

Лекція 4. Комплексні фітнес-програми.

План

1. Класифікація фітнес-програм за категоріями.
2. Фітнес-програми для розвитку аеробної витривалості.
3. Фітнес-програми для розвитку силової витривалості та корекції фігури.
4. Фітнес-програми для розвитку координаційних здібностей, музично-ритмічних навичок, гнучкості та досягнення релаксації (розслаблення).
5. Основні чинники фітнес-програм, що сприяють їх ефективній реалізації в сучасних умовах.

Література:

1. Воловик Н.І. Навчальний посібник «Сучасні програми оздоровчого фітнесу» для студентів вищих педагогічних начальних закладів. – К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. – 48 с.
2. Маляр Н.С. Оздоровчий фітнес: Методичні рекомендації / Н.С. Маляр, Е.І. Маляр. – Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2019. - 41 с.
3. Онопрієнко О.В., Онопрієнко О.М., Биченко В.І. Основи атлетизму та сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. Навчально-методичний посібник. – Черкаси: ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2015. – 119 с.
4. Беляк Ю. І . Класифікація та методичні особливості засобів оздоровчого фітнесу // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Х., 2014. – № 11. – С. 3-7.
5. Беляк Ю.І., Опришко Н.О. Функціональне тренування – засіб підвищення рівня рухової підготовленості людини // Слобожанський науково-спортивний вісник / М-во освіти і науки України, М-во України у справах сім'ї, молоді та спорту [та ін.]. – 2009. – № 3. – С. 58–61.
6. Благій О., Лисакова Н. Тенденції розвитку групових фітнес-програм // Теорія та методика фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 2. – С. 54–58.
7. Василенко М. М. Сучасні вимоги до формування готовності майбутніх фітнес-тренерів до професійної діяльності // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. – 2014. – Вип. 38.– С. 119–124.
8. Дутчак М. В., Василенко М. М. Теоретичне обґрунтування кваліфікаційної характеристики фітнес-тренера // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 2. – С. 17–21.

На сьогоднішній день в Україні та світі спостерігається тенденція до підвищення зацікавленості широкого кола людей до занять різними видами фізичних вправ і рухової активності. Цьому сприяють публікації авторів, відеопродукція й відкриття великої кількості фітнес-клубів.

Сучасні фітнес-технології є закономірним результатом пошуку ефективних шляхів забезпечення доступної для широких верств населення організованої фізичної активності заради зміцнення здоров'я. Аналіз світового досвіду та результатів низки наукових досліджень переконує, що ефективним напрямом підвищення рівня рухової активності різних верств населення в Україні може стати створення та впровадження у систему фізичного виховання молоді і дорослого населення різноманітних популярних фітнес-програм оздоровчого, кондиційного та спортивного напрямів, як найбільш універсального виду фізичних навантажень.

Сьогодні на ринку фітнес-індустрії існує понад 100 різних фітнес-програм, заснованих на вправах оздоровчої гімнастики.

Класифікація цих фітнес-програм ускладнюється через різноманіття різних цільових настанов, засобів, що використовуються, характеру музичного супроводу та інших факторів.

Разом із тим вибір в якості відмінного характеру дії на організм тих, хто займається, дозволив класифікувати усе різноманіття видів аеробіки за категоріями, котрі спрямовані на розвиток:

I - аеробної витривалості;

II - силової витривалості та корекції фігури;

III - координаційних здібностей, музично-ритмічних навичок, гнучкості та досягнення релаксації (розслаблення).

Фітнес-програми I категорії, призначені переважно для розвитку аеробної витривалості

Степ-аеробіка. Розроблено у 90-х роках ХХ ст. відомим американським тренером Джин Міллером. Вона являє собою тренування в атлетичному стилі на спеціальних платформах висотою 10-30 см. Завдяки своїй доступності емоційності і високій оздоровчій ефективності степ-аеробіка широко використовується у заняттях з людьми різного віку та рівня фізичної підготовленості. Вправи на степ-платформі покращують діяльність серцево-судинної системи та опорно-рухового апарату, сприяють розвитку важливих рухових якостей і формують пропорційну статуру тіла (особливо ніг і нижньої частини тулуба). Застосування гантелей масою до 3 кг також вільних

енергійних рухів руками забезпечує оптимальне навантаження на м'язи плечового поясу.

