

УДК 338.482

Віндюк О.В.

к.н. з фіз. виховання та спорту,

тренер клубу «Gold Star Gymnastics», Каліфорнія, США

ІГРИ З ПАРАШУТОМ ЯК СКЛАДОВА АКТИВНОЇ РЕКРЕАЦІЇ (НА ПРИКЛАДІ КЛУБА «GOLD STAR GYMNASTICS»)

Активна рекреація (англ. active recreation від лат *activus* – діяти) – процес використання засобів, форм і методів фізичної культури і спорту, спрямований

на задоволення потреб в активному відпочинку, відновленні сил, розвагах і вдосконаленні особистості у вільний і спеціально відведений час. Її зміст становить спеціально організована рухова активність, що здійснюється у формі фізичних вправ, зміни видів діяльності, рухових ігор та розваг, спортивно-оздоровчого туризму тощо [1].

Розглянемо організацію активної рекреації для дітей на прикладі «Gold Star Gymnastics» розташованому в центрі Ель-Каміно-Реал у центрі Саннявейла (727 Sunnyvale-Saratoga Road, Саннявейл, Каліфорнія, США). Gold Star Gymnastics має приміщення площею 19200 кв. футів (1783 кв. метрів) та велику автостоянку.

«Gold Star Gymnastic»s має наступні класи: KinderStars (до 3-х років); MiniStars (діти від 3-х років); заняття гімнастикою для хлопчиків, для дівчат; заняття з підліткової гімнастики; класи акробатики; заняття гімнастикою для дорослих [2].

Спортивно-оздоровчі установи США забезпечують гарні умови для дитячої активної рекреації. «Gold Star Gymnastic»s обладнаний залом для спортивної гімнастики. Для дітей є достатньо м'ячів, обручів, ключок, стрічок, «літаючих» тарілок, «парашутів». Усі зали обладнані музичними центрами.

У «Gold Star Gymnastics» з дітьми 3-7 років проводять ігри з застосуванням «парашута». Парашут – кругле, різнобарвне полотнище. У залежності від кількості гравців використовуються парашути різних розмірів, діаметром від 5 метрів до 15 метрів. Місце проведення: спортивний зал або спортивна площадка. Кількість дітей: 6–20. Розглянемо найбільш цікаві ігри.

«Будуємо будинок». Діти та тренер, стоять обличчям у коло, тримають парашут за краї, перед собою, в опущених руках. По команді діти піднімають руки вгору, проносять парашут над головою, опускають його за спину і сідають під парашут, на його внутрішній край. Утворюється купол, «будинок», усередині якого знаходяться діти. За завданням тренера, діти виконують різні завдання (називають кольору парашута, співають алфавіт і т.д.).

«Гірка». Діти і тренер, стоять обличчям у коло, тримають парашут за краї, перед собою, в опущених руках. По команді, діти піднімають руки нагору, опускають його вниз перед собою, наступають на нього стопами або опускаються на коліна, у залежності від віку. Парашут утворює купол, «гірку». По сигналі, діти рухаються на «гірку, що утворилася», досягши центра, вони беруться за руки.

«Хмара». Діти і тренер, стоять обличчям у коло, тримають парашут за краї, перед собою, в опущених руках. По команді діти піднімають руки нагору і по команді учителя відпускають краю парашута. Учитель не відпускає свій край парашута, злегка тягне його на себе, при цьому створюється ефект «хмари, що летить».

«Хвилі». Три дитини стають у центрі, на парашут, інші по краях, по команді діти створюють «хвилі», піднімаючи руки нагору-униз, Діти, що знаходяться в центрі парашута бігом чи стрибками намагаються пригорнути «хвилю» до підлоги або наступити на неї.

«Попкорн». На парашуті знаходяться різнобарвні м'ячі (3 – 5 маленьких / середніх). По команді діти, тримаючи за краї парашута піднімають руки нагору-униз. М'ячики починають підстрибувати. Потім по команді діти синхронно піднімають руки нагору і м'ячики розлітаються з парашута в різні сторони.

Розминка з «Парашутом». Діти стоять по колу, тримають край парашута правою рукою. По команді тренера виконують ходьбу на носках, на п'ятах, ходьба махами, стрибки на двох, галоп, біг. По команді змінюють руки і виконують ті ж вправи в іншому напрямку. По команді зупиняються, повертаються обличчям у коло парашута і по команді прикладають край парашута до різних частин тіла. Наприклад: до колін, носу, голові тощо. По команді, діти стають на улюблений колір парашута і виконують різні вправи.

«Наздожени кажана». Діти шикуються біля стіни в спортзалі. тренер знаходиться на відстані 5-7 метрів від них, і тримаючи за край парашута двома руками, (парашут знаходиться за спиною тренера), починає бігти до протилежної стіни залу. По команді діти починають бігти за тренером-

»кажаном», намагаючись піймати край парашута. Як тільки перша дитина торкнеться парашута, тренер зупиняється і починає гру спочатку.

«Назви ім'я». Діти і тренер, стоять обличчям у коло, тримають парашут за краї, перед собою, в опущених руках. Учитель називає імена двох дітей, що знаходяться навпроти один одного, по команді граючі піднімають руки нагору і діти, яких назвав тренер повинні помінятися місцями, пробігаючи під куполом парашута.

Ігри з парашутом використовуються досить часто під час святкування Дня народження дітей. Ігри проходять жваво, на високому емоційному рівні. MiniStars. Заняття тривають 45 хвилин. Вартість: заняття з дошкільної гімнастики (вік 3-7 років) 140 доларів на місяць за одне заняття щотижня / 225 доларів на місяць за два заняття щотижня.

Отже, досвід організації рекреаційних послуг у США можна використовувати в Україні, закладах відпочинку та оздоровлення дітей.

Список використаних джерел:

1. Колотуха О. В. Активна рекреація. *Спортивний туризм та активна рекреація: географія, систематизація, практика (словник-довідник)*. URL: <https://geohub.org.ua/node/501> (дата звернення: 18.10.2024)
2. Gold Star Gymnastics. URL: https://goldstargym.com/staff_members/olga/ (дата звернення: 15.10.2024).