Гравці внутрішнього кола присідають і опускають руки вниз. „Птахи”, які опинилися всередині „клітки”, вважаються зловленими. Вони встають, тримаючись за руки з гравцями внутрішнього кола. Таким чином, „клітка” розширюється         </p>	<p data-bbox="884 427 1136 1637">             „Клітка” може захоплюватися тільки за сигналом аніматора. Якщо гравці опустять руки раніше за сигнал, то „птахи” не вважаються зловленими. Якщо в момент сигналу „птаха” виявиться під руками граючих, або якщо голова її буде усередині „клітки”, „птаха” вважається зловленою; вільною, - якщо голова „птахи” буде зовні. Всі „птахи” під час 2-ї музичної мелодії повинні пробігати через „клітку”. „Птахи”, які ухиляються від пробіжок, вважаються зловленими         </p>	<p data-bbox="1155 427 1407 719">             Гра відновляється і продовжується, поки не переловлять усіх „птахів”, а потім гравці міняються ролями         </p>

**Таблиця 50 – „Мисливці”**

**Інвентар** – м'ячі

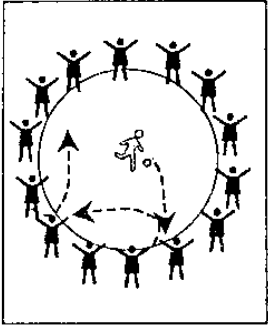
**Місце проведення** – спортивний майданчик

ПОБУДОВА	ЗМІСТ	ПРАВИЛА	ПРИМІТКИ
 <p>● м'ячі</p> <p>☺ гравці</p> <p>☺ аніматор</p>	<p>Гравці розбігаються по майданчику. Три мисливці стоять у різних місцях, тримаючи в руках по маленькому м'ячу. За сигналом аніматора „Стій!” усі гравці зупиняються, і мисливці з місця ціляться в когонебудь з них м'ячем</p>	<p>Гравці мають право ухилятися від м'яча, але не можуть сходити з місця. Якщо гравець після команди „Стій!” зійшов з місця, він заміняє мисливця</p>	<p>„Вбиті” заміняють мисливця</p>

**Таблиця 51 – „Не давай м'яч ведучому”**

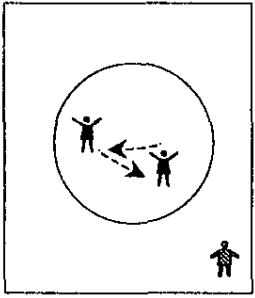


**Інвентар** – м'яч

**Місце проведення** – спортивний майданчик

ПОБУДОВА	ЗМІСТ	ПРАВИЛА	ПРИМІТКИ
 <p>☺ гравці</p> <p>☺ ведучий</p> <p>☺ аніматор</p>	<p>Гравці утворюють коло і перекидають руками один одному м'яч у будь-якому напрямку, не даючи його ведучому, який стоїть у колі</p>	<p>М'яч можна передавати в будь-якому напрямку. Ведучий може бігати за м'ячем, підстрибувати за м'ячем</p>	<p>Якщо ведучий піймав м'яч або зачепив його рукою, то гра починається знову, а ведучим стає той, хто неточно передав м'яч</p>

## Таблиця 52 – „Бій півнів”

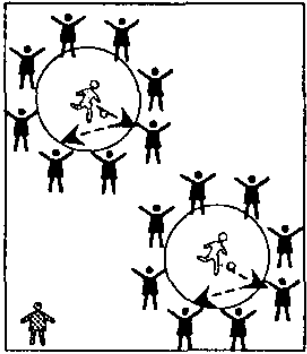



Місце проведення – спортивний майданчик

ПОБУДОВА	ЗМІСТ	ПРАВИЛА	ПРИМІТКИ
 <p>  гравці   аніматор         </p>	<p>У коло стають 2 гравця. Кожен з них згинає одну ногу в коліні і підтримує її рукою, іншу руку тримає за спиною. За сигналом аніматора гравці плечем намагаються виштовхнути один одного з кола</p>	<p>Не можна опускати ногу. Не можна штовхати рукою</p>	<p>Переміг той, хто залишився у колі</p>

## Таблиця 53 – „М'яч середньому”

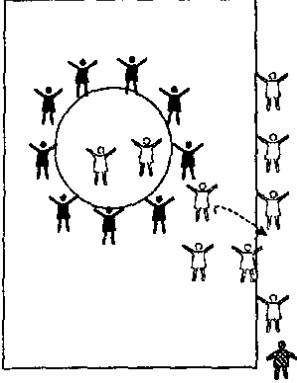


Інвентар – м'яч

Місце проведення – спортивний майданчик

ПОБУДОВА	ЗМІСТ	ПРАВИЛА	ПРИМІТКИ
 <p>  гравці   аніматор   ведучий         </p>	<p>У середину кожного кола стає ведучий з м'ячем. За сигналом аніматора ведучі кидають м'яч одному з гравців, а той, піймавши, кидає м'яч ведучому. Так ведучий кидає м'яч підряд усім гравцям команди. Одержавши м'яч від останнього, ведучий піднімає його нагору</p>	<p>Не можна пропускати когось з учасників команди</p>	<p>Виграє те коло, гравці якого закінчили перекидання м'яча раніше</p>

## Таблиця 54 – „Рибалки і рибки”





Місце проведення – дитячий басейн

ПОБУДОВА	ЗМІСТ	ПРАВИЛА	ПРИМІТКИ
 <p data-bbox="199 801 403 904">  гравці різних команд         </p> <p data-bbox="231 947 422 992">  аніматор         </p>	<p data-bbox="523 360 833 801">             Призначається 10-12 „рибалок”. Вони стають у ряд на березі і беруться за руки, утворюючи „невід”. Така ж кількість гравців відправляється у воду. Вони заходять у воду по груди і стоять групою. Це „рибки”         </p>	<p data-bbox="855 360 1112 2007">             „Рибки” не можуть розбігатися, поки аніматор не подасть сигнал свистком або голосом, а зробити це потрібно раніше, ніж рибалки ввійдуть у воду і заведуть кінці невода, утворивши напівкільце. З’єднані руки „рибалки” повинні тримати над водою і ні в якому разі не опускати їх у воду. За сигналом „рибки” починають рятуватися – ідуть з „невода”. Вони або впливають на берег, поки кільце ще не замкнулося, або поринають під з’єднаними руками „рибалок”. Пробиватися по верху, розриваючи силою ланцюг зімкнутих рук, не можна. Порушник все рівно буде вважатися зловленим         </p>	<p data-bbox="1134 360 1401 1865">             Коли крайні в ланцюзі візьмуться за руки і замкнуть кільце, „рибки” вже не можуть врятуватися втечею і стають видобутком „рибалок”. „Виллов” виводять на берег і підраховують, приєднуючи до нього і тих, які втекли не за правилами. Зловлені залишаються на березі, а „рибалки” вдруге закидають „невід”. Незловлені „рибки” знову збираються групою, очікуючи сигналу, коли можна буде розбігтися. Тепер граючі повинні помінятися ролями. „Рибалки” стають „рибками”, а їх супротивники перетворюються на „рибалок”. Чий виллов буде багатший, тому і присуджується перемога         </p>

**Таблиця 55 – „Блинки”**

**Інвентар** – камінчики



**Місце проведення** – басейн

ПОБУДОВА	ЗМІСТ	ПРАВИЛА	ПРИМІТКИ
 <p>  гравець   аніматор   камінчик         </p>	<p>У воду кидають плоский камінчик так, щоб він полетів паралельно поверхні води. Камінчик буде то торкатися води, то відскакувати від неї: по воді підуть круглі „блинки”</p>	<p>Повинні обов'язково виходити „блинки”</p>	<p>Хто зуміє кинути камінчик так, щоб на воді вийшло найбільше число „блинків”, той і виграв</p>

**Таблиця 56 – „Тир на воді”**

**Інвентар** – обруч, камінчики

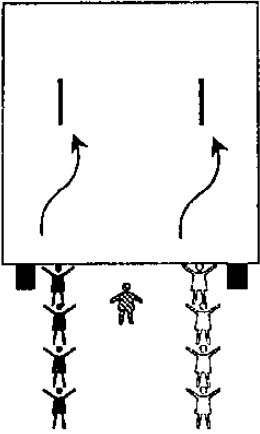



**Місце проведення** – басейн

ПОБУДОВА	ЗМІСТ	ПРАВИЛА	ПРИМІТКИ
 <p>  гравці   аніматор   камінчик         </p>	<p>У воду кидають обруч на 5-6 кроків від берега</p>	<p>Гравці йдуть по березі і по черзі кидають камінчики всередину обруча, що спливає</p>	<p>Виграє той, хто, кинувши 10 камінчиків, найбільшу кількість разів влучить у ціль</p>

## Таблиця 57 – „Водоноси”

**Інвентар** – цеберко, металеві кружки

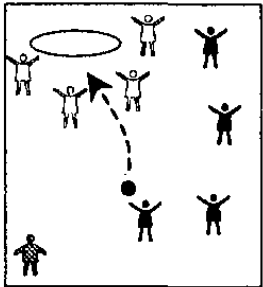
**Місце проведення** – басейн

ПОБУДОВА	ЗМІСТ	ПРАВИЛА	ПРИМІТКИ
 <p data-bbox="201 931 485 1151">  гравці різних команд   цеберко   аніматор         </p>	<p data-bbox="528 479 833 1503">             Потрібно застися двома цеберками, рівними між собою по обсязі, і двома металевими кружками однакової місткості. Гравці поділяються на 2 команди і вишиковуються на березі колонами в одну лінію. Інтервал між командами – 5-6 кроків. Проти ціпків ставлять на березі цеберку. Відстань між ціпком і цеберкою – 20-40 кроків. За цеберками, на 3 кроки далі, відзначають лінію – старт. Гравцям, які стоять попереду, аніматор дає кухлі, а сам займає місце на межі, проведеній між цеберками         </p>	<p data-bbox="858 479 1104 1319">             За сигналом аніматора гравці першої пари починають змагання. Кожен з них біжить до ціпка, обгинає його, черпає повний кухоль води і повертається на берег. Тут гравець виливає воду в цеберку, на старті передає кружку своєму товаришеві по команді і стає на останнє місце в колоні. Другий гравець, узявши кухоль, зараз же тікає зі старту         </p>	<p data-bbox="1129 479 1396 768">             По черзі гравці приносять воду. Виграє та команда, яка швидше супротивників наповнить свою цеберку до країв         </p>

**Таблиця 58 – „М'яч у кошик”**

**Інвентар** – кошик із грузилом,  
волейбольний м'яч

**Місце проведення** – басейн

ПОБУДОВА	ЗМІСТ	ПРАВИЛА	ПРИМІТКИ
 <p>гравці різних команд</p> <p>аніматор</p> <p>м'яч</p> <p>кошик</p>	<p>Потрібен плаваючий кошик, кошик із грузилом, гумовий або волейбольний м'яч. Одна команда обороняє кошик, інша її атакує, намагаючись закинути м'яч</p>	<p>Гра триває 5 хв. Потім команди обмінюються ролями, і гра відновлюється знову на 5 хв.</p>	<p>Виграє команда, яка змогла за час гри закинути м'яч у кошик якомога більшу кількість разів</p>

**Таблиця 59 – „Бій вершників”**

**Місце проведення** – дитячий басейн

ПОБУДОВА	ЗМІСТ	ПРАВИЛА	ПРИМІТКИ
 <p>гравці різних команд</p> <p>аніматор</p>	<p>На глибині води по пояс 2 команди вишиковуються шеренгами обличчям друг до друга. У кожній команді партнери сідають верхи друг на друга</p>	<p>За сигналом ведучого починається бій. Шеренги сходяться, а вершники намагаються стягнути у воду суперників</p>	<p>Перемогу одержує та команда, у якої за сигналом „Стоп!” залишається більше вершників. У грі приймають участь діти старшого віку</p>



### Таблиця 60 – „Потопи корабель”

**Інвентар** – консервні банки,  
камінчики

**Місце проведення** – басейн

ПОБУДОВА	ЗМІСТ	ПРАВИЛА	ПРИМІТКИ
 <p>  аніматор   гравці   банки   камінчики         </p>	<p>Для гри треба покласти на воду на невеликій відстані від берега декілька консервних банок. Напроти кожної з банок на березі стоять 3-4 чол.</p>	<p>Гравці намагаються закидати в банки якомога швидше потопити їх</p>	<p>Виграє та команда, яка швидше потопила „корабель”. Банку, що затонула, треба дістати і винести на берег</p>

### Таблиця 61 – „Проплийти через ворота”

**Інвентар** – матраци

**Місце проведення** – басейн

ПОБУДОВА	ЗМІСТ	ПРАВИЛА	ПРИМІТКИ
 <p>  гравці   аніматор   матраци         </p>	<p>Учасники повинні проплийти на матраці через 10 воріт</p>	<p>Не можна пропускати ворота</p>	<p>Виграє той, хто пропливе швидше за всіх</p>

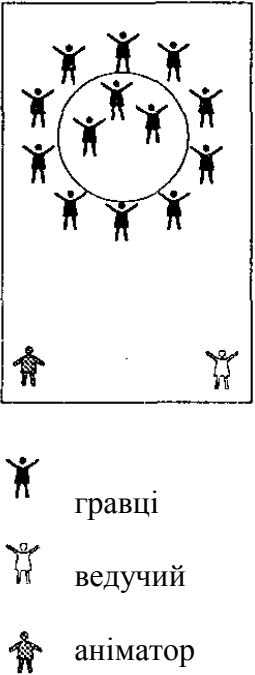
## Таблиця 62 – „П’ятачки”

Місце проведення – дитячий басейн

ПОБУДОВА	ЗМІСТ	ПРАВИЛА	ПРИМІТКИ
 <p>аніматор</p> <p>гравці</p> <p>ведучий</p>	<p>Гра проводиться на дрібному місці. Призначається ведучий, який після сигналу, що сповіщає про початок гри, намагається наздогнати кого-небудь і доторкнутися до нього рукою. Граючі тікають і увертаються від ведучого</p>	<p>Зловлений піднімає руку і кричить: „Я п’ятачок!”, після чого вже сам починає ловити. Не можна „п’ятнати” гравця, який занурився у воду з головою!</p>	<p>Гра триває скільки завгодно</p>

## Таблиця 63 – „Чапля і жаба”

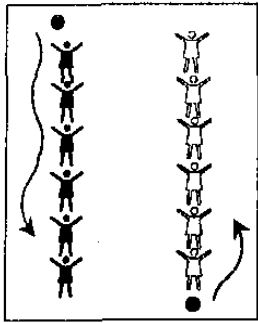



Місце проведення – дитячий басейн

ПОБУДОВА	ЗМІСТ	ПРАВИЛА	ПРИМІТКИ
 <p>гравці</p> <p>ведучий</p> <p>аніматор</p>	<p>На глибині по пояс усі гравці утворюють коло і беруться за руки; один призначається „чаплею”, а троє – „жабенятами”</p>	<p>„Чапля” ловить „жаб”, яким дозволяється виходити з кола, тільки пірнаючи під руками гравців, у різних напрямках і знову повертатися в коло. „Чапля” може виходити з кола і повертатися в коло, тільки перестрибуючи через руки граючих (для цього вони трохи присідають)</p>	<p>Заплямована „жаба” міняється з „чаплею” ролями, і гра продовжується</p>

**Таблиця 64 – „Передача м'яча”**

**Інвентар – м'яч**

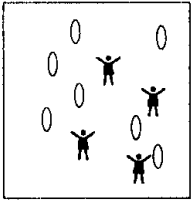



**Місце проведення – дитячий басейн**

ПОБУДОВА	ЗМІСТ	ПРАВИЛА	ПРИМІТКИ
 <p data-bbox="204 786 405 887">  гравці різних команд         </p> <p data-bbox="229 913 427 965">  аніматор         </p> <p data-bbox="245 1003 363 1032">  м'яч         </p>	<p data-bbox="528 383 833 636">             На глибині по груди 2 команди по 5-6 чоловік вишиковуються в 2 рівнобіжні колони по одному, ноги на ширині пліч         </p>	<p data-bbox="858 383 1104 1220">             Перші номери одержують м'ячі. За сигналом вони нахиляються, занурюючись з головою у воду, і передають м'яч між ногами другим гравцям. Ті у свою чергу нахиляються, щоб прийняти м'яч, і передають третім і т.д. Коли м'яч дійде до останніх гравців, вони біжать з ним, стають попереду команд і піднімають м'яч високо над головою         </p>	<p data-bbox="1129 383 1390 488">             Виграє команда, яка першою виконала завдання         </p>

**Таблиця 65 – „Перлини”**

**Інвентар – камінчики, фольга**

**Місце проведення – дитячий басейн**

ПОБУДОВА	ЗМІСТ	ПРАВИЛА	ПРИМІТКИ
 <p data-bbox="217 1720 392 1821">  гравці різних команд         </p> <p data-bbox="217 1877 411 1928">  аніматор         </p> <p data-bbox="233 1973 443 2040">  камінчики-перлини         </p>	<p data-bbox="528 1473 833 1653">             Заготовити 30-50 оговорнених фольгою камінчиків-„перлин”. Розкидати їх на неглибоке місце         </p>	<p data-bbox="858 1473 1104 1727">             За командою аніматора учасники починають збирати камінчики-„перлини”         </p>	<p data-bbox="1129 1473 1390 1615">             Треба знайти якнайбільше камінчиків-„перлин”         </p>

### 5.3. СВЯТО НЕПТУНА

**Свято** – це день радості, встановлений на честь якої-небудь видатної події. Свята вносять певну різноманітність в будні групи анімації. Свята бувають різними: пісні, танців, останнього героя, сонця, лісу, моря, квітів. Але найяскравішим святом, яке запам'ятовується в пам'яті туристів можна назвати свято Нептуна.