Навантаження на заняттях степ-аеробікою регулюються залежно від обраної висоти платформи, складності рухів, використанням різнопланових обтяжень (гантелей, поясів, накладок та ін.). Для осіб, які мають недостатній фізичний потенціал, а також слабку танцювальну підготовку, застосовується комбінована платформа, що передбачає засвоєння координації рухів безпосередньо на платформі і навкруги неї, без хореографії та стрибків.

Усього у степ-аеробіці використовується до 250 способів піднімання на платформу, об'єднаних у різні варіанти та комбінації. Основна методична умова їх виконання - оптимальна висота платформи (при її торканні кут згинання ноги у колінному суглобі повинен бути не менше 90°). Простіший варіант кроку на платформі виконується фронтально поперемінно правою і лівою ногою. Разом із цим широко використовуються кроки діагоналлю, перехід з одного боку платформи на інший через «верх», крок із підніманням ноги уперед, у сторону, випадки тощо.

Найбільш відомі види степ-аеробіки:

- базовий степ, степ-латина, степ-сіті-джем, степ-джогінг, дабл-степ та степ-«навколо світу»; специфіка кожного з них визначається характером рухів, які мають перевагу в заняттях, та їх переважною спрямованістю;
- *ITBI (Total Body Workout*-тренування всього тіла) - інтервальне тренування високої інтенсивності з можливим використанням степ-платформи;
- *hight-impact (хай-імпакт* - висока віддача) – спортивно-орієнтована аеробіка, в якій застосовується ряд простих вправ, а також стрибки, біг на місці;
- *hight-low impact (хай-лоу-імпакт* - високо-низька інтенсивність) – змішаний напрям: *hight-* і *low-impact* аеробіки;
- *роуп-скіппінг*, яка представлена комбінацією різних стрибків, акробатичних і танцювальних елементів з однією або двома скакалками, котрі виконуються індивідуально і в групах (основоположником цієї форми рухової активності став у 80-х роках ХХ ст. бельгійський тренер Річард Стендаль).

Відповідно до мотивів й інтересів тих, хто займається, їхнього віку, рівня фізичного стану, сучасні модифікації роуп-скіппінгу (стрибків зі скакалкою) можуть мати наступну спрямованість:

- *оздоровчу*, засновану на навантаженнях помірної і низької інтенсивності переважно аеробно-анаеробного характеру із загальною тривалістю базових вправ від 5 до 20 хв у занятті;
- *рекреативну*, що містить різні ігри, естафети, конкурси, шоу з використанням скакалок;
- *спортивну*, що передбачає проведення змагань із роуп-скіппінгу в обсязі обов'язкової і довільної програм.

Техніка рухів роуп-скіппінгу заснована на виконанні елементів стрибків на двох ногах; повертаючи стопи праворуч, ліворуч (твіст); згинання коліна праворуч, ліворуч (слалом); ноги разом, ноги нарізно; поперемінно спереду права, ліва (степ); на двох, права уперед на п'ятку, на двох, назад на носок; ноги схресно (поперемінно); з подвійним обертанням зі скакалкою; з пересуванням; обертаючи скакалку назад; з поворотом на 180° поворотом на 360°.

Програма змагань з роуп-скіппінгу складається з двох частин: з однією скакалкою; використання двох довгих скакалок одночасно. Обидві частини поділяються на обов'язкову й довільну. Перша містить стрибки на швидкість за 30 с (при найменшій кількості помилок (збоїв і зупинок)), друга – авторські комбінації стрибків, передач скакалок, акробатичних елементів. Матеріальні витрати на проведення занять роуп-скіппінгом невисокі потрібно мати скакалки різної довжини, музичний супровід і зручну спортивну форму.

Фітнес-програми II категорії, направленої на розвиток силової витривалості та корекції фігури

Супер-стронг – силова аеробіка, заснована на використанні важких палиць – бодібар, а також різного інвентарю (амортизаторів, гантелей). Існують окремі вправи для розвитку м'язів ніг, черевного пресу й плечового поясу.

