



Національний університет фізичного
виховання і спорту України

Мирослав Дутчак

ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС, СПОРТ ДЛЯ ВСІХ, ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ: ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ТА ОСНОВНІ ЗАСОБИ

ПЛАН

- 1. Загальна характеристика оздоровчого фітнесу.**
- 2. Основні засоби різних фітнес-програм.**
- 3. Загальна характеристика спорту для всіх та його видів.**
- 4. Загальна характеристика фізичної рекреації та її видів.**

ЛІТЕРАТУРА

1. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К. : Наук. світ, 2008. – 198 с.
2. Круцевич Т. Ю. Рекреация у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2010. – 248 с.
3. Фурманов А. Г. Физическая рекреация. Активный отдых, спорт для всех, оздоровление, туризм: учеб. пособие для студентов вузов / А. Г. Фурманов. – Минск : МЕТ, 2009. – 495 с.

Слово **«фітнес»** походить від англ. **«fitness»**, що **перекладається** як **«придатність, готовність, відповідність, підготовленість, натренованість»** та **означає** в українській мові (за Сучасним словником іншомовних слів): **«здоровий спосіб життя, належний фізичний стан, якого досягають за допомогою спеціальних вправ, активного руху, збалансованого харчування, відмови від куріння та зловживання алкоголем»**.

В спеціальній літературі фітнес розглядається з одного боку як оптимальний фізичний стан та низький рівень розвитку захворювань, а з іншого – як рухова активність, спеціально організована у формі фітнес-програм.

Фітнес-програми можуть мати як оздоровчо-кондиційну спрямованість (підвищення функціональних можливостей та фізичної підготовленості людини), так і переслідувати цілі, пов'язані з розвитком здатностей для демонстрації високих спортивних досягнень. У першому випадку – це **оздоровчий фітнес**, у другому – **фітнес як вид спорту**.

Оздоровчий фітнес розглядається нами як підсистема оздоровчо-рекреаційної рухової активності, що передбачає використання клієнтами фізичних навантажень тренувального характеру, спрямованих передусім на підвищення їх функціональних можливостей та фізичної підготовленості, зменшення ризику розвитку хронічних захворювань.



Структура системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності

Цілі оздоровчого фітнесу:

- залучення людей до здорового способу життя та активного відпочинку;
- забезпечення гармонійності тілобудови (співвідношення маси та росту, обсягів талії до стегон, а також – талії до росту), підвищення пластичності, рухливості, пристосованості людини до різних викликів сучасного життя;

Цілі оздоровчого фітнесу:

- **підвищення працездатності, нормалізація емоційного стану, успішне подолання характерної для повсякдення надмірної психічної напруженості та стресів, що позитивно впливає на ефективність різних напрямів життєдіяльності людини;**
- **профілактика хронічних захворювань;**
- **збільшення тривалості життя, передусім здорового.**

Оздоровчий фітнес запроваджено в США у 70-х роках ХХ століття як успішна форма популяризації здорового способу життя, підвищення рухової активності американців в поєднанні з раціональним харчуванням для подолання зростаючого ожиріння – значного фактора розвитку різних хронічних захворювань.

Фітнес покликаний був задовольнити потребу людини у підвищенні функціональних резервів організму («недопущення захворювання»), в активному дозвіллі та досягненні «бажаної фігури» або «красоти тіла».

В Україні оздоровчий фітнес впроваджується з 90-х років ХХ століття. Прийнято вважати, що першим в Києві був фітнес-клуб “Фаворит” (1993 р.). Піонерами вітчизняної фітнес-індустрії були такі столичні центри, як “Київ-Донбас” (1998-2004 рр.), “Київспортклуб” (1999 р.) та “Акваріум” (2000 р.).

На сучасному етапі фітнес-індустрія в Україні стрімко розвивається. Лише у Києві в 2011 р. розпочали свою роботу 10 нових фітнес-центрів: 4 “Спортлайф”; 3 “Спортленд”; “Блокбастер”; “Альпійський”; “Інтерфіт” (ТЦ Олімпійський).

