**Світлана Коляденко, Мила Долиніна**

**(Київ, Україна)**

**ЗАГАЛЬНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ОЗДОРОВЧИХ ПРОГРАМ**

Форми реалізації технологій оздоровчо-рухової активності відповідають загальним положенням теорії і методики фізичного виховання, яка виділяє дві групи форм фізичного виховання: урочні і неурочні. Ознаками урочних форм є керівна роль спеціаліста у проведенні занять, однорідність контингенту учасників та визначений час проведення заняття чи спортивного заходу . Що стосується технологій оздоровчо-рухової активності, їх форми реалізації також передбачають як урочні, так і неурочні форми занять. Регламент проведення тих чи інших форм описаний в відповідних спортивних, фітнес-програмах, рекреаційних і оздоровчих програмах. В результаті узагальнення передового національного та світового досвіду виділено форми реалізації технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності, які представлені відповідними групами програм [1].

Спортивні програми – це спеціально організовані загальнодоступні масові спортивні заходи, що можуть проводитися як у формі змагань, так і у формі спортивних фестивалів, показових спортивних виступів. Зміст спортивних програм складають окремі спортивні вправи або декілька вправ, які визначають вид змагальної діяльності та підготовки до неї, а також регламент проведення спортивного заходу. Вони можуть бути заочними, коли окремі учасники чи команди змагаються між собою на відстані, фіксуючи певні показники, або проводяться безпосередньо для всіх учасників у місцях масового відпочинку та інших пристосованих місцях. Організаціями, які є відповідальними за розробку та реалізацію спортивних програм є державні органи управління фізичною культурою і спортом, спортивні школи, клуби, центри „Спорт для всіх” тощо[1].

Фітнес-програми – заняття фізичними вправами з направленістю на підвищення функціональних можливостей організму та профілактику різноманітних захворювань, що здійснюються самостійно або у групах у фітнес-центрах, фітнес-клубах, школах фітнесу тощо. Вони направлені на задоволення різних фізкультурно-спортивних й оздоровчих інтересів широких верств населення. До змісту поняття «фітнес» входять багатофакторні компоненти інтересів особистості, а саме: планування життєвої кар’єри, особиста гігієна, фізичне тренування, раціональне харчування, профілактика захворювань, соціальна активність, психоемоційна регуляція, в тому числі боротьба зі стресами та шкідливими звичками, фактори здорового способу життя [4].

Рекреаційні програми – заняття фізичними вправами розважального характеру, що здійснюються самостійно або у неформальних групах за місцем проживання та/або масового відпочинку людей, у спеціальних рекреаційних місцях (бази відпочинку, профілакторії, лісопаркові зони, туристичні бази тощо).