Памп-аеробіка – створений у фітнес-центрах Австралії напрям танцювальної аеробіки з використанням спортивних снарядів (перекладин міні-штанги, гантелі). Інтервально-коловий варіант тренінгу передбачає використання степ-платформи. Використовуються різні жими і присідання, нахили, що потребують включення у роботу різних груп м'язів.

Слайд-аеробіка представлена програмою різнобічної фізичної підготовки на основі латеральних (бокових) рухів ніг, запозичених із ковзанярського спорту. Вправи слайд-аеробіки підвищують силу і координацію м'язів, розвивають витривалість, є ефективним засобом регуляції маси тіла. Заняття слайд-аеробікою проводяться на спеціальних матах 180 x 60 см із плоскою еластичною поверхнею, що забезпечує оптимальну опірність

при ковзанні. Основне зусилля при цьому виконують м'язи, які приводять стегно, імітуючи спортивний біг на ковзанах.

Оскільки первинно ідея слайд-програми полягала в оптимізації підготовки кваліфікованих спортсменів, то і варіанти занять слайд аеробікою мають виражену вибіркочу *спрямованість*:

- базове заняття проводиться для розвитку основних груп м'язів, шляхом застосування загальних засобів тренування невисокої інтенсивності;
- комбіноване заняття спрямоване на підвищення загальної й силовій витривалості, швидкості, координації латеральних рухів на основі слайда, стегу і вправ із обтяженнями;
- заняття з використанням тренувальних навантажень на професійному рівні сприяють удосконаленню основних фізичних якостей та їх реалізації з урахуванням специфічних вимог конкретної спортивної діяльності.

Фітбол-аеробіка – це комплекс різноманітних рухів і статичних поз з опорою на спеціальний м'яч з полівінілхлориду з повітряним наповненням, діаметром від 45 см (дитячий варіант) до 85 см (призначений для людей, що мають зріст вище 190 см і масу тіла понад 150 кг).

У технології виготовлення даного інвентарю передбачена його різна конфігурація (два з'єднаних між собою круглих м'ячі, що утворюють стійкий овальний ролл; м'ячі-стілці з чотирма невеликими ніжками; м'ячі з ручками для стрибків «хоп»). Також враховано такі особливості, як оптимальна пружність й еластичність матеріалу, перлинний колір, дезодорований аромат, що входить до складу матеріалу.

Можливість проведення аеробної частини заняття у положенні сидячи на поверхні м'яча позитивно впливає на м'язи спини, тазового дна, нижніх і верхніх кінцівок, хребет, основні м'язові групи та вестибулярний апарат. Все це дозволяє значно розширити контингент тих, хто займається.

У заняттях фітболом застосовується спеціальний музичний супровід, темп якого визначається характером рухів і ступенем амортизації м'яча з урахуванням індивідуального рівня фізичної підготовленості.

Тераробіка. Заснована у 1995 р. німецьким тренером Ю. Вайсхарзом, містить танцювальні рухи, які виконуються в аеробному режимі, у поєднанні з силовою гімнастикою та стретчингом. Можливе також застосування звичайної гумової стрічки. Ритмічний музичний супровід, нескладна хореографія, диференційована товщина стрічок роблять заняття тераробікою привабливими і дозволяють здійснювати індивідуальний підхід у процесі їх виконання.

Фітнес-програми III категорії, направленої на розвиток координаційних здібностей, музично-ритмічних навичок, гнучкості та досягнення релаксації (розслаблення).

High-impact (висока інтенсивність) – танцювально-орієнтовний напрям із вправами підвищеної координаційної складності за відсутністю ударних навантажень, які викликають негативний ефект (одна нога постійно залишається на підлозі).

Танцювальна аеробіка (*хіп-хоп, аероданс, салса, латина, сіті-джем, афро-робіка, рок-н-рол* тощо) заснована на однойменних музичних і танцювальних стилях, логічно й послідовно поєднаних з елементами сучасної хореографії та естради, а також із вправами спортивного характеру. Кроки в танцювальній аеробіці змінюються залежно від обраного стилю популярної музики. Поєднання в заняттях танцювально-гімнастичних вправ та окремих технічних прийомів і елементів, які застосовуються у боксі, кікбоксингу, карате, тхеквондо, сприяють розвитку сили, швидкості, витривалості, координації, підвищують емоційний фон заняття.