**Діючі особи:** Нептун і його почет (Водяний, русалки та ін.).  
Черпаха Тортила з жабенятами. Буратіно. Дуремар.

*Черпаха Тортила сидить у центрі обкладеної прапорцями частини моря на матраці, навколо неї плавають жабенята. Хлопці входять на відведені місця. Жабенята влаштовують навздогонялки з м'ячем навколо Черпахи.*

**Тортила.** Ну, вгамуйтеся ж ви, нарешті! Що ж ви так розшумілися? У мене вже голова навкруги пішла! (Виконує свій романс, жабенята плавають, піднімають бризки).

Затягло баговинням море,  
Помутніла синява.  
І була, як Буратіно,  
Я колись молода.  
Друже мій, завжди будь юним,  
Плач і смійся ти невлад.  
Я сама була такою  
Триста років назад!

**Тортила.** Щось, дітлахи, я зовсім забула, адже хотіла вам щось розповісти, а що – не згадаю?!

**Жабеня.** Тітонько Тортило! Ви хотіли розповісти нам історію золотого ключика!

**Тортила.** Саме так! Отож – ключик! Ключик?! А, той золотий ключик! У колишні часи, коли я була ще зовсім юним черепашенням, моя бабуся говорила, що той, хто володіє цим ключиком, може стати щасливою людиною, якщо буде використовувати його на радість людям! Але люди чомусь прагнули роздобути його тільки для власного збагачення. І тоді я вирішила, що ключик не одержить ніхто! Нехай він лежить тут, на дні цієї водойми! А я його зберігатиму, поки не передам цю таємницю гарній людині. А зараз я познайомилася з одним хлопчиком, добрим і безкорисливим, який мріє про щастя для інших! І ви, хлопці, його теж знаєте!

**Жабеня.** Так, так! Це ж Буратіно!

*Звучить фонограма пісні „Буратіно”, діти виконують її. Входить Буратіно, вітає дітей і підходить до Черпахи.*

**Буратіно.** Бувай здорова, тітонько Тортило! Ви говорили про мене?

**Тортила.** Так, мій хлопчик! Я хочу довірити тобі одну таємницю. Таємницю золотого ключика! Цей ключ не повинен потрапити в руки поганих, жадібних людей – вони можуть принести багато лиха гарним людям.

**Буратіно.** Тітонько Тортило! А де ж ключик?

**Череха.** Ой, ключик! Я сховала його на дні водойми. Здається, це десь тут.

*Указує місце.*

**Буратіно.** Хлопці, друзі мої! Давайте відшукаємо цей ключик! Хто вміє плавати і пірнати, виходьте!

*Обирає по два-три чоловіка з групи.*

**Буратіно.** А тепер – на пошуки золотого ключика!

*Проходить конкурс „Пошук ключа”. Ключ знайдений. Але в цей час лунає сильний гуркіт, ревіння і начебто з води (це заздалегідь продумати) виходить стривожений цар морський НЕПТУН зі своїм почетом – русалками, Водяним, потворами та ін. Слідом з'являється його трон – пліт, вбраний очеретом, осокою й іншими річковими рослинами.*

**Нептун.** Хто порушив спокій підвладного мені водного царства? Хто стривожив мою морську душу? Що тут відбувається? Чому стільки народу? (Помічає Тортилу.) А, наша добра Тортило! І ти тут?

**Буратіно.** Панотець наш, владика морів і океанів, рік великих і річечок маленьких, усіх боліт, вирів, озер, ставків і водойм, цар наш Нептун! Мене кличуть Буратіно, а це все мої друзі! А зібралися ми тут, щоб розбудити тебе і відкрити ось цим золотим ключиком двері у твоє водне царство, відкрити купальний сезон!

**Нептун.** Так, раз така справа, розшумілися, розбудили мене, наказую потішити мою морську душу піснями, танцями, запливами.

*Виповнюється загальна пісня „Капітан, улыбнитесь!”.*

**Нептун.**

Так! Нині день веселий буде  
На екваторі моєму!  
А ось русалоньки – мої дитинчата,  
На дні грають у квача  
І водять хороводи,  
Танцюючи, хвилюють води!  
Ну, красуні, танцюйте,  
Радість серцю подаруйте!

*Виконується танець русалок.*

### **Тортила.**

Для Нептуна є подарунок до пуття,  
Якого не знає підводне життя.  
Даруємо за візит твій у нагороду  
Водний балет... Мерщій, дівчата, в воду!

*Балет на воді, синхронне плавання.*

### **Буратіно.**

Нумо, закінчимо розмови!  
Розпалився мій азарт  
Демонструймо боді-арт!

*З кожної групи виходять учасники конкурсу „Натільний живопис” і показують свої мистецтва для Нептуна. Тут можна побачити і клоуна, і метелика, і божу корівку, і восьминога тощо.*

### **Тортила.**

Царю глибин і вод  
Данину приготував наш народ.

*Йде показ живих картин, натільного живопису. Нептун нагороджує учасників подарунками.*

*Проводиться конкурс „Пляжні фігури з піску”.*

*У цей час з лісу вибігає Дуремар, кричить, каламутить воду, валить пляжні фігури.*

### **Дуремар.**

Ну, звичайно, тут Тортила,  
Нептуна, бач, прихопила.  
Усім хлопцям тут забава,  
А йому одному слава!

### **Нептун.**

З тобою змагатися готовий,  
Ти припини пусті розмови!  
Підійди до мене, біс,  
Вимірю увесь твій зріст,  
Порівняємося, нумо, силою,  
Якщо ти не з полохливих!

*Проводиться змагання з плавання між Нептуном і Дуремаром, де Нептун виграє.*

### **Дуремар.**

Ох, Нептуне, досить битися,  
Я хочу зараз вибачитися!

**Тортила.**

Гості чекають на березі,  
Я вас миттю помирю!  
Виходьте з води  
І потисніть руки ви.

**Нептун.** *(до дітлахів).*

На мене не сердитися:  
Година водохрещення настала!  
Хто ж перший? Підходьте,  
Не бійтеся, не лякайтеся,  
У мою воду зануряйся,  
Так швидше повертайся!

*Проводяться естафети по плаванню серед хлопчиків і дівчинок.*

**Нептун.**

Змагання ваше не зарахую -  
Батькам купатись пропоную.

*Проводяться запливи серед батьків.*

**Нептун.**

Вашим результатом я задоволений:  
Ви швидкі, як морські коні!..

А ось жабенятки,  
Черепухові подружки,  
Учасники водної естради,  
Їх пісні будемо ми раді!

*Жаби співають попури з пісень про морську стихію.*

**Нептун.**

Що ж, відмінно поживаєте,  
Пісні весело співаєте.  
Але у вашому таборі є і грішники,  
Які змушують пити пігулки від печінки,  
Зеленкою змазують колінки.

**Дуремар.**

Здогадався майже я,  
Покликать маю лікаря?

**Діти .**

Лікаря!

**Нептун.**

Слуги мої вірні,  
Розбійнички зразкові,  
Усіх грішників сюди подати,  
Нумо їх в воді купати!

*Ловлять медиків, обслуговуючий персонал, приводять до Нептуна.*

**Нептун.**

За примус дітлахів ковтати пігулки  
Напоїти докторів готелю морською водою!  
За занадто рясний обід,  
Який дітлахи не можуть з'їсти,  
Нагодувати кухарів морськими водоростями!

За зайву опіку аніматорів  
Занурити їх в морські води!

*Йде символічне купання співробітників готелю.*

**Буратіно.**

Ну, тепер треба двері відкрити,  
Чуєте?! Нас море вітає!  
Сонце на небі сяє,  
Купатися всіх закликає!

*Нептун бере золотий ключик з рук Буратіно, відкриває символічні двері у водне царство, оголошує ПОЧАТОК КУПАЛЬНОГО СЕЗОНУ.*

**Нептун.**

Я бажаю вам успіху,  
І заливистого сміху,  
І здоров'я, і мандрівок,  
На риболовлі більше рибок!  
Купання корисного, люди, вам!  
Мій привіт морським човнам,  
Ну а нам на дно вже час,  
Міцно всіх цілую вас!

*Протягом дня організуються водні змагання.*



## **Підведення підсумків**

1. Дитяча анімація в туризмі вкрай необхідна, тому що вона робить більш вільним відпочинок батьків і більш цікавим відпочинок дітей.
2. Анімаційні заходи варто планувати з урахуванням вікових груп учасників, можливостей інфраструктури турцентрів, професіоналізму аніматорів, а також побажань батьків.
3. Складаючи свої програми, аніматори повинні чергувати активні заходи (рухливі ігри) з більш пасивними (ліплення з пластиліну, малювання і т.д.), призначеними для розвитку творчих здібностей дітей.
4. Особливу увагу варто приділяти організації свят для дітей. Тема свят визначається з обов'язковим обліком можливостей матеріально-технічної бази туркомплексу, складу контингенту учасників, участі всіх батьків, з максимальним дотриманням правил техніки безпеки.

## **Запитання для самоконтролю**

1. Що таке дитяча анімація?
2. Які заходи, проведені для дітей, відносяться до пасивних?
3. Які вікові групи можна залучати для водної анімації?
4. Чи обов'язкова розминка перед проведенням рухливих ігор?
5. Визначить, які рухливі ігри, приведені вище, можна запропонувати для вікових груп 2-3, 3-4, 5-6, 6-7 і т.д. до 12 років.
6. Складіть приблизний план роботи аніматора на тиждень.

# ДОДАТКИ

Додаток А

## ІГРИ ДЛЯ ДОРОСЛИХ

### 1. „Острах висоти”

Для гри потрібно двоє сильних хлопців і декілька не дуже важких добровольців (бажано жіночої статі). Добровольці виганяються за двері і запускаються по одному. Того, хто увійшов, ставлять на стілець, зав'язують очі і повідомляють, що зараз стілець будуть піднімати, але боятися не треба. Щоб не було страшно, перед тим, хто стоїть на стільці, стає людина і дозволяє покласти руки собі на голову – для збереження рівноваги. Сіль гри в тому, що за командою „Піднімаємо!” мускулісті хлопці дуже повільно й обережно піднімають стілець буквально на 1-2 см, а людина, на голові якої лежать руки того, хто стоїть на стільці, повільно і рівномірно присідає. Цим створюється ефект підняття стільця на декілька метрів нагору. Коли стілець піднятий на 2 см, а помічник присів так, що руки того, хто стоїть на стільці вже не дістають до його голови, ведучий диким голосом кричить: „Стрибай!”. Бажано, щоб біля стільця не було гострих, твердих і битких предметів. Також слід підстрахувати стрибаючого зі стільця (адже він вважає, що знаходиться на висоті декількох метрів).

### 2. „Асоціації”

Усі сідають у коло. Хто-небудь говорить на вухо своєму сусідові будь-яке слово, той повинен моментально сказати на вухо наступну свою першу асоціацію з цим словом, другий – третьому і т.д., доки слово не повернеться до першого. Якщо з необразливої „люстри” у вас вийшла „груповуха” – вважайте, що гра удалася.

### 3. „Асоціації – 2”

Компанія (бажано, щоб хоча б половина гравців були вже давно знайомі один з одним) вибирає у своєму середовищі „ЖЕРТВУ” і „ВАДУ”. „ВАДА” йде в іншу кімнату і чекає, доки його покличуть, або просто закриває очі, тоді вибір „ЖЕРТВИ” відбувається в безмовності. Після прибуття „ВАДА” починає усім по черзі задавати питання типу: „Якщо це машина, то яка?”, „Якщо це квітка, то яка?”, „Якщо це целофановий пакет...”, „Якщо це сайт...” і т.д. На що одержує відповіді „раздовбаний „Запорожець”, „кактус” і ін. Запитує доти, поки не вирішує, кого ж вибрали „ЖЕРТВОЮ”. Якщо „ВАДА” угадав, то стає звичайним гравцем, а на його місце заступає „ЖЕРТВА”. Якщо ні, то водить

знову. Бажано не затягувати опитування до 10-20 кіл, а то гравці заснуть, та й питання закінчатся. Гра цікава тим, що довідаєшся про себе багато нового. Питання бувають смішні.

#### **4. „Балон”**

Зміст гри полягає в тому, щоб вчасно назвати предмет (можна одушевлений, наприклад кошеня), яке поміститься в трілітровий балон. Кількість граючих – від двох і більш осіб. Обирається ведучий (причому він може грати нарівні з усіма), і йому вручаються годинник, бажано із секундною стрілкою. Ведучий обирає букву, на яку буде починатися предмет, і призначає штрафний час. Гравці сідають у коло і по черзі починають думати і називати предмети. У випадку результату штрафного часу гравець вибуває – стає „трупом”. Не можна повторюватися, але можна інтерпретувати сказане раніше тебе, наприклад, замість „совок” сказати „совочок” і т.д. При цьому можна використовувати різні „підлі прийоми”: „красти” випадково вилетілі слова, користуватися підказками „трупів” і т.д.

#### **5. „Боксерський матч”**

Перед початком конкурсу ведучий викликає двох справжніх чоловіків, які заради своєї дами серця готові майже на все. Дами серця присутні відразу, щоб робити добродійний психологічний вплив на своїх лицарів. Кавалерам надягають боксерські рукавички, інші гості утворюють символічний боксерський ринг. Задача ведучого – якнайсильніше нагнітати обстановку, підказувати, які м'язи краще розім'яти, попросити навіть провести коротенькі бої. Після того як фізична і моральна підготовка довершена, лицарі виходять у центр рингу, вітаючи один одного. Ведучий, він же суддя, нагадує правила: нижче пояса не бити, синці не залишати тощо. Після цього ведучий вручає бійцям по однаковій цукерці, бажано карамелі (їх важче розвертати), і просить для своєї дами серця розгорнути якомога швидше цю цукерку, не знімаючи боксерських рукавичок.

Виграє той, хто раніше за суперника справиться з завданням.

#### **6. „Паперове плаття”**

Викликаються дві (або більше) пари. Після вступної бесіди про моду і модельєрів кожному „кравцю” видається рулон туалетного паперу, з якого йому потрібно виготовити плаття для своєї „моделі”. (Плаття повинно бути тільки з паперу. Допускаються розриви, вузлики, але забороняються скріпки, шпильки й інші з'єднуючі предмети.) На якийсь час (10-30 хв) пари віддаляються, після чого модель повертається в новому „вбранні”. Оцінивши зовнішній вигляд плаття, журі пропонує парам потанцювати. На очах здивованої публіки плаття „розповзається по швах”!

## УКРАЇНСЬКІ НАРОДНІ ДИТЯЧІ ІГРИ

### 1. „Горобейко”

Дівчатка беруться за руки і співають:

„А в горобейка  
Жінка маленька:  
Сидить на кілочку  
Пряде на сорочку.  
Що виведе нитку -  
Горобцю на свитку.  
Остануться кінці -  
Горобцю на штанці.  
Остануться торочки -  
Горобцю на сорочки.”

Під час співу дві крайні дівчинки підіймають руки і пропускають попід ними всіх інших.

### 2. „Горю-дуб”

Усі стають по двоє – пара за парою. Один – „горю-дуб” – попереду на віддалі й співає:

„Горю, горю, палаю  
Кого схочу, спіймаю  
Раз, два, три! Біжіть!”

Перша пара біжить до „горю-дуба” і, розірвавши руки, намагається оббігти його з двох боків і знов з'єднатися. Якщо „горю-дуб” когось спіймає, то стає з ним позад усіх, а хто залишився без пари – стає „горю-дубом”.

### 3. „Грушка”

Діти стають у коло, беруться за руки. У центрі кола – „грушка” – хлопчик або дівчинка. За сигналом аніматора всі починають співати:

„Як послала мати грушки садити.

Моя грушка отака, отака,  
Бийте, дівки, гопака, гопака.  
Як послала мати  
Грушки поливати.  
Моя грушка отака, отака,  
Бийте, дівки, гопака, гопака.  
Як послала мати  
Грушки доглядати.  
Моя грушка отака, отака,  
Бийте, дівки, гопака, гопака.  
Як послала мати грушки трусити.  
Моя грушка отака, отака,  
Бийте дівки, гопака, гопака.”

При цьому „грушку” починають трясти, потім піднімають угору.

#### 4. „Гуси”

Діти обирають з-поміж себе двох – матку і вовка. Матка жене всіх останніх учасників, своїх дітей у поле, а потім, усівшись на певній віддалі, за лінією, яка називається городом, кличе своїх дітей:

– Гуси, додому!  
– Задля чого?  
– Вовк за горою,  
– Що він робить?  
– Гусей скубе.  
– Яких?  
– Сірих! Сірих!  
Гуси волохаті,  
Тікайте прямо до моєї хати!

Гуси біжать в город, а вовк перебігає їм дорогу і намагається кого-небудь зловити. Коли вовк зловить їх за лінією, то його гуси б'ють крилами і пійманого за лінією гусеняти він не бере до себе; пійманих же на шляху до городу забирає і садовить їх усіх разом. Гра продовжується доти, поки вовк не переловить усіх гусей.

#### 5. „Дзвіночок”

Аніматор обирає серед дітей „дзвіночок”. Решта гравців, узявшись за руки, стають довкола нього. „Дзвіночок” грудьми з розгону або, налягаючи на

руки будь-яких двох сусідніх гравців, вагою власного тіла намагається розірвати „ланцюг”, що оточує його. Розірвавши, він тікає, а інші учасники гри ловлять його. Той, хто спіймає, стає „дзвіночком”. Якщо ж гравців набереться лише троє, то двоє з них стають один проти одного і міцно беруться за руки. Третій намагається розчепити їх, налягаючи на руки грудьми. Якщо „замки” не витримують і розриваються, то один із гравців тікає, а „дзвіночок” ловить його. Потім вони беруться за руки, утворюючи нове зчеплення, а гравець, який залишився на місці, намагається розірвати його.

## 6. „Дід”

Запрошується хлопець, що гратиме роль „діда”. На відстані 10 м від хатинки „діда” – стоять гравці, які починають його дразнити:

„Іде, іде, дід, дід,  
Несе, несе міх, міх,  
Ось такий дідище,  
Ось такий старище,  
Ось такий окатий,  
Ось такий вусатий,  
Такий бородатий,  
Ось такий плечистий  
Тьху його нечистий!”