В Україні відсутня статистика стосовно кількості фітнес-центрів та клубів і кількості осіб, які займаються фітнесом. Для розрахунку інвестиційної привабливості відкриття фітнес-центру в системі франчайзингу фахівців вважають, що в Україні в містах-мільйонниках фітнесом займатиметься 2-2,5% населення, а в менших містах – 1-1,5%. Для порівняння: в США – 20%, Канаді – 15 %, Польщі – це 6 %, а у Російській Федерації – понад 3 % у великих містах.

Залучення людини до занять оздоровчим фітнесом здійснюється шляхом розробки та реалізації відповідних фітнес-програм. Клієнт має бути головним об'єктом та суб'єктом кожної фітнес-програми.

За спрямованістю фітнес-програми класифікуються на: 1) фітнес-програми аеробної спрямованості; 2) фітнес-програми силової спрямованості; 3) ментальний фітнес та стретчінг; 4) функціональний тренінг.

Фітнес-програми, що передбачають використання аеробних механізмів енергозабезпечення рухової активності, об'єднують фітнес-програми на кардіоваскулярних тренажерах та різні види аеробіки.

Для досягнення й підтримування високого рівня аеробних спроможностей використовують фітнес-програми з такими кардіоваскулярними тренажерами:

- бігові доріжки;
- велоергометри;
- орбітреки (еліптичні тренажери);
- веслувальні тренажери;
- степпери.

Аеробіка характеризується виконанням фізичних вправ із музикальним супроводом. Базовими вправами в аеробіці є різні види ходьби, бігу, підстрибування та стрибки, махи ногами, присідання, випади. Застосування цих вправ у поєднанні з пересуваннями, поворотами, рухами руками забезпечує всебічну дію на організм осіб, які займаються аеробікою.

За спрямуванням різноманітні види аеробіки класифікуються на такі категорії:

I – аеробної витривалості;

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

III – координації та музично-ритмічних навичок.

Види аеробіки для аеробної витривалості:

- **степ-аеробіка** – тренування на спеціальних платформах висотою 10-30 см. Навантаження коректуються обраною висотою платформи, темпом і складністю рухів, кількістю стрибків, використанням різного роду обтяжень: гантелі, пояси, накладки та ін.

Використовується до **250** способів піднімання на платформу, об'єднані у різні варіанти та комбінації, кількість яких суттєво збільшується в дубиль-спет-аеробіці (одночасне заняття

Види аеробіки для аеробної витривалості:

- спінбайк-аеробіка (спінінг, сайклінг) – тренування на спеціальних велотренажерах, що передбачає використання основного виду локомоцій – педалювання в поєднанні з різними рухами тулубом та руками. Для підвищення емоційності занять у полі зору клієнтів розташовують відеомонітор із зображенням умовної місцевості, яку слід подолати, з проектуваннями: підйомами вгору, рух рівниною, повороти, спуски;**

Види аеробіки для аеробної витривалості:

- **аква-аеробіка** – тренування з виконанням різноманітних фізичних вправ у воді (зазвичай «по пояс» чи «до грудей»): ходьби, бігу, стрибків з використанням спеціального інвентарю (водяні гантелі, пристрої для збільшення опору води, круги чи жилети для покращення балансування на воді). Водне середовище забезпечує природній масаж тіла, покращує циркуляцію крові, зменшує навантаження на хребет, що випрямляється та витягується.

Види аеробіки для силової витривалості та сили м'язів, корекції фігури:

- **супер-стронг** – тренування з використанням важких палиць – бодібардів, а також різного інвентарю (амортизаторів, гантелів);
- **памп-аеробіка** – тренування з використанням міні-штанги вагою від 2 до 20 кг, без зупинки виконуються різні комбінації жимів, нахилів, присідань зі штангою;

Види аеробіки для силової витривалості та сили м'язів, корекції фігури:

- **слайд-аеробіка** – тренування на спеціальних килимках площею 183 x 61 см із плоскою еластичною поверхнею, що забезпечує оптимальну опірність при ковзанні. Під час заняття на взуття надівають спеціальні бахали, які дозволяють виконувати вправи, що імітують рух ковзаняра, лижника або ролера;