Тренування проводяться в режимі середньої або високої інтенсивності, позитивно впливаючи на серцево-судинну систему. Тривалість стандартного заняття - 60 хвилин. В процесі занять опрацьовуються великі групи м'язів, особливо в нижній частині тіла, коригується постава. Специфічні танцювальні рухи сприяють розвитку пластичності і координаційних здібностей. У танцювальній аеробіці існують свої принципи рухів, а саме:

- *поліцентрика* - різні частини тіла працюють незалежно один від одного, часто з однаковою швидкістю і амплітудою;
- *ізоляція* - рух, здійснюється однією частиною тіла в одному суглобі при нерухомому положенні іншого;
- *мультиплікація* - один рух, розкладений на безліч складових за одну ритмічну одиницю;
- *опозиція* - рух, навмисно порушує пряму лінію з метою протиставлення однієї частини тіла іншій;
- *протирух*, як варіант опозиції, являє собою рух, при якому одна з частин тіла рухається назустріч протилежно розташованій кінцівці.

Як система різноманітних гімнастичних і танцювальних вправ вона є доступним ефективним засобом оздоровчого тренування, популярним серед населення, є складовою частиною програм фізичного виховання шкіл і вишів.

Хіп-хоп – комбінований варіант американських танцювальних стилів хіп-хоп і кантрі з чергуванням кроків, стрибків, бігу.

Бокс-аеробіка будується на використанні серії дрібно-амплітудних темпових рухів: - джеб (прямий удар),
- хук (удар збоку),
- аперкот (удар знизу) з постійною зміною позиції і різноманітними пересуваннями, що імітують дії боксера на рингу.

Карате-робіка – застосування у заняттях середньої інтенсивності характерних для карате прийомів: - йоко-гірі (прямий удар в бік),
- май-гірі (прямий удар уперед).

Кікс-аеробіка – синтез рухів боксера і каратиста (джеб лівою, хук правою, йоко-гірі, джеб правою, аперкот лівою, йоко-гірі, 4 аперкоти, йоко-гірі, хук лівою, 2 май-гірі обома ногами і т. д.).

Йога-аеробіка – поєднання статичних і динамічних асан, дихальних вправ, релаксації й стретчингу.

Флекс – заняття, спрямовані на розвиток гнучкості у поєднанні із засобами психоемоційної регуляції.

Аквааеробіка (гідроаеробіка). Вода – чудове середовище для виконання аеробних вправ, оскільки вона створює додатковий опір і водночас не травмує м'язово-суглобовий апарат. Форми рухової активності у воді представлені у вигляді майже 20 ізольованих комплексів, об'єднаних у самостійні програми, для прикладу: гідроаеробіка (на витривалість); акватоніка (для підтримки тону м'язів); аквастретчинг (на гнучкість); гідрорелаксація (на розслаблення); акваданс (синхронність і ритміка).

Дедалі частіше трапляється комплексний підхід до створення програм аеробіки, який отримав у США назви версій – тренінгів (Versa Training). Найбільш поширеним варіантом є основна форма (Basic class format): 20 хвилин аеробного тренування, 20 хвилин силового та 20 хвилин стретчингу.

Досить популярним є поєднання степ – аеробіки з вправами з гантелями, штангою, гумовим амортизатором.

Комбіновані види аеробіки часто організуються у вигляді інтервального тренування, в якому чергуються частини аеробної та анаеробної спрямованості з певними інтервалами відпочинку, які можуть бути пасивними та активними. Структурно визначальним принципом інтервального тренування є організаційна форма, що поєднує засоби як базової, так і танцювальної аеробіки.

До комбінованих можна віднести і програми кругової аеробіки, в основі яких лежить одна з організаційних форм фізичної підготовки, розроблених у спорті, - кругове тренування.

Фітнес-програми, засновані на видах оздоровчої гімнастики, володіють комплексною дією на організм тих, хто займається. При цьому фактично у будь-якому виді аеробіки можна досягти головних цілей кондиційного фітнесу – розвинути аеробну витривалість, силу, силову витривалість і гнучкість. Оздоровчий ефект визначається як видом рухової активності, так і раціональною побудовою заняття. Музичний супровід – невід’ємна частина більшості сучасних фітнес-програм. Виконання вправ у темпі, заданому музикою, сприяє вихованню естетичного смаку, відчуття ритму, виразності та культурі рухів.