Після цих слів діти розбігаються, а „дід” повинен догнати кого-небудь. Потім на його роль можна запросити когось іншого і гра починається спочатку.

## 7. „Дощик”

Діти обирають ведучого-кашовара. Він з горщиком та дерев'яною ложкою стає в центрі, ходить по колу і „варить” кашу, „вимішує” її ложкою. Діти, взявшись за руки, ходять навколо нього і речитативом промовляють:

„Іди, іди, дощику,  
Зваримо тобі борщику  
У новому горщику.  
Тобі каша, а нам – борщ.  
Щоб густіший ішов дощ”.

Діти зупиняються, а кашовар, заплющивши очі, обертається, піднявши руки з горщиком догори. Потім прямує до дітей. Комуś із них вручає горщик, не відкриваючи очей. Кому випаде, той стає кашоваром, веде гру далі. Коли гра набридає, школярі зі словами:

„Дощику, дощику, перестань!  
Ми поїдемо на баштан,  
Та візьмемо диньку,  
Усім по шматочку,  
А тобі – ціленьку!” –

підстрибуючи на одній нозі розбігаються.

## 8. „Дуб”

Грати в дуба можна на березі річки, на лісовій галявині або в парку – там, де досить простору побігати і де ростуть (але не дуже густо) дерева. Аніматор має обрати найбільш сприятливе та безпечне місце для проведення гри.

Грають здебільшого дівчатка. Вони обирають з-поміж себе купувальницю і з вигуками: „Граємо в дуба!” – по одній підбігають до дерев. Купувальниця підходить до якої-небудь із дівчат, спільно з нею обирає одне з вільних дерев і пропонує:

– Дівчино, продай хату!  
– Не продам, дуба дам! -

відповідає дівчина і вони обидві біжать до наміченого дерева. Воно дістається тій, котра прибіжить до нього першою, а та, що відстала, стає купувальницею і йде купувати інше дерево.

## 9. „Заїнько”

Дівчатка та хлопчики стають у коло, беручись за руки. Обраний „заїнько” ховається в кущі, а всі його просять:

„Заїнько, заїнько, вийди к нам,  
Сіренький, сіренький, зайди к нам.  
Ой да, кося, зайди к нам.”

За сигналом аніматора „заїнька” виходить з кущів і стає серед кола. Тоді діти знову співають:

„Заїнько, заїнько, лягай спать.  
Заїнько сіренький, лягай спать.”

„Заїнька” лягає. Тоді діти знову приспівують:

„Заїнько, вставай,  
Сіренький, вставай,  
Ой да, кося, вставай.”

„Заїнько” встає. Тоді його просять умитися, взутися, причесатися.  
„Заїнько” робить усе, що йому загадують. Діти кажуть:

„Заїнько, заїнько, вдар тропачка,  
Сіренький, вдар тропачка.  
Ой да, кося, вдар тропачка.”

„Заїнько” танцює й вибирає іншого на свою роль, а сам стає в коло.

## 10. „Калач”

Аніматор збирає декілька дітей. Гравець лягає ниць, а всі інші присідають навколо нього. Кожен кладе один палець на спину лежачого так, щоб вийшов кружок. Хтось з дітей злегенька торкається перснем руки кожного і приспівує:

„Угадай, Ганно,  
Пристойна панно,  
На чийй руці  
На мереженці  
Перстень упав.”

І запитує лежачого: „На чийй?”. Як не вгадав, то знову торкається по черзі пальців гравців і співає:

„Не вгадала Ганна,  
Пристойная панна,  
На чийй руці  
На мерженці  
Перстень упав.  
Бух, бух та калач,  
Та встань, та не плач”.

На слова „Бух, бух!” усі легенько б'ють у спину лежачого, а він намагається піднятися. На його місце лягає той, кому на руку впав перстень. Усі знову сідають навколо нього і співають, як і раніше.



## 11. „Квочка”

У цю гру діти люблять грати найбільше – напровесні, коли вперше випускають квочку з курчатами надвір. Забивають в землю кілочок, прив'язують мотузок до кілочка; по вибору хтось із дітей стає за квочку і, взявшись за кінець мотузка, під приспів:

„Ходить квочка  
Коло кілочка,  
Водить діток,  
Дрібних квіток.  
Діти – квіти: „Квок”,- ходить навколо.

Після слів: „Діти-квіти: „Квок” – усі розбігаються хто куди, а квочка, квоччучи, ловить їх та збирає до купи.

## 12. „Кіт і миша”

Дітлахи беруться за руки і стають у коло („танок”), а двоє: „кіт” (хлопець) і „миша” (дівчина) – усередині. Коли „танок” піднімає руки вгору, „миша” тікає від „кота”. А коли „кіт” намагається проскочити за „мишею” – руки опускають. Аніматор промовляє:

„А до нори, миша, до нори.  
А до золотої комори.  
Мишка у норку,  
А котик за ніжку.  
– Ходи сюди -  
А що ж то за мишка –  
Не втече:  
А що ж то за котик,  
Не дожене.  
Мишка у норку,  
А котик за ніжку;  
– Ходи сюди, ходи сюди.”

Якщо „коту” вдається спіймати „мишку”, - міняються ролями.

## 13. „Коти”

Діти стають у коло і лічать лічилку, вказуючи пальцем на кожного. На кого випаде в лічильці, той виходить з кола, а хто залишиться останній – той носитиме „коти” (палички).

Коти дають у руки, зав'язують очі і, взявши вдвох попід руки, ведуть й повертають то в один бік, то в другий, щоб втратив орієнтацію, і запитують:

- Крутяться журавлі?
- Крутяться.
- Крутімося й ми.

Крутять знову і ведуть далі:

- Клади два коти.

Кладе і ведуть ще далі, знову крутять і ведуть.

- Клади три коти.
- Клади одного кота.

Так разносять усі шість - вісім. Потім приводять на попереднє місце, розв'язують очі і посилають шукати котів. Тоді вибирають іншого носити коти.

#### **14. „Крем'яхи”**

Це суто дівчача гра. Кожна учасниця її повинна мати по десять камінчиків або круглих черепочків. Один із них має різко відрізнитися між іншими кольорами.

Гравець підкидає крем'ячки догори і в тому місці, де вони мають впасти, наставляє над землею руки. Ті крем'яхи, що впали на кисті, підкидають знову і намагаються зловити їх на льоту. Якщо кількість камінчиків виявиться непарною, гравець відкладає один із них, а решту підкидає знову. Може статися, що він при цьому не зловить жодного. Тоді він передає решту крем'яхів і право грати іншому. Вважається: той, хто грається, стратив і тоді, коли зловить парну кількість або разом з іншими камінцями зловить і міченого. Коли всі камінці розійдуться по руках, підраховують, кому скільки дісталось. Ту, в якої виявиться їх найбільше, називають першою.

#### **15. „Куці-баба”**

У цю гру звичайно грають діти взимку у великій залі. Аніматор зав'язує одному з граючих – „куці-бабі” – очі хусткою, ставить на порозі. Усі граючі питають:

- Бабо, бабо! На чом стоїш?
- На глах-лободах

- А що ти їси?
- У мене каша на полиці.
- А мені ж даси?
- Чорта з'їси!

Тоді ударяють його рукою і всі тікають. Якщо „куці-баба” – когось упіймає – тому зав'язує очі. А якщо ні – продовжується гра.

- А чия-то, бабо, каша на полиці стоїть?
- Моя.
- А я виїм.
- А я з києм!
- А я втечу.
- А я дожену.
- А я в ополонку.
- А я за головку.

І знов ударяють і розбігаються. Якщо „куці-баба” нікого не зловить, повертається на своє місце.

- Бабо-бабо, чиє то поросятко по смітнику ходить?
- Моє.
- Коли ти його заколеш?
- Завтра.
- А мені ж даси?
- Чорта з'їси.

Якщо і цього разу „куці-баба” нікого не спіймає, завершують гру.

- Ти, бабо, сліпа?
- Сліпа, синочку, сліпа.
- Що ж тобі дати?
- Дай, синочку, борошенця на галушечки.

Хтось насипає „куці-бабі” у жменю піску або щось інше.

## 16. „Латки”

Аніматор говорить: „Давайте грати в латки!”. Відразу ж торкає сусіда по плечу і тікає, примовляючи:

„Латка-битка,  
Шовкова нитка,

На мені не була,  
На тобі згнила!”

„Полатаний” переслідує втікача, але не промине „полатати” й іншого, хто потрапить під руку. Торкнувшись, каже: „Латка”.

„Полатаний” намагається передати латку третьому....

### 17. „Ми просо сіяли, сіяли”

Аніматор розділяє дівчат й хлопців на дві групи порівну. Перша група співає, друга відповідає.

*I група:* А ми просо сіяли, сіяли,  
Ой, дід, ладо сіяли.

*II група:* А ми просо витопчемо, витопчемо.  
Ой, дід, ладо витопчемо, витопчемо.

*I група:* А чим же вам витоптати, витоптати?  
Ой, дід, ладо витоптати, витоптати?

*II група:* А ми коней випустимо, випустимо,  
Ой, дід, ладо випустимо.

*I група:* А ми коней виловимо, виловимо,  
Ой, дід, ладо виловимо.

*II група:* А чим же вам виловить, виловить?  
Ой, дід, ладо виловить, виловить?

*I група:* А шовковим поводом, поводом,  
Ой, дід, ладо поводом, поводом.

*II група:* А ми повід викупимо, викупимо.  
Ой, дід, ладо викупимо, викупимо.

*I група:* А чим же вам викупити, викупити?  
Ой, дід, ладо викупити, викупити.

*II група:* А нам треба дівчинку, дівчинку,  
Ой, дід, ладо дівчинку.

*I група:* А яку вам дівчинку, дівчинку?  
Ой, дід, ладо дівчинку.

*II група:* А нам треба Галочку, Галочку,  
Ой, дід, ладо Галочку.

*I група:* А в нас Галя дурочка, дурочка,  
Ой, дід, ладо дурочка.

*II група:* А ми її вивчимо, вивчимо,  
Ой, дід, ладо вивчимо, вивчимо.

*I група:* А чим же вам вивчити, вивчити?  
Ой, дід, ладо виучить, виучить?

*II група:* А шовковим поводом, поводом,  
Ой, дід, ладо поводом, поводом.

*I група:* До нашого гурту прибуло, прибуло  
Ой, дід, ладо прибуло, прибуло.

*II група:* Від вашого гурту відбуло, відбуло  
Ой, дід, ладо відбуло, відбуло.

*I група:* А в нашому гурті скачуть, скачуть,  
Ой, дід, ладо скачуть, скачуть.

*II група:* А в нашому гурті плачуть, плачуть.  
Ой, дід, ладо плачуть, плачуть.

## **18. „Міст”**

Дівчата стають по дві в ряд, обличчям одна до одної й беруться вгорі схрещеними руками. Крайня пара проходить під руками інших пар і стає першою, за нею йде пара, яка була передостанньою, і так далі. У деяких місцевостях ця гра називається „Довгою лозою”, бо у неї теж немає кінця. Припиняється вона за бажанням або тоді, коли більшість гравців розійдеться.

## **19. „Мовчанка”**

Коли діти дуже розкричаться, аніматор нагадує про цю гру і скоромовкою говорить:

„Їду до дому  
На зелену соломку.  
На тій соломі

Сидить жаба.  
Хто писне,  
Той жабу хлисне,  
Мені можна говорити  
Сто раз,  
А іншому – ані раз.”

Всі замовкають. Ведучий намагається кого-небудь викликати на розмову. Хто перший заговорить, той програв.

## 20. „Панас”

Гра проводиться в залі. Одному з дітей аніматор зав'язує очі, ставить біля порога і говорить:

„Панас, Панас!  
Не лови нас.  
На тобі коробочку груш  
Та мене не воруш.”

Після цього діти тихенько ходять по кімнаті, а „Панас”, розкинувши руки, намагається піймати кого-небудь. Кого спіймає, той стає „Панасом”, і гра продовжується.

## Варіант II

Грають хлопці та дівчата. За бажанням хтось стає „Панасом”, йому зав'язують очі хустинкою, виводять на середину площадки і звертаються з такими словами:

– Панасе, Панасе! На чому стоїш?  
– На камені!  
– Що продаєш?  
– Квас!  
– Лови курей, та не нас.

„Панас” починає ловити і кого з гравців спіймає, той стає „Панасом”.

## 21. „Піжмурки”

Насамперед визначають, кому жмуритись, а кому ховатися, а це роблять так: сідає один із гравців на землю і виставляє коліно, на яке всі гравці кладуть по одному пальцю, і той, хто сів, кладе свій палець і говорить:

„Котилася торба  
З великого горба,  
А в тій торбі  
Хліб, паляниця,  
Кому доведеться,  
Тому і жмуритися.”

На чий палець упаде останнє слово, той і повинен ховатись. Так проказують ці слова, аж поки не залишиться один гравець, який і повинен жмуритися. Останній у цій лічилці закриває очі та обличчя руками. Всі ховаються. Той, що жмуриться, запитує: „Чи вже?”. Коли ж не почує ні від кого відповіді, встає і починає шукати. Кого першого він знайде, той і жмуриться.

## 22. „Подолянка”

За сигналом аніматора діти починають водити хоровод, а одна дитина, яка стоїть у колі, робить рухи, що відповідають змісту пісні:

„Десь там, десь там подолянка була,  
Десь там молоденька була,  
Отут вона впала,  
До землі припала.  
Устань, устань, подоляночко,  
Промий очки, як скляночки,  
Та візьмися в бочки,  
Та поскачи скочки.  
Скачи, скачи понад бродом,  
Як рибонька попід льодом.  
Візьми собі панну, яка крайня,  
Візьми собі паничка, який крайничка.”

Дитина, яка стоїть посередині, обирає когось з кола замість себе, і гра продовжується.

## 23. „Регіт”

Всі стають у ряд по двоє, а спереду один – „регіт”. Регіт каже:

Горю, горю, палаю,  
Кого люблю, спіймаю!  
Раз, два, три!  
Остання пара – лети!

Остання пара біжить, регіт ловить. Кого вловив, з тим стає в пару, а той, хто лишився, - буде реготом. Якщо регіт нікого не вловить, ця пара, яка тікала, стає попереду, а регіт лишається реготом, аж поки когось не вловить.

## 24. „Сірий вовк”

Аніматор або діти обирають „вовка”, він, згорбившись, сідає, взявшись під шок, на горбику і мовчить, а дітки не чіпають його, а рвуть біля нього травку і промовляють:

„Ірву, ірву горішечки,  
Не боюсь вовка ні трішечки”.

На цьому слові діти схоплюються, кидають на вовка нащипану травку і тікають. Вовк собі туриться за ними, хоче вхопити когось. Кого вхопить, той стає вовком і гра продовжується.

## 25. „Сірий кіт”

У цій грі всі учасники, крім ведучого і „сірого кота”, – „миші”. Вони стають ланцюжком і, тримаючись один за одного, ходять по майданчику по прямій, по колу чи по будь-якій іншій кривій лінії. Першим у ланцюжку стоїть „сірий кіт”. Під час руху він запитує:

- А є миші в копиці?
- Є! – відповідають „миші”.
- А не бояться кота?
- Ні!
- Ой, як кіт хвостом поворушить, то всіх мишей подушить!

За цими словами „миші” кидаються врозтіч, а „сірий кіт” ловить їх. Спійманий гравець стає „сірим котом”, а його попередник – „мишею”.

## 26. „Сонечко”

Аніматор збирає дітей на майданчику. Обирається дівчинка, яка буде виконувати роль сонечка. Вона сідає у центрі кола, утвореного іншими дітьми, та заплющує оченята, ніби спить. За сигналом аніматора діти починають „виглядати із-за хмари” сонечко, яке принесе їм весну-красну та співають:

„Вийди, вийди, сонечко,  
На дідове полечко,



На бабине зіллячко,  
На наше подвір'ячко,  
На весняні квіточки,  
На веселі діточки.  
Там вони граються,  
Тебе дожидаються.”

Дівчинка-сонечко прокидається, піднімає руки – з пальчиками-промінчиками догори, сміється і біжить до дітей, які починають співати веснянки.

Ой є в лузі калина,  
Ой є в лузі калина.  
Калина, калина,  
Комарики-дзюбрики калина.  
Там стояла дівчина...  
Цвіт калини ламала...  
Та в пучечки в'язала...

Діти танцюють у колі, імітуючи рухи, як дівчина ламає калину, в'яже її в пучечки, плете з них віночок.

## 27. „Трампижа”

Гравців парна кількість. Вони діляться на дві групи, кожна зі своєю „маткою”. Матки міряються між собою і чий верх, та матка починає гру. Матка бере палицю, кидає її куди-небудь і кричить: „Трампижа!”

У той час, як матка кидає палицю, обидві групи стають одна проти другої попарно і закривають один одному очі "бецманами" (великими пальцями). Коли ж матка гукне: „Трампижа”, тоді всі гравці біжать і шукають палицю. Хто знайде, біжить до своєї матки, а із супротивної групи намагаються відняти палицю. Якщо ж він добіг до своєї матки, то віднімати не можна і його група виграє. Матка групи починає гру знову.

## 28. „Царівна”

За сигналом аніматора хлопці й дівчата, узявшись за руки, стають у коло, обирають „царевича” й „царівну”. „Царівна” перебуває в колі, „царевич” – за колом. Усі співають:

„Ой у городочку царівна,  
А за городочком царів син, царів син.

Приступи, царенко, близенько, близенько.  
Поклонись царівні низенько, низенько.  
Приступи, царенко, ще ближче, ще ближче,  
Поклонись царівні ще нижче, ще нижче.  
Пророби царівні вороточка, вороточка,  
Вивези царівну з городочка, з городочка.  
Обведи царівну кругом ряду, кругом ряду.  
Та й постав царівну в ряду, в ряду.”

„Царевич” виконує всі обов'язки, які йому приспівують, бере царівну за руку і ставить поруч із собою. Потім обирають інших „царевича” й „царівну”.