Види аеробіки для силової витривалості та сили м'язів, корекції фігури:

- **фідбол-аеробіка** – тренування з використанням м'ячів розміром від 50 до 85 см (м'яч підібраний вірно, якщо при посадці на ньому кут між стегном та гомілкою рівним або дещо більший 90°) з різним ступенем надутості;
- **терааеробіка** – тренування з використанням спеціальних амортизаторів, що фіксуються на кісті та гомілці людини, утворюючи єдину систему.

Види аеробіки для координації та музично-ритмічних навичок:

- **танцювальна аеробіка** – тренування з використанням танцювальних елементів хіп-хопу, сальси, латини, рок-н-ролу, східних танців, фанку, ретро, зумба;
- **тай-бо** – тренування, засновані на східних єдиноборствах;
- **кі-бо (аеробоксінг)** – тренування з елементами боксу, кікбоксингу.

Фітнес-програми силової спрямованості мають на меті розвиток силових якостей основних груп м'язів, забезпечення їх «рельєфності» та загалом корекції форми тіла.

Ці фітнес-програми в залежності від видів обтяження **класифікуються** на:

- **фітнес-програми з використанням силових тренажерів;**
- **фітнес-програми з використанням вільного обтяження (гантелі, штанги, диски, гирі, грифи);**
- **фітнес-програми з власною вагою.**

Для спільного збільшення м'язової маси й розвитку силових якостей застосовується 6-8 повторень у підходах з обтяженнями 80-90 % максимально доступного. При розвитку силовій витривалі – від 12 до 18 повторень у підході. У серії використовують від 2 до 4 підходів.

Ментальний фітнес засновано на ідеї нерозривної єдності тіла та свідомості («Body & Mind»). Основне його призначення покращення гнучкості та рухливості суглобів, зміцнення м'язів та зняття психоемоційного стресу.

Види ментального фітнесу:

- **фітнес-йога** – тренування з використанням найбільш простих поз з класичної йоги (асан);
- **пілатес** – система фізичних вправ розроблена Джозефом Пілатесом (1883–1967), в основі якої – концентрація розумового контролю над роботою м'язів. Ці вправи виконуються на килимку та спеціальному обладнанні.

Види ментального фітнесу:

- **стретчінг (стрейчінг)** – тренування, що спрямоване на «розтягування» зв'язок, м'язів та сухожилків. Стретчінг використовується як складова комплексної фітнес-програми або як самостійне заняття. Розрізняють статичний, динамічний та балістичний стретчінг.

Функціональний фітнес розвиває почуття рівноваги і координацію рухів. Він впливає на все тіло в цілому, а не на окремі його частини.

Це комплекс спеціальних вправ, основна мета яких - змусити ефективно працювати велику кількість дрібних м'язів-стабілізаторів, які при виконанні більшості інших вправ, в тому числі на силових тренажерах, не працюють або працюють не ефективно.

Види функціонального тренінгу визначаються в залежності від використання спеціального обладнання:

- **TRX-петлі** (виконання вправ з петлями дозволяє залучати велику кількість м'язових груп та волокон різного типу, а також впливати на весь опорно-руховий



Види функціонального тренінгу визначаються в залежності від використання спеціального обладнання:

- **Core-платформа** (довжина – 88 см, висота – 15 см, дві платформи з'єднані пружинами, core переводится с английского как стержень. нахилу у всіх напрямках);



Види функціонального тренінгу визначаються в залежності від використання спеціального обладнання:

- **Bosy** (це скорочений варіант англ. виразу **Both Side Use**, що означає «використання з двох сторін»);



Види функціонального тренінгу
визначаються в залежності від
використання спеціального обладнання:

- **Flowin** (пластина 140 x 100 см для ковзання спеціальними подушечками, які одягаються на стопи та кісті).