Розробка фітнес-програм – один з основних джерел доходів сучасної фітнес-індустрії. Створення нових фітнес-програм супроводжується продуманою маркетинговою політикою і пов’язано не лише з публікацією методичних посібників та рекомендацій, але й з широкою рекламою інвентарю, що використовується, виданням аудіо- і відеопродукції, а також проведенням освітніх семінарів і курсів з відповідної підготовки інструкторів оздоровчого фітнесу.

Багаторічний досвід формування різноманітних фітнес-програм дозволяє визначити основні чинники, що сприяють їх ефективній реалізації в сучасних умовах:

1. Фітнес-програма повинна сприяти формуванню у тих, що займаються усвідомленого ставлення до участі в ній;
2. Комплекси вправ повинні складатися для певних груп населення, враховувати їх підготовленість і бути доступними. Бажано враховувати специфіку роботи клієнтів протягом їх робочого дня. При розробці програми слід пропонувати послуги, яких жадає фітнес-аудиторія;
3. Складаючи фітнес-програму занять, треба виходити з конкретних цілей, які перед ними ставляться: активний відпочинок, підвищення рівня фізичної підготовленості, зниження маси тіла, профілактика якого-небудь захворювання тощо;
4. Фітнес-програма має бути націлена на отримання задоволення від занять, а не на цифри охоплення населення. На перший план висуваються потреби, мотиви і інтереси тих, що займаються;
5. Фітнес-програмою повинна бути передбачена оцінка стану здоров'я і рівня фізичної підготовленості тих, що займаються. Причому тестування повинно бути систематичним, комплексним, проводитися через певні проміжки часу, оскільки це сприяє підтримці інтересу тих, що займаються, до програми;
6. Фітнес-програма повинна сприяти спілкуванню тих, що займаються, і отриманню позитивних емоцій в процесі виконання вправ;

7. Перш ніж почати здійснення фітнес-програми необхідно створити безпечні умови для тих, що займаються, звернувши особливу увагу на рівень медичного забезпечення;

8. Фітнес-програми повинні регулярно оновлюватися, потрібно підтримувати здорову конкуренцію, уникаючи ознак змагальності й пов'язаних з цим великих і значних навантажень.

Важливим фактором створення фітнес-програми з метою забезпечення належного рівня рухової активності для досягнення максимальної користі є мінімізація ризиків. Особливу увагу необхідно звернути на фактори, що сприяють зміні способу життя людини на більш фізично активний та здоровий. Під час побудови фітнес-програми треба включати фізичні вправи або фізичну активність для розвитку кожного компоненту оздоровчого фітнесу. Кожне фітнес-заняття повинно починатися з розминки та закінчуватися заминкою.

Приступати до виконання фізичних навантажень важливо повільно. Це не тільки попередить виникнення травм та перетренування, а також допоможе продовжувати дотримуватися складеної фітнес-програми. Адже відомо, що 60% людей полишають тренуватися після першого місяця.

Особливу увагу необхідно звертати на необхідність дотримання складеної фітнес-програми та зробити її частиною свого життя. Для цього найбільш ефективним є постановка фітнес-цілей, які повинні бути:

- конкретними;
- реалістичними;
- містити в собі результат та завдання.

Звичайною причиною для тренування є бажання знизити масу тіла або поліпшити свою фізичну форму. Для збільшення шансу досягти успіху треба більше конкретики. Якщо метою є зменшення маси тіла, необхідно визначити на скільки конкретно кілограмів необхідно зменшити масу тіла та за який період часу. Окрім конкретності фітнес-цілі повинні вимагати від людини зусиль, проте бути досяжними. Якщо фітнес-цілі вимагають від особистості надзвичайних змін у поведінці, шанс на успіх буде значно меншим.

Для досягнення успіху необхідно здійснювати поступові зміни в поведінці.

Наприклад, якщо людина веде відносно сидячий спосіб життя, починати тренуватися потрібно 3 рази на тиждень. Спочатку треба зосередитися на виконанні фізичних вправ у заплановані дні, потім поступово збільшувати тривалість та/або інтенсивність занять.