### 29. „Цурка”

Для гри потрібно дві палиці: одна-завдовжки 1 м, друга – 20-30 см. Довга – кий, коротка – цурка. На землі креслять квадрат, у центрі викопується ямка. На неї кладуть цурку. Кий лежить поряд з нею у квадраті. Діти обирають ведучого. Він підходить до квадрата, бере кий і за словами дітей -

Лети, лети цурко,  
Кому вона попаде –  
Той і гру поведе! –

підкидає кием цурку вгору. Діти намагаються спіймати її, щоб цурка не впала на землю. Хто зловив, одержує 50 очок. Після цього він вкидає цурку в квадрат з того місця, де зловив її. Якщо попав - одержує ще 100 очок і стає ведучим.

Якщо не попав у квадрат, гру продовжує попередній ведучий. Якщо ведучий підкинув цурку і її ніхто не зловив, він одержує 10 очок. Знову повторює свій кидок.

### 30. „Чабан”

Ведучий гри – чабан. Діти зображають овець, а кілька з них – вовків. Чабан зі словами:

„Ой у лісі, у лісу  
Я овечки пасу –

вигонить овець пастися на лужок. Вівці розбігаються, „пасуться”. Чабан стереже їх і словами:

День кінчається,  
Овечки додому вертаються.

Через ліс біжать,  
А там вовки сидять –

жене овець пастух додому. По дорозі їх перестрівують вовки, ловлять овечок відводять до свого лігва. Чабан знову жене свою отару пастися.

Перемагають найспритніші, найхитріші і найпрудкіші „вівці”, які після трьох-п'яти разів лишаються на волі, не попадають вовку в зуби. Після цього обирається новий чабан і вовки. Гра триває.

### 31. „Щенята”

Аніматор збирає 10-12 хлопців, які міряються на палку, беручи її кулаком один до одного, і чия рука зверху, тому і пасти.

Тоді забивають кілок, прив'язують до нього мотузку; біля кілка усі кладуть шапки – ото щенята. Пастух береться за мотузку й оберігає щенят, бігаючи, наскільки дістає повода.

Пастух стереже, а всі хлопці крадуть щенят, хватаючи руками або вибиваючи ногою з круга. Як удається пастуху піймати когось, то мерщій кричить: „Цура-повода!” А як не зацуравсь, то значить і не піймав. Як розкрадуть усіх щенят, то вважають, одно літо одпас, тоді міняються.

6

### 32. „Щітка”

Хлопці й дівчата стають один за одним і кладуть руки на плечі попереднього. Першим стоїть найменший. Ведучий ходить навколо цього ряду й співає:

– Ой щі-щітка маленька,  
Скажи, скажи, де твоя ненька.  
– На морковці сиділа, сиділа.  
Дрібний мачок дзюбала, дзюбала.  
Ой дзюб, дзюб, дзюбанець,  
По три копи гребінець,  
По чотири – щітки,  
Кошелькові дітки.

При цьому ведучий бере останнього за руку і вже вдвох обходять ряд, співаючи. Так повторюється, аж поки залишиться найменший. Тоді всі гуртом підкидають його [20].

## КОРОТКИЙ СЛОВНИК ТЕРМІНІВ, ЯКІ ЗАСТОСОВУЮТЬ В АНІМАЦІЇ

1.	<b>АНІМАТОР</b>	<b>ANIMATOR</b>	– організатор туристського дозвілля.
2.	<b>ЛАУНД СПОРТ ШЕФ</b>	<b>LAND SPORT CHIEF</b>	– керівник спортивної команди.
3.	<b>ЛАУНД СПОРТ АНІМАТОР</b>	<b>LAND SPORT ANIMATION</b>	– водні спортивні аніматори.
4.	<b>СПОРТИВНИЙ АНІМАТОР</b>	<b>SPORT ANIMATION</b>	– аніматор, який проводить спортивні заходи на пляжі й у басейні.
5.	<b>МІНІ-КЛАБ ШЕФ</b>	<b>MINI CLUB CHIEF</b>	– керівник дитячого клубу дозвілля, розробляє програми дитячих заходів.
6.	<b>МІНІ-КЛУБ АНІМАТОР</b>	<b>MINI CLUB ANIMATOR</b>	– ведучий дитячих програм, працює за встановленими програмами.
7.	<b>ХОСТЕС ШЕФ</b>	<b>HOSTESS CHIEF</b>	– особа, яка контролює видачу інвентарю, складає розклад для hostess info.
8.	<b>ХОСТЕС ІНФО</b>	<b>HOSTESS INFO</b>	– особа, у розпорядженні якої знаходиться різний інвентар, реквізит.
9.	<b>КОСТЮМЕР</b>	<b>COSTUMERY</b>	– особа, яка відповідає за грим-вбиральню, костюми, декорації.
10.	<b>ТАНЦОР</b>	<b>DANCER</b>	– учасник шоу-програм.
11.	<b>МІТІНГ</b>	<b>MEETING</b>	– ранкові збори аніматорів для постановки завдань і визначення обов'язків на робочий день.

12.	<b>АНІМЕЙШЕН АКТИВІТИ</b>	<b>ANIMATION ACTIVITY</b>	– денні заходи з проведенням інтерактивних ігор і конкурсів.
13.	<b>ГЕСТ КОНТАКТ</b>	<b>GUEST CONTACT</b>	– спілкування аніматорів з гостями готелю.
14.	<b>МІНІ-КЛАБ</b>	<b>MINI CLUB</b>	– дитячий клуб дозвілля.
15.	<b>МОРНІНГ ДЖИМ</b>	<b>MORNING GYM</b>	– ранкова гімнастика.
16.	<b>ВАТЕР ДЖИМ</b>	<b>WATER GYM</b>	– водна гімнастика.
17.	<b>АЕРОБІКА</b>	<b>AEROBIC</b>	– аеробіка.
18.	<b>СТЕП- АЕРОБІКА</b>	<b>STEP AEROBIC</b>	– степ-аеробіка.
19.	<b>ЛОМ ІМПАКТ, або ЛО</b>	<b>LOM IMPACT, або LO</b>	– низьке (ударне) навантаження.
20.	<b>ХАЙ ІМПАКТ, або ХАЙ</b>	<b>HIGHT IMPACT або HI</b>	– високе (ударне) навантаження.
21.	<b>ГЕЙМ</b>	<b>GAME</b>	– гра.
22.	<b>БІЧ ГЕЙМ</b>	<b>BEACH GAME</b>	– ігри на пляжі.
23.	<b>БИЧ ВОЛЕЙ</b>	<b>BEACH VOLLEY</b>	– пляжний волейбол.
24.	<b>ВАТЕР ПОЛО</b>	<b>WATER POLO</b>	– водне поло.
25.	<b>ПУЛ ГЕЙМ</b>	<b>POOL GAME</b>	– ігри в басейні.
26.	<b>ГАРДЕН ГЕЙМ</b>	<b>GARDEN GAME</b>	– ігри в саду.
27.	<b>АРЧЕРІ</b>	<b>ARCHERY</b>	– стрільянина з луку.
28.	<b>БОЧА</b>	<b>BOCHA</b>	– французька гра з кулями.
29.	<b>ДАРТС</b>	<b>DARTS</b>	– дартс.
30.	<b>МІНІ-ГОЛЬФ</b>	<b>MINI GOLF</b>	– гольф на маленькій площадці.
31.	<b>ПІНГ-ПОНГ</b>	<b>PING-PONG</b>	– настільний теніс.
32.	<b>ФУТБОЛ</b>	<b>FOOTBALL</b>	– футбол.

*Продовження додатку В*

33.	<b>КОКТЕЛЬ-ГЕЙМ</b>	<b>COCKTAIL GAME</b>	– ігри з пенальті.
34.	<b>ШАФЛ БОРД</b>	<b>SHUFFLE BOARD</b>	– гра на полі.
35.	<b>БІЧ ПАТІ</b>	<b>BEACH PARTY</b>	– вечірка на пляжі.
36.	<b>ГАРДЕН ПАТІ</b>	<b>GARDEN PARTY</b>	– вечірка в саду, проводиться з 23.00 до 24.00 (пікніки, дискотека, ігри з гістьми).
37.	<b>ГЕК</b>	<b>GEK</b>	– ігри, розіграші з несподіваними діями.
38.	<b>КУРС ТАНЦІВ</b>	<b>DANCE COURSE</b>	– навчальний танцювальний курс.
39.	<b>КЛАБ ДЕНС</b>	<b>CLUB DANCE</b>	– клубний танець готелю, який виконується анімаційною командою по закінченні денних ігрових програм, а також після вечірньої шоу-програми і на дискотеці.
40.	<b>ЕНТРАНС</b>	<b>ENTRANCE</b>	– костюмований анонс вечірніх шоу-програм на вході в ресторан з 19.00 протягом 30-40 хв.
41.	<b>ПАСАЖ</b>	<b>PASSAGE</b>	– костюмований анонс вечірніх шоу-програм.
42.	<b>МІНІ-ДИСКО</b>	<b>MINI DISCO</b>	– щовечірній дитячий захід, в проведенні якого залучені всі аніматори міні-клубу.
43.	<b>ДИСКО</b>	<b>DISCO</b>	– нічна дискотека.
44.	<b>СНЕК БАР</b>	<b>SNACK BAR</b>	– танцювальний бар з живою музикою.
45.	<b>ШОУ-ПРОГРАМА</b>	<b>SHOW PROGRAMM</b>	– щовечірній захід для гостей готелю, який проводиться в амфітеатрі з 21.00.
46.	<b>БІНГО</b>	<b>BINGO</b>	– інтерактивне ігрове конкурсне шоу.

47.	<b>КВІС ШОУ</b>	<b>QUIZ SHOW</b>	– інтерактивна ігрова шоу-програма (питання - відповідь).
48.	<b>ПЛЕЙБЕК ШОУ</b>	<b>PLAYBACK SHOW</b>	– шоу-пародії на естрадних виконавців.
49.	<b>СКЕЧ ШОУ</b>	<b>SKETCH SHOW</b>	– пародії, комічні інсценівки.
50.	<b>МІКС-АП ШОУ</b>	<b>MIX-UP SHOW</b>	– шоу-програма, складена з танцювальних номерів і вставок з <b>PLAYBACK SHOW</b> і <b>SKETCH SHOW</b> .
51.	<b>ЕКСТРА ШОУ</b>	<b>EXTRA SHOW</b>	– виступ гастрольних танцювальних і вокальних шоу-груп та колективів.
52.	<b>МЮЗИКЛ</b>	<b>MUSICAL</b>	– музичний спектакль.

## ТУРИСТАМ НА ЗАМІТКУ (СЛОВНИК)

**Туризм** – тимчасовий виїзд особи з місця постійного проживання в оздоровчих, пізнавальних, професійно-ділових чи інших цілях без здійснення оплачуваної діяльності в місці перебування.

**Турист** – особа, яка здійснює подорож по Україні або до іншої країни з не забороненою законом країни перебування метою на термін від 24 годин до одного року без здійснення будь-якої оплачуваної діяльності та із зобов'язанням залишити країну або місце перебування в зазначений термін.

**Туристська анімація** – туристська послуга, при наданні якої турист залучає до активних дій. Цей різновид туристської діяльності проводиться за критеріями заздалегідь складеної анімаційної програми.

**Рекреаційна анімація** – вид діяльності з організації дозвілля<sup>7</sup>, спрямованої на відновлення духовних і фізичних сил людини. Програми, реалізовані з рекреаційними цілями, можуть проводитися як туристськими підприємствами з туристами і гістьми, так і розважальними установами з місцевими мешканцями.

**Анімаційні турмаршрути** – цільові туристські поїздки заради однієї анімаційної програми, або безперервний анімаційний процес, розгорнутий у просторі у формі подорожі, переїзду від однієї анімаційної послуги (програми) до іншої, які надаються в різних географічних точках.

**Додаткові анімаційні послуги** в технологічних перервах – програми, призначені для „підтримки” основних туристських послуг, що входять до складу турпакету, і діючі в обставинах, обумовлених переїздами, затримками в шляху й у випадках непогоди (при організації спортивних і самодіяльних турів, на пляжних курортах), а також у випадку відсутності снігу на гірськолижних курортах і т.д.

**Ваучер (туристський ваучер)** – документ-розпорядження туроператора своєму контрагентові (приймаючій стороні) про надання туристові (відповідно до укладеного договору) туристського обслуговування з гарантією його оплати

---

<sup>7</sup> Дозвілля – діяльність у вільний час поза сферою суспільної і побутової праці, завдяки якій індивід відновлює свою здібність до праці і розвиває в собі в основному ті уміння і здібності, які неможливо удосконалити у сфері трудової діяльності. Це діяльність, здійснювана в руслі певних інтересів і цілей, які ставить перед собою людина (засвоєння культурних цінностей, пізнання нового, спорт, творчість тощо).



останнім у встановленому порядку. Ваучер містить повний і конкретний перелік оплачених туристом послуг, які повинні бути йому надані. На підставі ваучера проводиться врегулювання взаєморозрахунків між приймаючою і направляючою сторонами. Форма ваучера визначається зазначеними вище сторонами. Ваучер встановлює право туриста на послуги, які входять у турпакет і підтверджує факт їх надання.

**Туристський продукт** (пакет туристських послуг, або „послуги, які включають усе”) – попередньо організована туроператором комплексна туристська послуга, яка продається або пропонується до продажу за єдиною паушальною ціною та включає як мінімум дві послуги:

1) перевезення туриста в країну (місце) тимчасового перебування;

2) розміщення. При цьому період надання послуг перевищує 24 години або включає ночівлю. У пакет можуть входити й інші туристські послуги, пов'язані з плануванням, організацією і проведенням подорожі (поїздки). Найбільш поширені наступні види турів (пакети послуг):

- *індивідуальний тур* [FI – foreign independent tour] – подорож, спеціально розроблена туроператором за замовленням клієнта;
- *інклюзив-тур* (пекідж-тур) [inclusive tour pendent (США); Paushalreis (Німеччина); Voyage a forfait (Франція)] – стандартна подорож з вибором послуг за каталогами туроператорів;
- *інсентив-тур* [insentive tour] – заохочувальна поїздка, організована за рахунок фірми для своїх працівників з метою підвищення їх кваліфікації на родинному підприємстві;
- *ознайомлювальний тур* [fam-trip] – поїздка співробітників фірми-туроператора, її агентів у справах продажу і журналістів для ознайомлення з діяльністю приймаючої сторони і просування туристських послуг.

Види продукції, послуг туризму і готельного господарства представлені в Загальноросійському класифікаторі видів економічної діяльності, продукції і послуг (ЗКДП), а також у Загальноросійському класифікаторі послуг населенню (ЗКПН) і інших стандартах.

**Туристська послуга** – результат безпосередньої взаємодії виконавця послуги і її споживача (туриста), а також власна діяльність виконавця послуги по задоволенню потреби споживача в організації поїздки (подорожі), її здійсненні, а також інших пов'язаних з цим потреб. За функціональним призначенням туристська послуга може бути матеріальною (розміщення,

харчування, транспорт) і соціально-культурною (екскурсії й інші подібні заходи). Обсяг послуг як результат діяльності обчислюється в грошових одиницях.

**Послуги матеріальні** – послуги, які забезпечують відновлення (зміна, збереження) споживчих властивостей виробів, що випускаються, або виготовлення нових виробів за замовленням громадян, а також перевезення вантажів і людей, створення умов для споживання. Зокрема, до матеріальних

послуг можуть бути віднесені побутові послуги, житлово-комунальні послуги, послуги громадського харчування, транспорту і т.д.

**Послуги соціально-культурні** – послуги, які забезпечують підтримку і відновлення фізичного здоров'я, духовний розвиток особистості, підвищення професійної майстерності працівника. Так, до даного виду послуг можуть бути віднесені анімаційні послуги, медичні послуги, послуги культури, туризму, освіти і т.д.

**Туристські формальності** – процедури, пов'язані з дотриманням туристами, які перетинають державний кордон, визначених умов, правил і вимог виїзду і перебування, встановлених державними органами країни. Туристські формальності підрозділяються: на паспортні і візові формальності;

валютний контроль і контроль за обміном валюти; митні правила і медичні формальності.

**Екскурсія** – відвідування з метою ознайомлення музеїв, виставок, інших місць туристського показу, короткочасні поїздки (прогулянки) з освітніми, спортивними або іншими цілями на колективній або індивідуальній основі.

**Екскурсовод (гід, перекладач)** – фізична особа, яка має відповідну професійну освіту і підготовку та супроводжує туристів при відвідуванні ними місць туристського показу і надає необхідні туристам відомості їх рідною мовою.

**Екскурсант** – громадянин, який відвідує країну (місце тимчасового перебування) з метою ознайомлення з її туристськими ресурсами без надання послуг розміщення на період не більше 24 годин. Екскурсант як споживач є клієнтом екскурсійного бюро.

**Міжнародний стандарт** – стандарт, прийнятий міжнародною організацією.

**Стандарт** – документ, у якому встановлюються правила надання послуг, характеристики продукції, процеси реалізації і т.д. До документів в області стандартизації відносяться: національні стандарти, застосовувані у встановленому порядку класифікації; загальноросійські класифікатори техніко-економічної і соціальної інформації; стандарти організацій.

**Обслуговування** – діяльність виконавця послуги в безпосередньому контакті з її споживачем. Обсяг обслуговування визначається кількістю обслугованих відвідувачів.

**Якість туристського обслуговування** – сукупність властивостей туристських послуг і процесів обслуговування по задоволенню встановлених або передбачуваних потреб туристів, які характеризуються якістю послуг і культурою обслуговування.

**Якість туристської послуги** – сукупність характеристик туристської послуги, які визначають її здатність задовольняти встановлені або передбачувані потреби туриста.

**Опис туристської послуги** – інформація про основні характеристики туристської послуги, умовах і вартості обслуговування.

**Споживач туристської послуги** – громадянин (турист, екскурсант), який замовляє, здобуває або використовує туристські товари (роботи) і послуги винятково для особистих потреб, не пов'язаних з витягом прибутку.