Спорт для всіх – це підсистема оздоровчо-рекреаційної рухової активності, що передбачає використання учасниками фізичних навантажень тренувального та змагального характеру, спрямованих на забезпечення позитивного гармонійного впливу на людину.

Вид спорту – різновид змагальної діяльності у спорті, що здійснюється з дотриманням визначених правил.



Структура системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності

Види спорту для всіх характеризуються:

- **обов'язковою наявністю відповідного виду у спорті загалом;**
- **високою доступністю для різних груп населення;**
- **простотою спортивного обладнання та інвентарю;**
- **можливістю спрощення техніки виконання змагальних вправ та правил змагальної діяльності;**

Види спорту для всіх характеризуються:

- **високою динамічністю фізичних навантажень, що відповідають рівню підготовленості учасників;**
- **спрямованістю на удосконалення фізичного стану людини та зниження ризику розвитку хронічних захворювань, відновлення та підвищення її працездатності.**

Кожен вид спорту для всіх має свої особливості рухової активності, а також спричиняє специфічний вплив на організм людини. За цими ознаками вказані види класифікуються на:

- 1) циклічні види спорту;***
- 2) загальнодоступні спортивні ігри;***
- 3) єдиноборства.***

Циклічні види спорту для всіх (певний одинаків набір рухів – циклів, що повторюються протягом всієї роботи): ходьба, біг, плавання, велоспорт, ходьба на лижах, веслування; навантаження аеробної спрямованості (метаболічні процеси проходять в умовах достатнього забезпечення киснем), що позитивно впливають на серцево-судинну систему, на покращення індексу маси тіла та на підвищення рівня загальної витривалості.

Ходьба давно використовується як ефективний оздоровчий засіб. Вплив ходьби на функціональні системи організму обумовлюється:

- 1) темпом (кількість кроків за хвилину); довжиною дистанції;**
- 2) технікою ходьби;**
- 3) характером ґрунту (асфальт, пісок, газон, сніг, кора тощо);**
- 4) рельєфом місцевості (з гори, в гору, по рівнині, пересіченій місцевості);**
- 5) погодними умовами (вологість, температура повітря, атмосферний тиск);**
- 6) характером одягу, взуття.**

В залежності від темпу і швидкості розрізняють ходьбу:

- дуже повільну – від 60 до 70 кроків за хвилину (2,5-3 км/год);**
- повільну – від 70 до 90 кроків за хвилину (3-4 км/год);**
- середню – від 90 до 120 кроків за хвилину (4-5,5 км/год);**
- швидко – від 120 до 140 кроків за хвилину (5,5-6,5 км/год);**
- дуже швидко – понад 140 кроків за хвилину (більше як 6,5 км/год).**

Дозування навантаження під час ходьби здійснюється за показниками ЧСС (інтенсивність) та тривалості роботи (обсяг). Воно залежить від віку, статі, фізичного стану особи.

Оптимальною вважається ходьба з інтенсивністю від 50 до 85 % макс. ЧСС, що вираховується за формулою $220 - \text{вік}$. Тривалість заняття від 20-30 хв. до однієї години. Рекомендується 3-4 заняття протягом тижня.

Оздоровчий біг:

- **природній локомоторний акт;**
- **легко і точно дозується;**
- **доступний особам різного віку і статі;**
- **не вимагає спеціальних умов та обладнання;**
- **підвищує функціональні можливості організму;**
- **сприяє одночасно і загартуванню організму.**

Відомий стародавній римський поет

**Горацій стверджував: «Якщо не бігаєш
поки здоровий, будеш бігати, як
захворієш».**

Використовувати оздоровчий біг доцільно особам, які здатні пройти зі швидкістю 6 км/год протягом 45-60 хв. Початківцям слід враховувати, що **тривалість, а не швидкість бігу приносить найбільшу користь, тобто доцільніше збільшувати дистанцію, чим швидкість. Починати тренування треба з ходьби, потім ходьба-біг, і тільки згодом переходити на біг.**

Для дозування навантаження у бігу
пульсовий режим розраховують за тією
ж формулою, що і для ходьби.