Для збільшення шансу досягти успіху фітнес-цілі мають містити, як результат, так і завдання. Завдання – це ті зміни в поведінці, які призведуть до поставленого результату. Наприклад, в результаті людина хоче втратити 6

кг за 12 тижнів, тобто в середньому знижувати масу тіла приблизно на 500 г за тиждень. Для цього необхідно створити тижневий енерго-дефіцит у 3500 ккал. Це може бути досягнуто за рахунок збільшення витрат енергії за допомогою фізичної активності та зниження енергетичної цінності раціону. Тобто, завданням буде: з фізичної активності, наприклад швидка ходьба 5-7 разів на тиждень по 30-45 хвилин та з харчування – зниження добового раціону на 300 ккал.

Ключовим фактором для правильного вибору фізичних вправ для розвитку та підтримання всіх компонентів оздоровчого фітнесу є дотримання наступних принципів тренування:

- специфічності;
- суперкомпенсації;
- систематичності;
- індивідуалізації;
- безпечності.

Для занять фітнесом характерні такі особливості:

- ✓ широкий спектр фізичних вправ (з предметами, без них, на снарядах, тренажерах та ін.);
- ✓ їх різна спрямованість за рахунок використання асиметричних рухів;
- ✓ функціональний зв'язок рухової активності з музикою, сучасними ритмами й напрямками танців;
- ✓ висока емоційність занять;
- ✓ широка варіативність використання методів і методичних прийомів;
- ✓ можливості творчого самовираження, отримання задоволення від виконання різних рухових дій;
- ✓ удосконалення рухових можливостей, підвищення культури рухів;
- ✓ набуття спеціальних знань і умінь із самоконтролю.

Підкреслимо, що ефективність різних напрямів фітнесу полягає в комплексній дії на моторику, гемо-динамічну, дихальну й нервову системи організму, профілактику різних захворювань.

Емоційність групового заняття досягається не лише музичним супроводом, що створює позитивний психологічний настрій, його танцювальною та ігровою спрямованістю, але й необхідністю погоджувати свої рухи з діями партнерів у групі, що також підвищує інтерес до занять.

Зміст занять становлять фізичні вправи, спрямовані на розвиток основних фізичних якостей, розкриття внутрішнього потенціалу людини.

До комплексу завдань, що вирішуються засобами фітнесу належать:

- гармонійний фізичний, інтелектуальний і духовний розвиток людини; покращення здоров'я;

- сприяння самопізнанню й самореалізації за допомогою занять фізичними вправами;
- вільний вибір виду та організаційної форми спортивних занять щодо особистих переваг;
- удосконалення життєво-важливих рухових умінь і навичок;
- підвищення інтересу до систематичних занять фізичними вправами; формування знань про здоровий спосіб життя;
- розвиток естетичних і творчих здібностей.

Останніми роками дуже популярними стали такі собі «Челенджи».

Челендж – це робота в команді з іншими учасниками під керівництвом тренера.

Якщо зазвичай пропонуються фітнес-програми тривалістю 7-11 тижнів і розпочати можна в будь-який зручний час, то челендж триває протягом 3 тижнів і розпочинається у конкретно визначений день!

Челендж – це коли ви кидаєте собі виклик за невеликий проміжок часу досягти конкретного результату. Підкачати сідниці, прибрати декілька зайвих кіло, зміцнити м'язи та помітити рельєф. Маєте для цього тренування, план дій, правила, завдання, підтримку тренера і команди учасників. А ще челенджі формують звичку тренуватися регулярно.

Контрольні питання:

1. Що таке фітнес-цілі?
2. Що визначає категорійність фітнес-програм?
3. Аеробіка – як напрямок фітнесу. Її місце у фітнесі.
4. Дайте характеристику комплексним видам фітнес-тренування.
5. Охарактеризуйте степ-аеробіку, назвіть її види.
6. Назвіть приладдя, яке використовується у фітнес-програмах, направлених на розвиток силової витривалості та корекції фігури.
7. Танцювальна аеробіка: її різновиди і принципи рухів.
8. Що сприяє ефективній реалізації фітнес-програм в сучасних умовах?
9. Що обрати: програму чи челендж? Чим вони відрізняються?