**Недолік послуги** – окрема невідповідність послуги обов'язковим вимогам стандартів, умовам договору, а також інформації, наданої виконавцем або продавцем послуги.

**Істотний недолік** – недолік, який унеможлиблює або робить неприпустимим використання товарів (робіт, послуг) відповідно до їх цільового призначення.

**Претензії до якості туристського продукту** – офіційна заява туриста про недоліки і порушення в наданні послуг (порушення договору про туристське обслуговування), що надсилається в писемній формі туроператору або турагенту протягом 20 днів з моменту закінчення дії договору. Претензії до договору згідно з законодавством підлягають розгляду (задоволенню) протягом 10 днів.

**Знижка** – зниження первісної продажної ціни від опублікованої, довідкової. Знижки бувають сезонні, групові, вихідного дня, для постійних клієнтів, дітей і т.д.

**Франкфуртська таблиця по зниженню цін на поїздки** – документ, який визначає норму (у відсотках) зменшення вартості послуги залежно від відзначених туристом недоліків при її наданні.

**Агентські (конфіденційні) тарифи** – ціни на готельні послуги, які пропонуються для реалізації турагенту і виражаються у вигляді процентних знижок від опублікованих тарифів.

**Корпоративні тарифи** – ціни на готельні послуги, що пропонуються колективним замовникам, які здійснюють туроператорську і турагентську діяльність, і виражаються чисельно у виді процентних знижок від опублікованих тарифів.

**Готель** – підприємство будь-якої організаційно-правової форми та форми власності, складається з номерів, надає готельні послуги, які не обмежуються щоденним заправлянням ліжок, прибиранням кімнат та санвузлів [3].

**Категорія готелю** – класифікація готелів за категоріями, що заснована на комплексі вимог до будинків, матеріально-технічному устаткуванню, номенклатурі і якості наданих послуг, рівневі обслуговування. Категорії позначаються символом «\*» („зірка”). Категорія готелю (зірковість) підвищується відповідно до рівня якості обслуговування, комфортності приміщень і стану самого будинку. Національний стандарт „Класифікація готелів” встановлює класифікацію готелів (мотелів) різних організаційно-правових форм місткістю не менше 10 номерів і застосовується з метою сертифікації готелів (мотелів). Готелі класифікуються за п'ятьма категоріями, мотелі – за чотирьма. У міжнародній практиці національними асоціаціями і готельними ланцюгами (наприклад, „Best Western”, „AA Star Rating”, „AA Country Houses”, „AA Rosette” в Англії; „Mobil Travel Guide”, „FFF Tour Book” у США, Канаді і Центральній Америці) використовуються й інші (крім зірок) символи категорій: корони, ромби, розетки, щити і т.д. Класифікація готелю може бути розроблена в ув'язуванні з категоріями відвідувачів (туристів). У ряді випадків готель може мати і власну класифікацію, розроблену великим туроператором або туристською асоціацією. Так, Асоціація Британських Турагентцій у своїх каталогах пропонує наступну класифікацію:

- „Однозіркові” – бюджетні готелі, що розташовані в центральній частині міста і мають мінімум зручностей досить гарної якості;
- „Двозіркові” – готелі туристського класу з рестораном і баром;
- „Тризіркові” – готелі середнього класу з досить високим рівнем обслуговування;

- „Чотиризіркові” – готелі першого класу з дуже високою якістю проживання і відмінним рівнем обслуговування;
- „П’ятизіркові” – готелі вищої категорії з рівнем обслуговування екстра-класу.

У туристському каталозі „Mobil Travel Guide” готелі підрозділяють на:

- „Однозірковий” – середній рівень;
- „Двозірковий” – вище середній рівень;
- „Тризірковий” – з високим рівнем обслуговування;
- „Чотиризірковий” – рекомендують для особливої подорожі;
- „П’ятизірковий” – один з найкращих.

Російський готельний каталог маркетингового готельного ланцюга „Best Eastern Hotels” диференціює готелі за наступними категоріями: Superior Deluxe; Deluxe; Superior Business; Moderate Business; Business Superior Tourist; Tourist; Economy.

Одна з прийнятих відомчих систем класифікує готелі, мотелі, молодіжні готелі (хостели), дома відпочинку, пансіонати і готелі з наданням лікувально-оздоровчих послуг, які мають не менш п’яти номерів, за категоріями від п’ятизіркових до однозіркових. При цьому допускається і така категорія, як „беззіркові”.

У цій же системі встановлюють наступні категорії номерів засобу розміщення: вища (сюїт, апартамент, люкс, стизіл), перша, друга, третя, четверта і п’ята. Класифікація номерів за категоріями заснована на комплексі мінімальних вимог до номера і критеріях бальної оцінки, що визначають якість і стан устаткування номера.

Причин відсутності єдиної світової класифікації готелів багато, в тому числі непорівнянність готелів за типами (курортний, приморський, мотель і т.д.), місцезнаходженню (центр міста, окраїна, сільська місцевість і т.д.) і ряду інших кліматичних, географічних, соціальних і інших факторів. У силу цього більшість розроблених регіональних систем готельної класифікації носять рекомендаційний, індикативний характер.

При цьому слід зазначити, що міжнародні готельні ланцюги встановлюють свої, більш високі вимоги, ніж ті, які зазначені в національних стандартах, у тому числі національних стандартах України ДСТУ 4268:2003

„Послуги туристичні. Засоби розміщення” та ДСТУ 4269:2003 „Послуги туристичні. Класифікація готелів” [1, 2].

**Номер** – окреме вмебльоване приміщення, що складається з однієї або декількох кімнат, обладнаних для тимчасового проживання [3].

**Види розміщення в готелі** – визначаються місцем або приміщенням, яке складається з одного або декількох місць, придатних для проживання в готелі, в тому числі:

- *місце (місце)* – площа з ліжком, призначена для однієї людини (*bed – B*);
- *номер* – приміщення (кімната, кілька кімнат), що складається з одного або декількох місць (*R*). Номер є одиничним елементом бронювання;
- *одномісцевий номер* – приміщення для розміщення однієї особи (*single – SGL*);
- *двомісцевий номер* – приміщення для розміщення двох осіб (*double – DBL*);
- *тримісцевий номер* – приміщення для розміщення трьох осіб (*triple – TRL*);
- *чотиримісцевий номер* – приміщення для розміщення чотирьох осіб (*QD*).

У двомісцевому номері з двома дорослими за додаткову плату може бути розміщена дитина у віці до 12 років (*child – CHL*) – *DBL+Chld*, але також може бути *SGL+Chld*, *DBL+2Chld* – два дорослих і дві дитини й *SGL+2Chld*.

**Додаткове ліжко** (*extra bed – ExB*) – ліжко, що розміщують в номері за запитом гостя за додаткову плату.

**Розміщення без харчування** – розміщення в готелі, у вартість якого не входить харчування (*RO*).

**Розміщення і сніданок** (*bed & breakfast – BB*) – розміщення в готелі, у вартість якого входить тільки сніданок („шведський стіл”). Додаткове харчування – за окрему плату в ресторанах і барах готелю.

**Розміщення з напівпансіоном** (*half board – HB*) – розміщення в готелі, у вартість якого входить двуразове харчування (на вибір): сніданок і обід або сніданок і вечеря.

**Розміщення з повним пансіоном (*full board – FB*)** – розміщення в готелі, у вартість якого входить триразове харчування.

**Розміщення з повним пансіоном „+” (*full board +, extended half board – FB+, EXTFB*)** - розміщення в готелі, у вартість якого входить триразове харчування („шведський стіл”), а також напої (у ряді готелів – пиво й вино) під час прийому їжі.

**Розміщення за тарифом „Усе включено” (*all inclusive – AL, ALL Incl, AI*)** – розміщення за таким тарифом, у який включена ціна розміщення, харчування і напоїв місцевого виробництва (алкогольних і безалкогольних), а також право користування всіма наявними зручностями і послугами в засобі розміщення. Залежно від категорії готелю гостю надають додаткове харчуванням – другий сніданок, полуденок, пізня вечеря, легкі закуски, барбекю в барах готелю.

**Розміщення за тарифом „Ультра все включено” (*ultra all inclusive – UAL, UAI*)** – розміщення за таким тарифом, у який включена ціна розміщення, харчування і напоїв місцевого та імпортного виробництва (алкогольних і безалкогольних). Більшість готелів, що працюють за тарифом UAI, пропонують гостям додаткове безкоштовне харчування в ресторанах з кухнею різних народів світу.

**Аналогічні засоби розміщення** – засоби розміщення, що складаються з номерів і надають обмежені готельні послуги, включно з щоденним заправлінням ліжок, прибиранням кімнат та санвузлів (наприклад, пансіонати, будинки відпочинку, туристичні бази тощо).

**Колективні засоби розміщення** – засоби розміщення, що надають місце для ночівлі в кімнаті чи іншому приміщенні, в яких число місць повинно перевищувати певний мінімум для груп осіб, більших ніж одна сім'я, а всі місця підлягають єдиному керівництву та оплаті згідно з встановленими цінами.

**Інші колективні засоби розміщення** – засоби розміщення, що можуть бути безприбутковими, мають єдине керівництво, надають мінімум послуг (що не включають щоденне заправління ліжок), не обов'язково складаються з номерів, а можуть мати окремі одиниці житлового типу, майданчики для кемпінгу або колективні спальні приміщення.

**Бунгало** – це заміські окремо розташовані будівлі, що мають окремий вихід, містять одну чи декілька кімнат та розраховані на розміщення однієї або двох сімей (пар).

**Клубний відпочинок** – вид відпочинку в приналежному клубі відпочинку засобах розміщення, які є частиною туристського комплексу, що знаходяться в господарському веденні клубу й обладнаних для надання різних послуг на умовах і в терміни, обумовлені договором на клубний відпочинок і статутом клубу.

**Тематичні парки** – розважальні центри, що представляють собою справжню індустрію відпочинку і розваг з власною складною інфраструктурою, призначеною для розміщення, харчування, навчання. Головна риса тематичних парків, поряд з цікавими і захоплюючими атракціонами, - саме дійство, яке

розгортається навколо відвідувачів. Такі парки найбільшою популярністю користуються у дорослих, особливо іноземних туристів, любителів сімейного відпочинку, молодят та невеликих молодіжних груп.

**Шоу-музеї** – музеї з анімаційно організованою експозицією, в яких представлені живі персонажі експонованої епохи

**Типи краєвиду з готельних номерів поділяються на:**

- *City view (CV)* – номер з видом на місто;
- *Pool view (PV)* – номер з видом на басейн;
- *Garden view (GV)* – номер з видом на сад;
- *Ocean view (OV)* – номер з видом на океан;
- *Land view (LV)* – номер з видом на околиці;
- *Dune view (DV)* – номер з видом на дюни, піски;
- *Mountain view (MV)* – вид на гори;
- *Park view (PV)* – номер з видом на парк;
- *Sea view (SV)* – номер з видом на море;
- *Side Sea view (SSV)* – номер з боковим видом на море;
- *Inside view (IV)* – вид на атріум або внутрішню частину готелю.

**Основні готельні послуги** – перелік і обсяг послуг, стандартно наданих туристу колективним засобом розміщення й оплачуваних туристом при



укладанні договору (розміщення, харчування й ін.). Послуги, надані готелем, вказуються в каталогах даного засобу розміщення.

**Додаткові послуги** – перелік і обсяг послуг, які перевищують обсяг і перелік основних придбаних послуг і сплачуються туристами додатково в місці споживання даних послуг.

**Правила надання готельних послуг** – нормативний документ, який встановлює обсяг інформації, що доводиться до відома туриста, про готельні послуги, порядок оформлення проживання в готелі (висновок договорів на бронювання і надання послуг, включаючи їх оплату); про порядок надання послуг (включаючи послуги без додаткової оплати), а також про відповідальність виконавця і споживача за якість і своєчасність надання послуг.

**Бронювання** – процес замовлення замовником готелю основних і/або додаткових послуг у певному обсязі, з метою використання послуг в обумовлені терміни конкретним споживачем або групою споживачів. Розрізняють поняття підтвердження заброньованих послуг і відмова в бронюванні послуг:

- *підтвердження заброньованих послуг* – згода готелю щодо виконання замовленого обумовленого переліку основних і додаткових послуг згідно з заявкою;
- *відмова в бронюванні послуг* – відмова готелю в бронюванні основних і додаткових послуг готелю у визначений договором термін;

**Анулювання** – відмова замовника від заброньованих послуг. Анулювання поділяється на три види: своєчасне анулювання, пізнє анулювання, неприбуття. В разі пізнього анулювання або неприбуття готель стягує штраф з замовника згідно з умовами, викладеними в договорі. Виділяють три види анулювання:

- *своєчасне анулювання* – відмова замовника від використання заброньованих послуг не пізніше ніж за три доби до дати запланованого заїзду або в обумовлені договором терміни ;
- *пізнє анулювання* – анулювання у термін не пізніше, ніж за одну добу до дати запланованого заїзду або в обумовлені договором терміни ;
- *неприбуття* – фактичне неприбуття споживача, групи споживачів до готелю у день заїзду або ануляція заброньованих послуг менше, ніж за 24 години до вказаної дати поселення.

**Дата заїзду** – дата прибуття споживача до готелю.

**Дата виїзду** – дата виїзду споживача із готелю.

**Ранній заїзд** – заїзд споживача до готелю до розрахункової години.

**Пізній виїзд** – виїзд споживача з готелю після розрахункової години в день виїзду.

**Розрахункова година** – година, яка встановлена у готелі і при настанні якої споживач повинен звільнити номер у день виїзду і після якої здійснюється заселення у готель [3].

**Інформація, яка надається туристу продавцем**, – достовірні відомості про організатора подорожі (поїздки) і продавців, про наявність відповідних

ліцензій і сертифікатів відповідності, про туристські формальності, необхідні для здійснення поїздки (подорожі) і термінах їх оформлення, про приймаючу сторону; відомості про повний і конкретний зміст пропонованого пакета послуг, його вартості і системі оплати, про штрафні санкції і порядок подачі рекламацій по змісту і якості обслуговування, про маршрут подорожі, програму перебування, а також інформація про безпеку й інша інформація, яка входить в істотні умови договору про туристське обслуговування. При цьому вся надана інформація повинна відповідати діючим нормативним документам.

**Реліз-дата** – день повернення туроператором (турагентом) засобу розміщення непроданих (незарезервованих) номерів, що відстають від фактичної дати на тривалість реліз-періоду.

**Просування туристичного продукту** – комплекс заходів, спрямованих на створення та підготовку до реалізації туристичного продукту чи туристичних послуг (організація рекламно-ознайомлювальних подорожей, участь у спеціалізованих виставках, ярмарках, видання каталогів, буклетів тощо).

**Штрафні санкції** – штраф, який сплачується договірною стороною у випадку порушення нею вимог, обумовлених договором або чинним законодавством.

## ЗАСПІВАЙМО ПІСНЮ ВЕСЕЛЕНЬКУ!

### ЛАСКАВО ПРОСИМО!<sup>8</sup>

*Слова і музика народні*

Співа Дніпро, відлунюють Карпати,  
Той голос чути сестрам і братам,  
Ми хочемо усіх вас привітати,  
Доземно поклонитись, друзі, вам.

*Приспів:*

„Ласкаво просимо, ласкаво просимо”,  
Вся Україна щиро промовля.  
„Ласкаво просимо, ласкаво просимо”,  
Знов повторяє батьківська земля.

*} весь куплет – двічі*

А слово наше скупане в любові,  
Його почують люди звідусіль.  
На світлому, як доля, рушникові,  
Дозвольте вам піднести хліб та сіль.

*Приспів*

*} Двічі*

### МАНДРИ

*Слова П. Карманського*

*Музика М. Бурмаки*

В путь нічого збирати не буду,  
Є тютюн і книжки, сухарі,  
Десь піду я спокійно між люди,  
Поклонюся вечірній зорі.

Так ходили, мабуть, святогори,  
Де земля, як волошковий клин,  
Так піду я в поля неозорі  
І з піснями один на один.

Попрошу собі сил небагато  
Молодим і гарячим слівцем,  
Щоб на руки всю землю підняти,  
Повернути до сонця лицем.

---

<sup>8</sup> [24].

## РОЗПРЯГАЙТЕ, ХЛОПЦІ, КОНІ

*Слова і музика народні*

Розпрягайте, хлопці, коні  
Та лягайте спочивать,  
А я піду в сад зелений,  
В сад криниченьку копать.

Копав, копав криниченьку  
У вишневому саду.  
Чи не вийде дівчинонька  
Рано-вранці по воду?

Вийшла, вийшла дівчинонька  
В сад вишневий воду брать,  
А за нею козаченько  
Веде коня напувать.

Просив, просив відеречко –  
Вона йому не дала,  
Дарив, дарив з руки перстень –  
Вона його не взяла.

„Знаю, знаю, дівчинонько,  
Чим я тебе розгнівив:  
Що я вчора ізвечора  
Із другою говорив.

Вона ростом невеличка,  
Ще й літами молода,  
Руса коса до пояса,  
В косі стрічка голуба”.

## ОЙ ХМЕЛЮ Ж МІЙ, ХМЕЛЮ

*Слова і музика народні*

„Ой хмелю ж мій, хмелю,  
Хмелю зелененький,  
Де ж ти, хмелю, зиму зимував,  
Що й не розвивався? ”

„Зимував я зиму,  
Зимував я другу,  
Зимував я в лузі на калині,  
Та й не розвивався! ”

„Ой сину ж мій, сину,  
Сину молоденький,  
Де ж ти, сину, нічку ночував,  
Що й не роззувався?”

„Ночував я нічку,  
Ночував я другу,  
Ночував я у тої вдовиці,  
Що сватати буду! ”

„Ой сину ж мій, сину,  
Ти моя дитино,  
Не женися на тій удовиці,  
Бо щастя не буде!

Бо вдовине серце  
Як осіннє сонце –  
Воно світить, світить, та не гріє,  
Все холодом віє.