Крім цього можна використовувати для
зазначеної цілі й режим дихання: якщо
під час бігу вдиху і видиху через ніс не
вистачає для газообміну (за умови
відсутності перешкод для носового
дихання), то слід знизити швидкість
бігу, або перейти на ходьбу.

**Протягом тижня ефективними є
3-4 заняття оздоровчим бігом
тривалістю 30 хв.**

**Перед початком бігу необхідно
виконувати комплекс звичних
загальнорозвиваючих вправ, особливу
увагу слід звернути на підготовку
зв'язок суглобів нижніх кінцівок.**

**У спеціальній літературі
охарактеризовано такі програми
оздоровчого бігу:**

- **Е. Г. Мільнера; К. Купера; Р. Гіббса;**
- **А. Волленберга;**
- **В. Бауермана і В. Гарріса;**
- **С. Розенцвейга;**
- **Р. Е. Мотилянської і
Л. А. Єрусалимського;**
- **Ю. М. Фурмана; Ф. П. Сулова;**
- **Л. Я. Дорфмана; А. І. Полуніна.**

Оздоровче плавання благотворно впливає на серцево-судинну, дихальну та нервову системи, покращує осанку, сприяє загартуванню організму.

Стародавні індійські філософи виділили 10 переваг плавання для людини:
ясність розуму, свіжість, бадьорість, здоров'я, силу, красу, молодість, чистоту, приємний колір шкіри та увагу гарних жінок.

В оздоровчому плаванні використовуються такі стилі як кроль на грудях та кроль на спині, а також – так звані «полегшені способи плавання»: брас чи кроль на грудях без видиху у воду (голова не занурюється у воду).

Перед заняттям у воді доцільно виконати декілька вправ для розминки на суші, як і в оздоровчому бігу спочатку підвищуємо відстань, а потім швидкість оздоровчого плавання.

Для більшості осіб оздоровчою дистанцією є проливання до 1000 м (слід наблизитись поступово, оскільки тривалість одного заняття – 30-40 хв., а величина ЧСС як і при ходьбі, хоча можна на 10 % вищу, бо в горизонтальному положенні серце здатне перекачати більше крові, ніж у вертикальному; при низькому та середньому рівнях фізичної підготовленості – практикується більше 1-2 хв. перерв між запливами).

Для використання рекомендуються такі програми оздоровчого плавання:

- **К. Купера;**
- **М. М. Булатової, К. П. Сахновського;**
- **Дж. Сандерса;**
- **В. М. Сенча;**
- **Л. Я. Іващенко;**
- **З. П. Фірсова.**

Їзда на велосипеді набуває все більшої популярності. Велосипед відроджується як засіб пересування.

В оздоровчому відношенні їзда на велосипеді забезпечує тренування органів кровообігу і дихання, стимулює обмін речовин, поліпшує рухливість суглобів, зміцнює м'язи нижніх кінцівок, а також підвищує узгодженість функцій рухового апарату, вестибулярного та зорового аналізаторів, удосконалює координацію рухів, рівновагу та периферійний зір.

Враховуючи, що їзда на велосипеді вимагає тривалого перебування у зігнутому положенні, тулуб, плечовий пояс, руки залишаються у відносно статичному стані, **такий вид рухової активності не рекомендується за наявності деформації хребта, радикулітів, варикозного розширення вен, геморою і деяких гінекологічних захворювань.**

Фахівцями рекомендується така швидкість їзди на велосипеді:

20-29 років – 12-30 км/год;

30-39 років – 10-25 км/год;

40-49 років – 8-24 км/год;

50-59 років – 6-22 км/год.

Пульсовий режим – 60-80 % від макс.

ЧСС. Тривалість заняття – до 60 хв.

Прогулянка на лижах – визнаний засіб зміцнення здоров'я: до роботи залучаються практично всі групи м'язів, зменшуються «ударні» навантаження на хребет, підвищується ЖЄЛ, оптимізується ЧСС, покращується настрій, нормалізується сон, відбувається комплексне загартування організму.