Оздоровчі програми – спеціальні заняття фізичними вправами лікувально-реабілітаційного напряму, що здійснюються самостійно або у неформальних групах за місцем проживання у спеціально призначених місцях чи у закладах масового оздоровлення людей: в профілакторіях, санаторіях, лікарнях, освітньо-виховних закладах тощо. Такі заняття проводяться, як правило, у формі лікувальної фізичної культури (ЛФК), однак можливе використання і інших форм: ранкової лікувальної гімнастики, виконання фізичних вправ лікувальної спрямованості у процесі виробництва тощо. Спортивні програми поділяються на офіційні, змістом яких є види спорту, офіційно визнані в Україні і визначені наказом державного комітету молодіжної політики, спорту і туризму України, та не офіційні – з видів спортивної рухової активності, створених під певний контингент учасників. Офіційно визнаними та доступними до широкого загалу видами спорту, що можуть використовуватися у спортивних програмах, як одна із ефективних формоздоровчо-рекреаційної рухової активності, є такі види: бодібілдинг, боулінг, більярдний спорт, велосипедний спорт, гирьовий спорт, городковий спорт, картинг, кеглі, скелелазіння, біг на короткі і довгі дистанції, плавання, метання м’яча, стрільба, підтягування або згинання та розгинання рук в упорі лежачи, спортивна аеробіка, перетягування канату, спортивний туризм, черлідинг (елементи шоу і видовищних видів спорту: танці, гімнастика та акробатика), сквош (різновид туризму), богатирське багатоборство, пляжний футбол, пляжний волейбол, стрітбол (баскетбол на половині майданчика 3 на 3 гравця), футзал. Спортивні програми, які базуються на неофіційних видах спорту і створені під певний контингент учасників, складаються на підставі загальних принципів спортивного тренування і визначених організаторами правил проведення змагань. Спортивні змагання є невід’ємною частиною зазначених спортивних програм. Змагання слугують ефективним засобом загартування організму, виховання морально-вольових якостей учасників, сприяють розвитку почуття колективізму, дисципліни, волі та наполегливості. За результатами змагань вносяться корективи до технологій оздоровчо-рухової активності та визначаються майбутні напрямки розвитку цього процесу. Крім того, змагання є переконливим засобом наочної агітації. Добре організовані та урочисто проведенні змагання надовго залишаються у пам’яті учасників та глядачів. Вони сприяють популяризації рухової активності серед молоді і дорослих та залученню до занять у групах спортивного вдосконалення, спортивних клубах, фітнес-центрах. Практичним проявом фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні вважаються різні фітнес-програми, котрі є основою діяльності фізкультурно-оздоровчих груп, що створюються на базі фізкультурно-спортивних товариств, а також персональних фітнес-занять. Фітнес-програми як форми рухової активності, спеціально організованої у рамках групових або індивідуальних (персональних) занять, відрізняються від спортивних програм тим, що фітнес-програми орієнтовані на оздоровчо-кондиційний результат, а спортивні програми – на досягнення спортивного результату з обов’язковою участю у змаганнях. Фітнес-програми мають чітку спрямованість на зниження ризику розвитку захворювань, досягнення й підтримку певного рівня фізичного стану. Класифікація фітнес-програм ґрунтується на трьох базових елементах рухової активності: а) на одному виді рухової активності (наприклад, аеробіка, оздоровчий біг, плавання та ін.); б) на поєднанні кількох видів рухової активності (наприклад, аеробіка та бодібілдинг; аеробіка та стретчинг; оздоровче плавання і біг та ін.); в) на поєднання рухової активності та оздоровчих сил природи або гігієнічних чинників (наприклад, аеробіка і загартовування; бодібілдинг і масаж; оздоровче плавання та комплекс водолікувальних відновлювальних процедур ін.). У свою чергу фітнес-програми, засновані на одному з видів рухової активності, поділяються на програми, в основу яких покладено: - види рухової активності аеробної спрямованості; - оздоровчі види гімнастики; - види рухової активності силової спрямованості; - види рухової активності у воді; - рекреаційні види рухової активності. Заняття фізичними вправами розважального характеру побудовані, як правило, на елементах рухливих ігор з використанням змагального методу і поділяються на такі, що здійснюються самостійно або ж під керівництвом спеціаліста у неформальних групах за місцем проживання чи масового відпочинку людей у спеціальних рекреаційних місцях (бази відпочинку, профілакторії, лісопаркові зони, туристичні бази, вечори відпочинку тощо)[4].Також рекреаційні програми рухової активності поділяють на особистісні та командні. У першому випадку кожен учасник змагається за особистий результат, а в другому – за командний. Основна відмінність рекреаційних програм полягає в тому, що від учасників не вимагається особливої спеціальної підготовки. В рухливих розвагах можуть приймати участь гравці різного рівня фізичної і технічної підготовленості, різні за віком і статтю. Форма одягу учасників є довільною[3]. При складанні рекреаційних програм рухової активності в першу чергу враховують емоційну складову та доступність фізичного навантаження контингенту учасників. Оздоровчі програми – це програми занять фізичними вправами з направленістю на зміцнення здоров’я та програми з лікувальної фізичної культури (ЛФК). Спеціальні заняття фізичними вправами оздоровчого напряму поділяються на заняття з профілактики захворювань (загартування організму, вдосконалення постави, зміцнення елементів опорно-рухового апарату, збільшення функціональних резервів організму) та заняття з відновлення працездатності, втраченої внаслідок хвороби (локальна реабілітація пошкоджених функцій, загальна фізична реабілітація організму, інші види реабілітації). Виконання оздоровчих програм може здійснюватися самостійно або у неформальних групах за місцем проживання чи масового оздоровлення людей у спеціальних місцях: профілакторіях, санаторіях, лікарнях, освітньо-виховних закладах тощо[2].

Отже, існує багато видів оздоровчих програм, які можуть бути корисними для здоров’я - [це і фізичні вправи, і комплекси гімнастики, які включають в себе різні види фізичних вправ, які допомагають покращити фізичну форму, збільшити м’язову масу та зменшити ризик розвитку серцево-судинних захворювань;раціональне харчування, або правильне харчування, яке забезпечує належний рівень живлення та забезпечує необхідну кількість поживних речовин;психологічні практики релаксації, які включають в себе різні види медитації, йоги та інші методи, які допомагають зменшити стрес та покращити психічне здоров’я;моральні постулати (правила), які складаються з різних правил, які допомагають зберегти здоров’я та покращити якість життя ( правила безпеки на дорозі, на воді, у басейні, у спортивних залах, правила гігієни та інші).](https://bing.com/search?q=%d0%b2%d0%b8%d0%b4%d0%b8+%d0%bf%d1%80%d0%be%d0%b3%d1%80%d0%b0%d0%bc+%d0%be%d0%b7%d0%b4%d0%be%d1%80%d0%be%d0%b2%d0%bb%d0%b5%d0%bd%d0%bd%d1%8f)

**Література:**

1. Теорія і методика фізичного виховання/Методика фізичного виховання різних груп населення. Підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту/Під ред. Т.Ю.Круцевич. К.:НУФВСУ «Олімпійська література», 2008. –Т-2.

2. Дутчак М.В.Спорт для всіх в Україні: теорія і практика./ М.В.Дутчак-К.: Олімп.л-ра, 2009.

3. Дубогай О.Д. Основні поняття і терміни оздоровчої фізичної культури та реабілітації: Навчальний посібник/ Дубогай О.Д., Тучак А.М., Костікова С.Д., Єфімов А.О. – Луцьк: Надстир’я, 1998.

1. Чеховська Л.Я. Оздоровчий фітнес у сучасному суспільстві: монографія/

Львів: ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2019.