А дівоче серце  
Як весняне сонце -  
Ой хоч воно та й хмарнесеньке,  
А все теплесеньке! ”

### **ПОВІЙ, ВІТРЕ, НА ВКРАЇНУ**

*Слова С. Руданського*

*Музика Л. Александрової*

Повій, вітре, на Вкраїну,  
Де покинув я дівчину,  
Де покинув карі очі, –  
Повій, вітре, опівночі! } Двічі

Між горами там долина,  
В тій долині є хатина,  
В тій хатині дівчинонька,  
Дівчинонька-голубонька. } Двічі

Повій, вітре, тишком-нишком  
Над рум'яним, білим личком,  
Над тим личком нахилися,  
Чи спить мила, подивися. } Двічі

Чи спить мила, чи збудилась,  
Спитай її, з ким любила,  
З ким любила і кохалась,  
І кохати присягалась. } Двічі

Як заб'ється її серденько,  
Як зітхне вона тяженько,  
Як заплачуть карі очі, –  
Вертай, вітре, опівночі. } Двічі

А якщо мене забула  
І другого пригорнула,  
То развійся по долині –  
Не вертайся з України!.. } Двічі

### РЕВЕ ТА СТОГНЕ ДНІПР ШИРОКИЙ

Слова Т. Шевченка

Музика М. Лисенка

Реве та стогне Дніпр широкий,  
Сердитий вітер завива,  
Додолу верби гне високі,  
Горами хвилю підійма. } Двічі

І блідий місяць на ту пору  
Із хмари де-де виглядав,  
Неначе човен в синім морі,  
То виринав, то потопав. } Двічі

Ще треті півні не співали,  
Ніхто ніде не гомонів.  
Сичі в гаю перекликались,  
Та ясен раз у раз скрипів. } Двічі

### ТАМ, ДЕ ЯТРАНЬ КРУТО В'ЄТЬСЯ

Там, де ятрань круто в'ється,  
З-під каменя б'є вода,  
Там дівчина воду брала,  
Чорнобрива, молода. } Двічі

Ти дівчино, ти щаслива,  
В тебе батько, мати є,  
Рід великий, хата біла,  
Все, що в хаті, - то твоє. } Двічі

А я бідний, безталаний.  
Степ широкий – то ж мій сват,  
Шабля, люлька – вся родина,  
Сивий коник – то ж мій брат. } Двічі

## ДИВЛЮСЬ Я НА НЕБО

Слова М. Петренка

Музика Л. Александрової

Дивлюсь я на небо та й думку гадаю:  
Чому я не сокіл, чому не літаю,  
Чому мені, Боже, ти крилець не дав?  
Я б землю покинув і в небо злітав.

Далеко за хмари, подалі од світу,  
Шукать собі долі, на горе привіту  
І ласки у зірок, у сонця просить,  
У світлі їх яснім все горе втопить.

Бо долі ще змалку здаюсь я нелюбий,  
Я наймит у неї, хлопцюга прибудний;  
Чужий я у долі, чужий у людей:  
Хіба ж хто кохає нерідних дітей?

Кохаюся з лихом, привіту не знаю  
І гірко і марно свій вік коротаю,  
І в горі спізнав я, що тільки одна –  
Далекеє небо – моя сторона.

І на світі гірко, як стане ще гірше, –  
Я очі на небо, мені веселіше!  
Я в думках забуду, що я сирота,  
І думка далеко, високо літа.

Коли б мені крилля, орлячі ті крилля,  
Я б землю покинув і на новосілля  
Орлом бистрокрилим у небо польнув  
І в хмарах навіки од світу втонув!

## СТОЇТЬ ГОРА ВИСОКАЯ

Слова Л. Глібова

Музика народна

Стоїть гора високая,  
Попід горою гай,  
Зелений гай густесенький,  
Неначе справді рай. } Двічі

Під гаєм в'ється річенька,  
Як скло вода блищить;  
Долиною зеленою  
Кудись вона біжить. } Двічі

Край берега, у затишку,  
Прив'язані човни;  
Там три верби схилилися,  
Мов журяться вони. } Двічі

Що пройде красне літечко,  
Повіють холода,  
Осиплеться їх листячко  
І понесе вода. } Двічі

Журюся й я над річкою...  
Біжить вона, шумить,  
А в мене бідне серденько  
І мліє, і болить. } Двічі

Ой, річенько, голубонько!  
Як хвилечки твої,  
Пробігали дні щасливії  
І радощі мої... } Двічі

До тебе, люба річенько,  
Ще вернеться весна.  
А молодість не вернеться,  
Не вернеться вона!.. } Двічі

Стоїть гора високая,  
Зелений гай шумить;  
Пташки співають голосно,  
І річечка блищить... } Двічі

Як хороше, як весело  
На білім світі жить!..  
Чого ж у мене серденько  
І мліє, і болить? } Двічі

Болить воно та журиться,  
Що вернеться весна,  
А молодість... не вернеться,  
Не вернеться вона! } Двічі

### ЧОРНОБРИВЦІ

Слова М. Сингаївського

Музика В. Верменича

Чорнобrivців насіяла мати  
У моїм світанковім краю.  
Та й навчила веснянки співати  
Про квітучу надію свою.



*Приспів:*

Як на ті чорнобривці погляну,  
Бачу матір стареньку.  
Бачу руки твої, моя мамо,  
Твою ласку я чую, рідненька.

Я розлуки та зустрічі знаю,  
Бачив я у чужій стороні  
Чорнобривці із рідного краю,  
Що насіяла ти навесні.

*Приспів.*

Прилітають до нашого поля  
Із далеких країв журавлі.  
Розквітають і квіти, і доля  
На моїй українській землі.

*Приспів.*

### **ОЙ ЧОГО ТИ, ДУБЕ**

*Слова і музика народні*

„ Ой чого ти, дубе,  
На яр похилився?  
Ой чого, козаче,  
Не спиш, зажурився? ”

„Гей, мене чарують  
Зорі серед ночі.  
Не дають заснути  
Серцю карі очі.

Гей, лети, мій коню,  
Степом і ярами,  
Розбий мою тугу  
В бою з ворогами”.

### **ЧОРНІ БРОВИ, КАРІІ ОЧІ**

*Слова К. Думитрашка*

*Музика Д. Бонковського*

Чорні брови, карії очі,  
Темні, як нічка, ясні, як день!  
Ой очі, очі, очі дівочі,  
Де ж ви навчилися зводить людей?

*} Двічі*

Вас і немає, а ви мов тут,  
Світите в душу, як дві зорі.  
Чи в вас улита якась отрута,  
Чи, може, справді ви знахарі? } Двічі

Чорнії брови – стрічки шовкові,  
Все б тільки вами я любувався.  
Карії очі, очі дівочі,  
Все б тільки я дивився на вас! } Двічі

Чорнії брови, карії очі!  
Страшно дивиться підчас на вас:  
Не будеш спати ні вдень, ні вночі,  
Все будеш думать, очі, про вас. } Двічі

### НІЧ ЯКА МІСЯЧНА, ЯСНАЯ, ЗОРЯНА

Слова М. Старицького

Музика народна

Ніч яка місячна, ясная, зоряна,  
Видно, хоч голки збирай,  
Вийди, кохана, працею зморена,  
Хоч на хвилиночку в гай! } Двічі

Сядемо вкупочці тут під калиною,  
І над панами я пан!  
Глянь, моя рибонько, – срібною хвилею  
Стелеться в полі туман. } Двічі

Гай чарівний, ніби променем всипаний,  
Чи загадався, чи спить;  
Ген на стрункій та високій осичині  
Листя пестливо тремтить. } Двічі

Небо глибоке засіяне зорями,  
Що то за божа краса!  
Перлами ясними попід тополями  
Грає краплиста роса. } Двічі

Ти не лякайся, що ніженьки босії  
Вмочиш в холодну росу:  
Я тебе, вірняя, аж до хатиноньки  
Сам на руках однесу. } Двічі

Ти не лякайся, що змерзнеш, лебідонько,  
Тепло – ні вітру, ні хмар...  
Я пригорну тебе до свого серденька,  
А воно палке, як жар. } Двічі

## ЧОМ ТИ НЕ ПРИЙШОВ

*Слова і музика народні*

– Чом ти не прийшов, як місяць зійшов,  
Як я тебе ждала?  
Чи коня не мав, чи стежки не знав.  
Чи мати не пускала? } Двічі

– І коня я мав, і стежку я знав,  
І мати пускала,  
Найменша сестра, бодай не зросла, —  
Сідельце сховала. } Двічі

Найстарша сестра сідельце знайшла,  
Коня осідлала.  
Ой їдь, братику, до дівчиноньки,  
Котра тебе ждала. } Двічі

Тече річенька невеличенька,  
Схочу – перескочу.  
Ой оддай мене, моя матінко,  
За кого я схочу. } Двічі

Ой оддавала – ще й приказала:  
– В гостях не бувати,  
А як прийдеш ти, моя донечко,  
То й вижену з хати. } Двічі

Терпіла годок, терпіла другий,  
Третій не стерпіла,  
Перекинулась в сиву зозулю,  
До роду летіла. } Двічі  
Полям летіла, землю кропила  
Дрібними сльозами.

Гаєм летіла, гілля ламала  
Білими руками. } Двічі

Прилетіла в сад та й стала кувать  
В саду на калині.  
Та й стала кувать, жалю завдавать:  
Горе на чужині. } Двічі

## ОЙ ЧИЙ ТО КІНЬ СТОЇТЬ

*Слова і музика народні*

Ой чий то кінь стоїть,  
Що сива гривонька.  
Сподобалась мені,  
Сподобалась мені  
Тая дівчинонька.

Не так дівчинонька,  
Як біле личенько.  
„Подай же, дівчино,  
Подай же, гарная,  
На коня рученьку”.

Рученьку подала,  
Правдоньку сказала.  
„Ой лучче б я була,  
Ой лучче б я була  
Кохання не знала”.

Кохання, кохання  
З вечора до рання.  
Як сонечко зійде,  
Як сонечко зійде,  
Кохання відійде.

## ОЙ КАЗАЛА МЕНІ МАТИ

*Слова і музика С. Гулака-Артемівського*

Ой казала мені мати  
Ще й приказувала,  
Щоб я хлопців у садочок  
Не принаджувала  
Ой мамо, мамо, мамо,  
Не принаджувала... } Двічі

Посилала мене мати  
До криниченьки:  
„Та принеси, моя доню,  
Та й водиченьки”.  
Ой мамо, мамо, мамо,  
Та й водиченьки... } Двічі

Ой пішла я до ставочка,  
Забарилася,  
На козака молодого  
Задивилася...  
Ой мамо, мамо, мамо;  
Задивилася... } Двічі

Ждала, ждала мене мати —  
Не діждалася,  
А я собі з козаченьком  
Цілувалася...  
Ой мамо, мамо, мамо,  
Цілувалася!.. } Двічі

### ЦВІТЕ ТЕРЕН

*Слова і музика народні*

Цвіте терен, цвіте терен,  
А цвіт опадає.  
Хто в любові не знається,  
Той горя не знає. } Двічі

А я, молода дівчина,  
Та й горя зазнала:  
Вечероньки недоїла,  
Нічки недоспала. } Двічі

Ой візьму я кріселечко,  
Сяду край віконця,  
Іще очі не дрімали,  
А вже сходить сонце. } Двічі

Хоч дрімайте, не дрімайте —  
Не будете спати;  
Десь поїхав мій миленький  
Іншої шукати. } Двічі

Очі мої, очі,  
Що ви нарobili?  
Кого люди обминули,  
Того полюбили. } Двічі

### МІСЯЦЬ НА НЕБІ

*Слова і музика народні*

Місяць на небі, зіроньки сяють,  
Тихо по морю човен пливе.  
В човні дівчина пісню співає,  
А козак чує, серденько мре. } Двічі

Пісня та мила, пісня та люба,  
Все про кохання, все про любов,  
Як ми любились та й розійшлися,  
Тепер зійшлися навіки знов. } Двічі

Ой очі, очі, очі дівочі,  
Темні, як нічка, ясні, як день.  
Ви ж мені, очі, вік вкоротили,  
Де ж ви навчилися зводить людей? } Двічі

### ЯКБИ МЕНІ НЕ ТИНОЧКИ

*Слова і музика народні*

Якби мені не тиночки  
Та й не перелази,  
Ходив би я до дівчини  
По чотири рази. } Двічі

Якби мені не тиночки  
Та й не перетинки,  
Ходив би я до дівчини  
Та щовечоринки. } Двічі

Галю, серце, рибко моя,  
Що мені казати?  
Хотів би я тебе одну  
Цілий вік кохати. } Двічі

### КОПАВ, КОПАВ КРИНИЧЕНЬКУ

*Слова і музика народні*

Копав, копав криниченьку  
Неділеньку-дві...  
Любив козак дівчиноньку  
Людам – не собі!

*Приспів:*

Ой жаль, жаль  
Не помалу,  
Любив дівчину змалу,  
Любив дівчину змалу,  
Любив, та й не взяв.  
Ой жаль, жаль  
Мені буде –  
Візьмуть її люди,  
Візьмуть її люди –  
Моя не буде!  
Ой жаль, жаль.

А вже тая криниченька  
Замулилася.  
А вже моя дівчинонька  
Засмутилася.

*Приспів.*

### **ОЙ СИДІЛА ДІВЧИНА**

*Слова і музика народні*

Ой сиділа дівчина  
Край віконця,  
Визирала дівчина  
Чорноморця. } Двічі

Чорноморець, мамонько,  
Чорноморець  
Вивів мене, босую,  
На морозець. } Двічі

Вивів мене, босую,  
Та й питає:  
„Чи є мороз, дівчино,  
Чи немає?” } Двічі

Ой нема морозу,  
А тільки є роса,  
А я собі, молодесенька,  
Стою боса. } Двічі

А хоч і є морозець,  
То байдуже,  
Бо я свого чорноморця  
Люблю дуже. } Двічі

### **ОЙ, ДІВЧИНО, ШУМИТЬ ГАЙ**

*Слова і музика народні*

„Ой, дівчино, шумить гай,  
Кого любиш – забувай, забувай!  
Ой дівчино, шумить гай,  
Кого любиш – забувай!”

„Нехай шумить ще й гуде,  
Кого люблю – мій буде, мій буде!”

Нехай шумить ще й гуде,  
Кого люблю – мій буде!”

„Ой, дівчино, серце моє,  
Чи підеш ти за мене, за мене?  
Ой дівчино, серце моє,  
Чи підеш ти за мене?”

„Не піду я за тебе –  
Нема хати у тебе, у тебе.  
Не піду я за тебе, –  
Нема хати у тебе”.

„Підем, серце, в чужую, –  
Поки свою збудую, збудую!  
Підем, серце, в чужую,  
Поки свою збудую!”

### **ВЗЯВ БИ Я БАНДУРУ**

*Слова М. Петренка*

*Музика народна*

Взяв би я бандуру  
Та й заграв, що знав.  
Через ту бандуру  
Бандуристом став.

А все через очі,  
Коли б я їх мав,  
За ті карі очі  
Душу б я віддав.

Марусенько, люба,  
Пожалій мене,  
Візьми моє серце,  
Дай мені своє.

Де Крим за горами,  
Де сонечко сяє,  
Там моя голубка  
З жалю завмирас.

Взяв би я бандуру  
Та й заграв, що знав,  
Через ту бандуру  
Бандуристом став.



## ОЙ НЕ СВИТИ, МІСЯЧЕНЬКУ

Ой не світи, місяченьку,  
Не світи нікому,  
Тільки світи миленькому,  
Як іде додому. } Двічі

Світи йому ранесенько  
Та й розганяй хмари,  
А як же він іншу має,  
То й зайди за хмари. } Двічі

Світив місяць, світив ясний,  
Та й зайшов за тини,  
А я, бідна, гірко плачу:  
Зрадив мене милий! } Двічі

„Або ж мене вірно люби,  
Або ж навек лиши,  
Або ж мої чорні брови  
На папері спиши!” } Двічі

„Писав же я чотири дні  
І чотири ночі,  
Та не можу ісписати  
Твої карі очі!” } Двічі

„Писав же ти на папері -  
Пиши на китайці,  
Як не змалюєш ти звечора,  
То я умру вранці!” } Двічі

## ДВА КОЛЬОРИ

Слова Д. Павличка

Музика О. Білаша

Як я малим збирався навесні  
Піти у світ незнаними шляхами,  
Сорочку мати вишила мені  
Червоними і чорними нитками.

*Приспів:*

Два кольори мої, два кольори,  
Оба на полотні, в душі моїй оба,  
Два кольори мої, два кольори:  
Червоний – то любов, а чорний – то журба.

Мене водило в безвісті життя,  
Та я вертався на свої пороги,  
Переплелись, як мамине шиття,  
Мої сумні і радісні дороги.

*Приспів.*

Мені війнула в очі сивина,  
Та я нічого не везу додому,  
Лиш горточок старого полотна  
І вишите моє життя на ньому.

*Приспів.*

### КИЇВСЬКИЙ ВАЛЬС

Слова А. Малишка

Музика П. Майбороди

Ночі солов'їнії, ночі весняні,  
Доли подніпровські наснилися мені.

Знову цвітуть каштани,  
Хвиля дніпровська б'є.  
Молодість мила – ти щастя моє.

} Двічі

Далі неозорі, київські сади,  
Друже назабутній, ти прийдеш сюди.

Знову цвітуть каштани,  
Хвиля дніпровська б'є.  
Молодість мила – ти щастя моє.

} Двічі

Стежки і доріженьки ген лягли у даль,  
В парі ми любилися, серденьку жаль.

Знову цвітуть каштани,  
Хвиля дніпровська б'є.  
Молодість мила – ти щастя моє.

} Двічі

Нам би ще зустрітися в солов'їну ніч,  
Теплі зорі київські сяяли б до віч.

Знову цвітуть каштани,  
Хвиля дніпровська б'є.  
Молодість мила – ти щастя моє.