Основним способом пересування на лижах в оздоровчих цілях є поперемінний двохкроковий хід: лижник поперемінно відштовхується палицями та ковзається то на одній, то на іншій лижі. Кожен крок закінчується поштовхом ноги та палиці, що знаходиться у різнойменній руці, далі – достатньо тривали ковзання на опорній нозі.

Загальнодоступні спортивні ігри, що характеризуються нестандартністю рухової діяльності, значною динамічністю фізичних навантажень, здебільшого швидкісно-силової спрямованості, які позитивно впливають на удосконалення спритності та витривалості до роботи перемінної потужності; супроводжуються позитивним емоційним збудженням, що має важливе значення для підтримки та задоволення інтересу людини до рухової активності.

В системі спорту для всіх використовуються такі спортивні ігри: футбол (вуличний футбол, пляжний футбол, футзал), волейбол (пляжний волейбол), баскетбол (стрітбол), теніс, настільний теніс, бадмінтон та ін.

Спортивні ігри сприяють розвитку опорно-рухового апарату, підвищенню фізичної підготовленості (насамперед розвитку спритності, швидкості реакції, швидкісно-силових якостей, витривалості), відновленню розумової працездатності. Вказані види рухової активності виховують в учасників командний дух, взаємну повагу, дотримання правил «чесної гри», а також дисциплінують їх.

Для успішного використання вказаних спортивних ігор в оздоровчих цілях важливим є **володіння їх основними прийомами** (дій в захисті та нападі). Для ігрової діяльності використовуються **спрощені правила гри**, про які учасники домовляються перед її початком. Важливо значну увагу **перед початком гри приділяти розминці**, чим старші учасники, тим більш тривалим має бути виконання загальноорозвиваючих вправ. Ігри характеризуються **підвищеною загрозою травмування** учасників через значну емоційність діяльності, брак техніки виконання ігрових прийомів, недотримання визначених правил гри

**З віком змінюються пріоритети
використання спортивних ігор:**

**у молодшому віці більш популярні
баскетбол, стрітбол, бадмінтон,
настільний теніс, а серед людей
зрілого віку – волейбол, пляжний
волейбол, теніс. Футбол та його
версії доступні для чоловіків всіх
вікових груп.**

Єдиноборства в системі спорту для всіх – види змагань, що передбачають фізичне протистояння двох учасників для виявлення переможця; східні єдиноборства (ушу, айкідо, карате, тхеквандо), дзюдо, самбо та інші види боротьби сприяють комплексному удосконаленню фізичного стану на фоні високоморальних відносин та позитивних емоцій.

**Охарактеризовані види спорту для
всіх використовуються в системі
спорту для всіх в режимі
кондиційного тренування чи масових
спортивних змагань.**

Слово **«рекреація»** походить від латинського «recreatio», що буквально тлумачиться як **відновлення**, і означає відпочинок, відновлення сили, яка була витрачена під час праці.

Часто зазначене слово асоціюється з **відтворенням** втраченого.

За періодичністю й територіальними ознаками рекреаційну діяльність поділяють на: **короткочасну** (використання внутрішньо міських і приміських зелених зон, повернення на ночівлю у місце постійного проживання); **довгострокову** (територіальна необмеженість і ночівля поза місцем постійного проживання).

За кількістю учасників розрізняють: **індивідуальну** (може бути сімейна); **групову**.

*За рівнем використання рухової активності рекреація може бути **пасивною** чи **активною** або **фізичною** рекреацією.*

Фізична рекреація – це напрям (підсистема) оздоровчо-рекреаційної рухової активності, що передбачає використання учасниками фізичних навантажень розважального характеру для отримання насамперед задоволення.



Структура системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності

Фізична рекреація – це насамперед задоволення.

Серед синонімів слова «задоволення» відзначають такі слова: приємний стан, втіха, насолода.

Задоволеність – психічний стан людини, в якому відображається суб'єктивна якісна оцінка перебігу запланованого процесу чи виду діяльності. Вона належить до позитивних почуттів і має чітке позитивне забарвлення. Високий рівень задоволеності життям іноді називається щастям.