} Двічі

### КИЄВЕ МІЙ

Слова Д. Луценка

Музика І. Шамо

Грає море зелене,  
Тихий день догора.  
Дорогими для мене  
Стали схили Дніпра,  
Де колишуться віти  
Закоханих мрій...  
Як тебе не любити,  
Києве мій!

В очі дивляться канни,  
Серце в них переллю,  
Хай розкажуть коханій,  
Як я вірно люблю.  
Буду мріяти й жити  
На крилах надій...  
Як тебе не любити,  
Києве мій!

Спить натовлене місто  
Мирним лагідним сном.  
Ген вогні, як намисто,  
Розцвіли над Дніпром.  
Вечорів оксамити,  
Мов щастя прибій...  
Як тебе не любити,  
Києве мій!

### ЧЕРЕМШИНА

Слова М. Юрійчука

Музика В. Михайлика

Знов зозулі голос чути в лісі,  
Ластівки гніздечко звили в стрісі,  
А вівчар жене отару плаєм,  
Тьохнув пісню соловей за гаєм.

*Приспів:*

Всюди буйно квітне черемшина,  
Мов до шлюбу вбралася калина.  
Вівчаря в садочку,  
В тихому куточку,  
Жде дівчина, жде.

Йшла вона в садок повз осокови,  
Задивилась на високі гори,  
Де з беріз спадають чисті роси,  
Цвіт калини приколола в коси.

*Приспів.*

Вже за обрій сонечко сідає,  
З полонини їй вівчар співає: -  
Я прийду до тебе, як отару  
З водопоєю зажену в кошару!

*Приспів.*

Ось і вечір, вівці біля броду  
З Черемоша п'ють холодну воду,  
У садочку вівчаря стрічає  
Дівчинонька, що його кохає.

*Приспів:*

Всюди буйно квітне черемшина,  
Мов до шлюбу вбралася калина.  
Вівчаря в садочку,  
В тихому куточку,  
Жде дівчина, жде.

## МАРІЧКА

*Слова М. Ткача*

*Музика С. Сабадаша*

В'ється, наче змійка, неспокійна річка,  
Тулиться близенько до підніжжя гір.  
А на тому боці – там живе Марічка,  
В хаті, що сховалась у зелений бір. } Двічі

Як з кімнати вийде, на порозі стане,  
Аж блищить красою широчінь ріки.  
А як усміхнеться, ще й спідлоба гляне -  
„Хоч скачи у воду!” – кажуть парубки. } Двічі

Не питайте, хлопці, чом я самотній  
Берегом так пізно мовчазний ходжу!  
Там, на тому боці, загубив я спокій,  
А туди дороги я не наводжу. } Двічі

Та нехай сміється неспокійна річка,  
Все одно на той бік я путі знайду.  
Чуєш чи не чуєш, чарівна Марічко?  
Я до твого серця кладку прокладу. } Двічі

**МИ ПІДЕМ, ДЕ ТРАВИ ПОХИЛІ**

Слова А. Малишка

Музика П. Майбороди

Ми підем, де трави похилі,  
Де зорі в ясній далині,  
І карії очі, і рученьки білі  
Ночами насняться мені.

} Двічі

За річкою за голубою  
Дві чайки у небо зліта.  
В краю подніпровським  
Ми стрілись з тобою,  
Веселко моя золота.

} Двічі

Над полем зарошені віти  
Дубове верхів'я звело.  
З тобою у парі ми будем любити  
Усе, що на серце лягло.

} Двічі

І стеляться обрії милі,  
І вечір в осіннім вогні,  
І карії очі, і рученьки білі  
Ночами насняться мені.

} Двічі

**ОЙ ПРИ ЛУЗІ, ПРИ ЛУЖКУ**

Слова і музика народні

Ой при лузі, при лужку,  
При зеленім полі,  
При знакомім табуні  
Кінь гуляв по волі.

Гуляй, гуляй, коню,  
Поки твоя воля,  
Як піймаю, загнуждаю  
Шовковой уздою.

Як піймаю, загнуждаю  
Шовковой уздою.  
Вдару шпорами під боки –  
Кінь, лети стрілою.

Кінь, лети стрілою  
Та й вихром несися,  
Проти милої двора  
Стань-остановися.

Стань-остановися  
Та вдар копитами,  
Чи не вийде дівчинонька  
З чорними бровами?

Ой не вийшла дівчинонька,  
Вийшла її мати:  
„Здоров, здоров, любий зятю,  
Пожалуй до хати”.

„Я до хати не піду,  
А піду в світлицю.  
Розбуджу солодкий сон  
Красної дівиці”.

Дівчинонька встала,  
Свій сон розказала:  
Правою ручкою обняла  
Ще й поцілувала.

### НЕСЕ ГАЛЯ ВОДУ

*Слова і музика народні*

Несе Галя воду,  
Коромисло гнеться,  
За нею Іванко,  
Як барвінок в'ється.

– Галю ж моя, Галю,  
Дай води напиться,  
Ти така хороша –  
Дай хоч подивиться!

– Вода у криниці,  
Піди та й напийся,  
Я буду в садочку –  
Прийди подивися.

– Прийшов у садочок,  
Зозуля кувала,  
А ти ж мене, Галю,  
Та й не шанувала.

– Стелися, барвінку, –  
Буду поливати,  
Вернися, Іванку, –  
Буду шанувати.

– Скільки не стелився,  
Ти не поливала,  
Скільки не вертався,  
Ти не шанувала.

### КОХАНА

Слова І. Бараха

Музика І. Поклада

Зорі, як очі,  
Дивляться скрізь на нас.  
Серце не хоче,  
Щоб промайнув цей час.  
Хай в цю хвилину  
Піснею лине  
Понад землею радість моя.

*Приспів:*

Кохана! Мрій кришталевих цвіт.  
Кохана! Тобі дарую світ.  
Кохана! Сонце і небо,  
Море і вітер – це, це – ти } Двічі

Луки і доли  
Зазеленіли враз.  
Вірю, ніколи  
Щастя не зрадить нас.  
Вірю і знаю,  
Нам нагадає  
Подих весняний вечір оцей.

*Приспів.*

### ОЙ Я ДІВЧИНА ПОЛТАВКА

Слова І. Котляревського

Музика М. Лисенка

Ой я дівчина полтавка,  
А зовуть мене Наталка.  
Дівка проста, некрасива,  
З добрим серцем, не спесива.

Коло мене хлопці в'ються  
І за мене часто б'ються,  
А я люблю Петра дуже,  
До других мені байдуже.

Мої подруги пустують  
І зо всякими жартують,  
А я без Петра скучаю  
І веселості не знаю.

Я з Петром моїм щаслива,  
І весела, і жартлива,  
Я Петра люблю душею:  
Він один владіє нею.

### ОЙ У ВИШНЕВОМУ САДУ

*Слова і музика народні*

„Ой у вишневому саду,  
Там соловейко щебетав.  
Додому я просилася,  
А ти мене все не пускав. } Двічі

О милий мій, молю тебе,  
Зоря зійшла – пусти мене:  
Проснеться матінка моя –  
Буде питать, де була я”. } Двічі

„А ти їй дай такий одвіт:  
Яка чудова майська ніч!  
Весна іде, красу несе,  
А тій красі радіє все”. } Двічі

„Доню моя, не в тому річ,  
Де ти гуляла цілу ніч, –  
Чому розплетена коса,  
А на очах горить сльоза? ” } Двічі

„Коса моя розплетена,  
Її подруга розплела,  
А на очах горить сльоза,  
Розлука з милим в нас була. } Двічі

Мамо моя, ти вже стара,  
А я щаслива й молода,  
Я жити хочу, я люблю!  
Мамо, не лай дочку свою”. } Двічі



## ОЧІ ВОЛОШКОВІ

Слова А. Драгомирецького

Музика С. Сабадаша

Я іду багряним садом,  
Туман ляга на лист опалий.  
Тут колись ходили рядом,  
А навкруги весна буяла.

*Приспів:*

Ой ви, очі волошкові,  
Мої троянди пелюстки – вуста,  
Стан твій ніжний, смерековий –  
Ти веснянко моя чарівна.

Не забудь мені ті ночі –  
Цілунок губ твоїх медовий.  
І тепер так серце хоче  
Твої вуста відчути знову.

*Приспів.*

Дні ідуть, літа минають,  
Душа зове: прийди, кохана,  
Ти повернешся, я знаю,  
Моя любов, моя жадана.

*Приспів.*

## ЧЕРВОНА РУТА

Слова і музика В. Івасюка

Ти признайся мені,  
Звідки в тебе ті чари,  
Я без тебе всі дні  
У полоні печалі.  
Може, десь у лісах  
Ти чар-зілля шукала,  
Сонце-руту знайшла  
І мене зчарувала?

*Приспів:*

Червону руту  
Не шукай вечорами, -  
Ти у мене єдина,  
Тільки ти, повір.  
Бо твоя врода –  
То є чистая вода,  
То є бистрая вода  
З синіх гір.

Бачу я тебе в снах  
У дібровах зелених,  
По забутих стежках  
Ти приходиш до мене.  
І не треба нести  
Мені квітку надії.  
Бо давно уже ти  
Увійшла в мої мрії.

*Приспів.*

### ЇХАЛИ КОЗАКИ ІЗ ДОНУ ДОДОМУ

*Слова і музика народні*

Їхали козаки із Дону додому,  
Підманули Галю – забрали з собою.  
Ой ти Галю, Галю молодая,  
Підманули Галю – забрали з собою. } Двічі

„Поїдемо з нами, з нами, козаками,  
Лучче тобі буде, як в рідної мами.  
Ой ти Галю, Галю молодая,  
Лучче тобі буде, як в рідної мами”. } Двічі

Везли, везли Галю темними лісами,  
Прив'язали Галю до сосни косами.  
Ой ти Галю, Галю молодая,  
Прив'язали Галю до сосни косами. } Двічі

Розбрелись по лісу, назбирали хмизу,  
Підпалили сосну од гори до низу.  
Ой ти Галю, Галю молодая,  
Підпалили сосну од гори до низу. } Двічі

Горить сосна, горить, горить і палає,  
Кричить Галя криком, кричить-промовляє.  
Ой ти Галю, Галю молодая,  
Кричить Галя криком, кричить-промовляє: } Двічі

А хто дочок має, нехай навчає –  
Та й темної ночі гулять не пускає.  
Ой ти Галю, Галю молодая,  
Та й темної ночі гулять не пускає”. } Двічі

Обізвався козак: „Я в полі ночую,  
Я твій голосочок здалеку почую.  
Ой ти Галю, Галю молодая,  
Я твій голосочок здалеку почую”. } Двічі

## ХРИСТОС РОДИВСЯ

Слова П. Карманського

Музика М. Бурмаки

Забудьте в серці горе чорне,  
беріть до рук весільні квіти.  
Хай радість душу вам огорне.  
Христос родився, гей, славіте!

Христос родився - чуєш, брате,  
замучений в ярмі при плузі.  
Недармо ти в тюрмі з-за ґрати  
молився правді якмо в тузі!  
Недармо ти у чудо вірив,  
чекав на зорю з Віфлеєму  
і тугою століття міряв,  
розкривши серце для приєму!

Христос родився – Слово Боже  
втїлилося в живе між нами.  
Яка ж нас сила переможе,  
як ми підем його слідами!  
Забудьте в серці горе чорне,  
беріть до рук весільні квіти.  
Хай радість душу вам огорне.  
Христос родився, гей, славіте!

} Двічі

} Двічі

## ЧАРІВНА СКРИПКА

Слова Ю. Рибчинського

Музика І. Поклада

Сіла птаха  
Білокрила на тополю,  
Сіло сонце  
Понадвечір за поля.  
Покохала,  
Покохала я до болю  
Молодого,  
Молодого скрипаля.

Покохала,  
Зачарована струною.  
Заблукала  
Та мелодія в гаю.  
В гай зелений  
Журавлиною весною  
Я принесла  
Своє серце скрипалю.

Йшла до нього,  
Наче місячна царівна,  
Йшла до нього,  
Як до березня весна,  
І не знала,  
Що та музика чарівна  
Не для мене,  
А для іншої луна.

### НА ДОЛИНІ ТУМАН

Слова В. Діденка

Музика Б. Буєвського

На долині туман,  
На долині туман упав,  
Мак червоний в росі,  
Мак червоний в росі скупав.

По стежині дівча,  
По стежині дівча ішло,  
Тепле літо в очах,  
Тепле літо в очах цвіло.

На долині туман,  
На долині туман упав.  
Білі ніжки в росі,  
Білі ніжки в росі скупав.

Понад гору дівча,  
Понад гору дівча ішло,  
Мак червоний в село,  
Мак червоний в село несло.

За дівчам тим і я,  
За дівчам тим і я ступав,  
Бо в долині туман,  
Бо в долині туман розтав.

### ОЙ ПІД ВИШНЕЮ, ПІД ЧЕРЕШНЕЮ

*Слова і музика народні*

Ой під вишнею,  
Під черешнею  
Стояв старий з молодою,  
Як із ягодою.

} Двічі

І просилася,  
І молилася:  
– Пусти мене, старий діду,  
На вулицю погулять! } *Двічі*

– Ой і сам не піду,  
І тебе не пуцу,  
Бо ти мене, старенького,  
Та й покинеш на біду. } *Двічі*

Куплю тобі хатку,  
Іще сіножатку,  
І ставок, і млинок,  
І вишневенький садок! } *Двічі*

– Ой не хочу хатки,  
Ані сіножатки,  
Ні ставка, ні млинка,  
Ні вишневого садка! } *Двічі*

Ой ти старий дідуган,  
Ізгнувся, як дуга,  
А я молоденька,  
Гуляти раденька!.. } *Двічі*

### **ПРИЇХАЛИ ТРИ КОЗАКИ**

*Слова і музика народні*

Приїхали три козаки,  
Та всі три вусаті,  
Питаються: „Марусенька  
У которій хаті?”

Один стоїть край віконця,  
Другий коня в'яже,  
Третій стоїть під дверима,  
„Добрий вечір! – каже. –

Добрий вечір, стара мати,  
Дай води напитися,  
Пусти дочку на вулицю  
Хоча б подивиться! ”

„Стоїть вода у ставочку,  
Коли хоч – напийся,  
Сидить дочка край віконця,  
Коли хоч – дивися!”

„Ой погана в ставу вода,  
Піду до криниці,  
Непривітна дочка твоя, -  
Піду до вдовиці!

У вдовиці дві світлиці,  
Ще й третя кімната,  
А в дівчини одна хата,  
Та й та не прибрата.

У вдовиці дві світлиці,  
Гарні вечорниці,  
Стоять чари заправлені  
В горшку на полиці”.

### **ОДНА ГОРА ВИСОКАЯ**

*Слова і музика народні*

Одна гора високая,  
А другая низька...  
Одна мила далекая,  
А другая близька.

У цієї близенької  
Воли та корови,  
А в тієї далекої  
Та чорнії брови.

У цієї близенької  
Воли поздыхають,  
А в тієї далекої  
Брівки не злиняють.

У цієї близенької  
Рушник на кілочку,  
А в тієї далекої  
Брови на шнурочку.

Ой я цюю близенькою  
Людам подарую,  
А до тої далекої  
Пішки помандрую.

## ОЙ ТИ, ДІВЧИНО, З ГОРІХА ЗЕРНЯ

Слова І. Франка

Музика С. Людкевича, А. Кос-Анатольського

Ой ти, дівчино, з горіха зерня,  
Чом твоє серденько – колюче терня?  
Чом твої устоньки – тиха молитва,  
А твоє слово остре, як бритва?

Чом твої очі сяють тим чаром,  
Що то запалює серце пожегом?  
Ох, тії очі, темніші ночі,  
Хто в них задивиться – й сонця не хоче!

І чом твій усміх – для мене скрута,  
Серце бентежить, як буря люта?  
Ой ти, дівчино, ясна зоре!  
Ти мої радощі, ти моє горе!

Ой ти дівчино, з горіха зерня,  
Чом твоє серденько – колюче терня?  
Тебе видаючи, любити мушу,  
Тебе кохаючи, загублю душу.  
Ти моя радість, ти моє горе,  
Ой ти, дівчино, ясна зоре!

## ОЙ ПІДУ Я ПОНАД ЛУГОМ

Слова і музика народні

Ой піду я понад лугом,  
Нуда-я, нуда-я,  
Там мій милий оре плугом,  
Нуда-я, нуда-я! } Двічі

Понесу я йому їсти,  
Нуда-я, нуда-я,  
Чи не скаже мені сісти,  
Нуда-я, нуда-я! } Двічі

Він наївся, він напився,  
Нуда-я, нуда-я,  
Та й на ріллю похилився,  
Нуда-я, нуда-я! } Двічі

– Чого лежиш, чом не ореш?  
Нуда-я, нуда-я,  
Чом до мене не говориш,  
Нуда-я, нуда-я! } Двічі

– А я лежу та й думаю,  
Нуда-я, нуда-я,  
Що погану жінку маю,  
Нуда-я, нуда-я!                         } Двічі

**ЧИ Є В СВІТІ МОЛОДИЦЯ**  
*Слова і музика Д. Борковського*

Чи є в світі молодиця,  
Як та Гандзя білолиця?  
Ой скажіть, добрі люди,  
Що зі мною тепер буде?

*Приспів:*

Гандзя душка,  
Гандзя любка,  
Гандзя мила, як голубка,  
Гандзя рибка,  
Гандзя птичка,  
Гандзя гарна молодичка!

Як на мене щиро гляне,  
Серце моє, як цвіт, в'яне,  
А як стане щебетати,  
Сам не знаю, що дітяти!

*Приспів.*

Гандзю моя,  
Гандзю мила,  
Чим ти мене напоїла:  
Чи любистком, чи чарами,  
Чи солодкими речами?

*Приспів.*

**Я КОЗАЧКА ТВОЯ**  
*Слова Н. Галковської                         Музика М. Збарацького*

Пломені зоря,  
І за обрій упав  
Місяць яблуком червонобоким.