Задоволеність від занять фізичною рекреацією залежить від **співвідношення між** тим, що учасники **очікували** від участі у відповідній руховій активності і тим, що вони **отримали**.

У фізичній рекреації для задоволення використовуються різноманітні за змістом фізичні навантаження здебільшого низької інтенсивності, інколи помірної. Крім цього, треба враховувати, що чим менше психічне напруження особи, тим вище у неї задоволення.

Найбільшою популярністю користуються такі види фізичної рекреації:

- **активний туризм;**
- **спортивна анімація;**
- **рухливі ігри;**
- **екстремальні види рухової активності;**
- **елітні види фізичної рекреації;**
- **акварекреація;**
- **зимові види фізичної рекреації;**
- **продуктивна фізична рекреація.**

Активний туризм (спортивно-оздоровчий туризм) – це тимчасове вибуття особи з місця постійного проживання для оздоровчо-рекреаційної цілей без здійснення оплачуваної діяльності в місці перебування.

Види активного туризму:

- **пішохідний;**
- **кінний;**
- **водний;**
- **велосипедний;**
- **гірський;**
- **спелеотури.**

Термін **"анімація"** існує ще з часів Стародавнього Риму (в перекладі з латини **"anima"** – душа, **"animato"** – **збуджено, жваво**, **"animatio"** – **одухотвореність**).

Первісне значення цього терміну цілком відповідає сучасному змісту анімаційної діяльності.

Спортивна анімація як вид фізичної рекреації здійснюється у місцях масового відпочинку населення з використанням різноманітних видів рухової активності у формі ігор, розваг та забав.

Тут можуть використовуватись давно знайомі всім ігри чи змагання, або зовсім нові, розроблені безпосередньо у місцях відпочинку; запропоновані кимось із учасників анімаційних заходів, модернізовані та пристосовані до відповідної ситуації.

Спортивні аніматори створюють таку атмосферу захопленості й азарту, що відпочиваючі, які знаходяться неподалік від місця проведення відповідних заходів, звертають на них увагу й поступово залучаються до рухової активності. Динамічність, азартний характер змагальності дозволяє людям розслабитись та отримувати задоволення.

Спортивні аніматори беруть
безпосередню участь у відповідних
заходах в 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.

Рекреаційні рухливі ігри – це вид фізичної рекреації, що передбачає використання рухової активності у ігровій формі.

Вони поділяються на сюжетні (базуються на відтворенні дій людей, птахів, тварин тощо) та несюжетні (ігрові вправи, що характеризуються конкретними руховими завданнями).

Народні рухливі ігри посідають особливе місце в фізичній рекреації дітей.

Екстремальні види рухової

активності, як вид фізичної рекреації, характеризуються високим азартом та значним емоційним впливом заради задоволення.

В рекреаційних цілях використовуються такі екстремальні види рухової активності:

- **скейтинг** (катання на роликових ковзанах);
- **скейтбординг** (катання на роликовій дошці);
- **маунтинбайк** (катання на спеціальних велосипедах по гірській місцевості);
- **рафтинг** (сплав по гірським, бурним річкам на спеціальних човнах – рафтах);
- **дайфінг** (підводне плавання зі спеціальним обладнанням).

Елітні види фізичної рекреації:

- **боулінг** (гра, що передбачає збивання шаром кеглів, що стоять в кінці дорожки);
- **гольф** (гра, в якій заганяють маленький м'ячик у лунки, намагаючись пройти встановлену дистанцію за меншу кількість ударів);
- **більярд** (переміщення шарів по спеціальному столі з допомогою кия);
- **пейнбол** (гра із застосуванням ручної пневматичної зброї (маркерів), які стріляє капсулами з фарбою, що розбиваються при ударі по мішені, фарбуючи її);
- **танцювальна рухова активність.**



Національний університет фізичного
виховання і спорту України

Мирослав Дутчак

ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС, СПОРТ ДЛЯ ВСІХ, ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ: ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА, НАПРЯМИ ТА ВИДИ