*Приспів:*

Я козачка твоя,  
Я дружина твоя,  
Пане полковнику, мій синьоокий.  
В полі варти горять,  
Вартовії не сплять.  
Ген розвіявся спокій на попіл.

*Приспів.*

Руку дам на коня,  
Хай стріла обмина,  
Полетімо удвох в степ широкий.

*Приспів.*

Ти на мене чекай  
І надій не втрачай  
На шляхах світової толоки.

*Приспів.*

### **ПІСНЯ З ПОЛОНИНИ**

*Слова О. Пономаренко*

*Музика С. Сабадаша*

Сонце сіло за горами  
Та й за Верховину,  
А гуцул давно чекає  
Кохану дівчину.

*Приспів:*

Пісне з полонини,  
Полинь до дівчини!  
Розкажи, як я кохаю,  
Як її чекаю.

} *Дівчі*

Так запали в душу коси,  
Стрічками обвиті,  
Як волошки, сині очі –  
Єдині на світі.

*Приспів.*

Не розкажуть про кохання  
Їй вуста несмілі,  
В пісні серце розкриваю  
Я дівчині милій.

*Приспів.*

А коли засяють зорі  
Понад рідним плаєм,  
Ніжну пісню про кохання  
Разом доспіваєм.

*Приспів.*

## ГОВЕРЛА

*Слова і музика*

*В. Васильцева*

Я захотів перевірити,  
Чи вітер вперед  
Понесе мене, як сонце  
За хмари зайде,  
Чи впаде град такий,  
Чи білий сніг густий,  
Щоб завадили мені  
Бути на висоті.

*Приспів:*

Говерла, Говерла, два, нуль, нуль, п'ять.  
І дві тисячі п'ятнадцятий я тут буду зустрічать.  
Приємно розуміти: ти вище й далі всіх турбот,  
Ще й здолав шлях, що й багато його і не пройшло.

Погортавши альбом  
Я знайшов  
Фотку, де  
На Говерлі стою  
На Говерлу прийшов!

## ЗІГРАЄМ В БАДМІНТОН

Більшість людей  
Не зможуть зрозуміти  
Краси мелодичних гармонічних зворотів,  
Не зможуть також  
Прості оцінити  
Глибини думки, що закладена в слова.  
Тому потрібно настрій провести.  
Звучання, що може до серця дійти.  
Не думай, що в селі затемне.  
Будуть питати чи професіонал ти.

*Приспів:*

Подивись мені в очі і ти побачиш все,  
Що я відчуваю до тебе,  
Зіграєм в бадмінтон тепер!

Більшість завжди  
Просто сприймає  
Повітря таким, яким воно є.  
Вже на вищих рівнях розбирають  
Чому азоту більше кисню є.

### КВІТИ В ВОЛОССІ

Слова А. Хливнюка

Музика „Бумбокс”

Вона носила квіти в волоссі  
І ними грався він і ще вітер.  
Здавалося, давно вже дорослі,  
Але кохали щиро, мов діти.  
Відчинені серця, щирі очі –  
Таких не так багато є в світі.  
Лилися сльози щастя щоночі,  
Обіцянки назавжди любити.  
Будиночок на розі двох вулиць.  
Паркан плющем осіннім завитий.  
Здавалося, дощі схаменулись,  
Здавалося, завжди буде літо.  
Лише один дзвінок телефону  
І варто тільки їм захотіти –  
Повіяло теплом з-за кордону,  
А одже неодмінно летіти.

Не обіцяй назавжди.  
Не обіцяй навічно.  
Де твоє-моє завтра?  
У скронях вітер свище.  
Не обіцяй, навіщо?  
Не обіцяй, не треба!  
Залежить час найближчий,  
Та не завжди від тебе.

І раптом все змінилось навколо:  
Проблеми, ціни, сни, сподівання.  
Роз'їхалися, як діти в школу,  
Що першим було – стало останнім.  
Їй у Варшавські спальні райони,  
Йому Москву бетоном залиту,  
Але кохання у таксофонах  
Приречене не довго прожити.  
Куди ведуть строкаті дороги?  
Чому ви заблукали у світі?

Вас сотні, тисячі, вас мільйони  
В Ізраїлі, Канаді, на Криті.  
Є спогади про те, як було все,  
Надії є на те, як все буде...  
Нас доля стрімко течією несе,  
Бо ми є не титани, ми люди.

Не обіцяй назавжди.  
Не обіцяй навічно.  
Де твоє-моє завтра?  
У скронях вітер свище.

Не обіцяй, навіщо?  
Не обіцяй, не треба!  
Залежить час найближчий,  
Та не завжди від тебе.

Залежить час найближчий  
Та не завжди від тебе.

Не обіцяй кохати завжди.  
Не обіцяй навічно.  
Де твоє-моє завтра?  
У скронях вітер свище.  
Не обіцяй, навіщо?  
Не обіцяй, не треба!  
Залежить час найближчий,  
Та не завжди від тебе.

Не обіцяй назавжди.  
Не обіцяй навічно.  
Де твоє-моє завтра?  
У скронях вітер свище.  
Не обіцяй, навіщо?  
Не обіцяй, не треба!  
Залежить час найближчий,  
Та не завжди від тебе.

Вона носила квіти в волоссі.  
І ними грався він і ще вітер.  
Здавалося давно вже дорослі,  
Але кохали щиро мов діти.

## **МІСЯЦЬ**

Місяць по небу ходить, пісню свою заводить  
Зорі за ним співають голосні.  
Місяць мене питає – знаю я, чи не знаю  
Як ти мене кохаєш уві сні?

*Приспів:*

Я кажу – ні, не знаю я,  
Не знаю.  
Доля моя – кохаю я,  
Кохаю.

Місяць по небу ходить, пісню свою заводить  
Зорі за ним співають, співаю й я.  
Як я тебе чекала, тихо вночі страждала.  
Чом ти пішов не знала, не знала.

*Приспів.*

} *Тричі*

### **МАЙЖЕ ВЕСНА**

*Слова і музика С. Вакарчука*

Якби тобі – мої думки,  
Ну а мені – та й чари твої.  
Якби тобі – мої слова,  
Якби мені – тебе і навпаки.

*Приспів:*

А за вікном майже весна,  
Знає слова майже не сказані вона  
І у моїх жилах присутня.  
А за вікном майже весна,  
І, Боже мій, як несподівано вона  
Змінює все моє майбутнє,  
Моє майбутнє і моє життя.

І я живу блиском очей,  
Смаком бажань і запахом слів.  
Буде колись і навпаки –  
І моє життя, може, теж стане твоїм!

*Приспів.*

### **Я – УКРАЇНЕЦЬ!**

Я – українець.  
Вірою і кров'ю.  
Моє коріння тут, у цій землі.  
Вона моєю живиться любов'ю,  
А я страждаю болями її.

Я – українець.  
Син народу того,  
Що відвикає нині від ярма.  
Я не корюся -  
Я молюся Богу,  
І вірю в те, що все це не дарма.

Я – українець.  
Смутком оповите,  
Моє кохання, як гірке вино.  
Моя рідня розкидана по світу,  
Як буйним вітром золоте зерно.

Я – українець!  
Цього не відняти.  
В моїй душі співають солов'ї  
Були такими мої мама й тато,  
Й такими будуть  
Правнуки мої.

### СВІТАНОК

Слова і музика О. Ксенофонтова

Ніч нас дивує зірками,  
Кожен шукає свою,  
Вічного щастя немає.  
Хтось заблукає, а хтось  
Я так хочу, згадає про сонце,  
Майбутнє своє віднайде.

*Приспів:*

Де він, мій день,  
Де мій світанок,  
Де сонце зійде –  
Ніч заховає у сні.  
День мій прийде  
І розповість мені  
Відповідь де,  
на всі питання мої.

Буду вітати я трави,  
Буду долати мости.  
В небі світанку всі барви  
Хтось не побачить, а хтось,  
Я так хочу, мене привітає,  
І сонцю назустріч піде.

*Приспів.*

Не пускай в серце, не пускай  
Сум ночей пустих,  
Все минає, що було.  
Зустрічай, сонце зустрічай.  
Світанок стирає вчорашнє минуле.  
Ти не втрачай, віри не втрачай  
У ранкову мить,  
Щоб почати все знову.  
Пам'ятай, тільки пам'ятай,  
Де сонце встає, там майбутнє твоє.  
Знаю...

*Приспів.*

### НАМАЛЮЮ ТОБІ ЗОРІ

Намалюю тобі зорі,  
Що падуть з небес вночі...  
І малюнок той складу, і в куточку підпишу,  
Що ті зорі, то є ти.

Намалюю тобі сонце,  
Що блищить в твоїх очах.  
А ти скажеш повноє, коли бачиш ти мене,  
Що те сонце, то є я.

*Приспів:*

Ла-ла-ла-ла-ла-ла-ла-ла-ла  
Солодка любов твоя.  
Ла-ла-ла-ла-ла-ла-ла-ла-ла  
В обіймах твоїх хочу я.

Моє серденько послухай,  
Сльози поцілуй мої...  
І любов свою в долонях, намалюю я тобі,  
Моє серце, то є ти.

*Приспів.*

Намалюю тобі зорі,  
Що падуть з небес вночі...  
І малюнок той складу, і в куточку підпишу,  
Що ті зорі, то є ти...

## САЛО

*Приспів:*

Ой, ой, ой  
І до душі пристало,  
Ой, ой, ой,  
І наше рідне сало,  
Ой, ой,  
Закуси кращої немає,  
Гей, наливай, душа співає!  
Ой, ой, ой,  
І наше рідне сало,  
Ой, ой, ой,  
Тебе не буде мало,  
Ой, ой  
З тобою наш народ гуляє,  
Гей, наливай, душа співає.

Знов дорога повела  
Від села і до села,  
Де цвіте картопля на городі,  
де українське сало,  
Де українське сало завжди в моді,  
Сало їм, на салі сплю,  
Бо я так його люблю,  
От якби ще салом укривався,  
То як у маслі я б купався.

*Приспів.*

Український талісман,  
Віковичний наш талант,  
Завжди символ сили і достатку,  
Буде сало, буде все в порядку.  
Хай кабанчики ростуть,  
Хай багатство нам дають,  
Щоб ми всі жили, як бочки в салі,  
Щоб не знали горя і печалі.

*Приспів.*

## ВОНА

*Слова і музика К. Москальця*

Завтра прийде до кімнати твоїх друзів небагато,  
Вип'єте холодного вина.  
Хтось принесе білі айстри, скаже хтось: „життя прекрасне”.  
Так, життя – прекрасне, а вона...



А вона, а вона сидітиме сумна,  
Буде пити – не п'яніти від дешевого вина.  
Я співатиму для неї, аж бринітиме кришталь,  
Та хіба зуміє голос подолати цю печаль.

Так у світі повелося, я люблю її волосся,  
Я люблю її тонкі уста.  
Та невдовзі прийде осінь, ми усі розбіжимося  
По русифікованих містах.

Лиш вона, лиш вона сидітиме сумна,  
Буде пити – не п'яніти від дешевого вина.  
Моя дівчинко печальна, моя доле золота,  
Я продовжую кричати, ніч безмежна і пуста.

Так у світі повелося, я люблю її волосся,  
Я люблю її тонкі уста.  
Та невдовзі прийде осінь, ми усі розбіжимося  
По русифікованих містах.

Лиш вона, лиш вона сидітиме сумна,  
Буде пити – не п'яніти від дешевого вина.  
Моя дівчинко печальна, моя доле золота,  
Я продовжую кричати, ніч безмежна і пуста.

} *Тричі*

### **ВІДІРВАТИСЬ ВІД ЗЕМЛІ**

*Слова С. Підкаури*

*Музика С. Підкаури, Н.Лей*

Віра в сон, що ходить поміж нами.  
Про любов, шалену до нестями,  
Яку показують в кіно,  
Коли звучить сумна мелодія.  
Марафон, літають дні за днями,  
Знов і знов, усе життя і прямо.  
Та тільки хочеться не рвати струни,  
Як болить душа моя. І мати силу

*Приспів:*

Відірватись від землі,  
Під крилом авіаліній.  
І летіти в небеса,  
І щоб ніхто не бачив.  
Відірватись від землі,  
Тільки я і небо синє.  
В тебе сльози на очах,  
Це ти від щастя плачеш.

За вікном лежить земля в тумані.  
Знаю вдома не спить моє кохання,  
І зачаровано шукає в небі,  
Де ж летить його мала.  
Віра в сон, що треба далі жити,  
Про любов, де ми щасливі діти,  
І знову хочеться не рвати струни,  
Як болить душа моя. І мати силу.

*Приспів*

*} Двічі*

### **Я ЇДУ ДОДОМУ**

*Слова і музика С. Вакарчука*

Я бачу навколо каміння і квіти,  
Міста і вокзали, і сонце, і сніг.  
Я буду чекати, я буду хотіти  
Їх бачити знову і знову до них!

*Приспів:*

Я їду додому, до тебе додому,  
Де очі знайомі і завжди нові!  
Я їду додому, до тебе додому...  
Які ж вони довгі, ті ночі і дні!

А, знаєш, буває, коли я не можу  
Піднятися далі в полоні оков,  
Але відчуваю, невидима сила  
Мене підіймає знову і знов!

*Приспів.*

## СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. ДСТУ 4268:2003 Національний стандарт України „Послуги туристичні. Засоби розміщення. Загальні вимоги” (tour.pp.net.ua/\_fr/0/10749232.doc)
2. ДСТУ 4269:2004 Національний стандарт України „Послуги туристичні. Класифікація готелів. Загальні вимоги”.
3. Правила користування готелями й аналогічними засобами розміщення та надання готельних послуг, затверджені Наказом Державної туристичної адміністрації України від 16 березня 2004 року N 19 ([http://www.leonorm.com.ua/p/NL\\_DOC/UA/200401/Nakaz19.htm](http://www.leonorm.com.ua/p/NL_DOC/UA/200401/Nakaz19.htm)).
4. *Алабин В., Андрущенко В., Барская Н., Василець Ю., Перевозник В.* 150 подвижных игр для юных спортсменов. – Харьков, 1998.
5. *Бабарицька В. К., Малиновська О. Ю.* Менеджмент туризму. Туроперейтинг. Понятійно-термінологічні основи, сервісне забезпечення турпродукту: Навчальний посібник. – К.: Альтерпрес, 2004. – 288 с.
6. *Байлик С.И.* Введение в анимацию гостеприимства: Учеб. пособие. – Харьков: «Прапор», 2006. – 160 с.
7. *Булыгина И.И., Гаранин Н.И.* Об анимационной деятельности в туристских и спортивно-оздоровительных учреждениях // Теория и практика физической культуры.– 2000.–№ 11.–С.26-29.
8. *Гальперина Т.И.* Актерское мастерство в деятельности менеджера туристской анимации: Учебно-методическое пособие. – М.: РИБ «Турист», 2004.
9. *Гаранин Н.И., Булыгина И.Н.* Менеджмент туристской и гостиничной анимации: Учеб. пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 128 с.
10. *Квартальнов В.А.* Туризм: Учебник. – М.: Финансы и статистика, 2003. – 320 с.
11. *Котлер Ф. Боун Дж. Мейкенз Дж.* Маркетинг. Гостеприимство и туризм: Учебник для вузов. – М: ЮНИТИ, 2006. – 318 с.
12. *Ленерт Г., Лахман И.* Спортивные игры и упражнения. – М., 1977.
13. *Приезжева Е. М.* Организация и методы игровой деятельности в туризме: учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2005. – 129 с.
14. *Приезжева Е.М.* Социально-культурная анимация в туризме: Учебно-методическое пособие. – М.: РИБ «Турист», 2003.
15. *Протоковило В., Стрельникова Е.* Развитие физических качеств с использованием подвижных игр. – Харьков, 2002.
16. *Радулов В.* 100 игр в уроках по гимнастике. – София, 1988.
17. *Стафійчук В.І.* Рекреалогія. Навчальний посібник. – К.: Альтерпрес, 2006. – 264 с.: Картосхеми 15. – С. 200.
18. *Уокер Дж. Р.* Введение в гостеприимство: Учеб. пособие / Пер. с англ. – 2-е изд. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2002. – 607 с.

19. Уокер Дж. Р. Управление гостеприимством. Вводный курс: Учебник для студентов вузов, обучающихся по специальности 061122 «Гостиничный менеджмент» и специальностям сервиса 230000 / Джон Р. Уокер; Пер. с англ. [В.Н. Егорова]. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2006. – 880 с. – (Серия «Зарубежный ученик»).
20. Петрова И.В. Состояние и перспективы подготовки специалистов досуговой сферы в зарубежных странах ([http://www.knukim.edu.ua/conferences\\_2004\\_proceedings\\_petrova.htm](http://www.knukim.edu.ua/conferences_2004_proceedings_petrova.htm))
21. <http://abetka.ukrlife.org/> – сайт «Весела Абетка», присвячений дитячим українським народним іграм.
22. <http://www.prohotel.ru> – Інтернет-журнал про готельне господарство.
23. <http://www.kuda.ru> – сайт сети туристических агентств «Куда.ру»
24. <http://nashe.com.ua/song/> – сайт, присвячений популяризації української пісні
25. <http://www.newcrimea.info> – Журнал «Новый Крым. Курорты и туризм»
26. <http://www.tourportal.com.ua> – Інформаційний портал про туристський бізнес України

Навчальне видання

# Організація анімаційних послуг в туризмі

Навчальний посібник

Автори:      Станіслав Іванович Байлик,  
                 Ольга Миколаївна Кравець

Редактор:    З. І. Зайцева

План 2008, (додатково)

---

Підп. до друку	04.11.2008	Формат 60×84 1/16	Друк на різнографі
Папір офісний		Умовн.-друк. арк. 8,2	Обл.-вид. арк. 8,7
Замовлення №		Тираж 300 прим.	

---

61002, Харків, ХНАМГ, вул. Революції, 12  
Сектор оперативної поліграфії ЦНІТ ХНАМГ

---

61002, Харків, вул. Революції, 12