

ПЛОГІНГ, ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЕКОЛОГІЇ НАВКОЛИШНЬОГО СЕРЕДОВИЩА

*Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка*

Анотація. У статі визначено, що сьогодні набуває широкої популярності новий рух – плогінг. Плогінг – це біг або ходьба на різні дистанції зі збором сміття. Основними етапами організації плогофонів є: інформування про проведення заходу; визначення маршруту та території плогофону; визначення місця збору відходів; підбір інвентарю, заохочування та винагорода; здача сміття на переробку; висвітлення подій у телебаченні та соціальних мережах. Плогінг – це водночас засіб фізичного виховання та збереження екології навколишнього середовища.

Annotation. The article identifies that the new movement - plogging - is gaining popularity today. The Swedish fitness craze that involves literal garbage. Plogging is eco running. A portmanteau of the words "jogging" and the Swedish phrase "plocka upp," or "pick up," plogging has a simple premise: while you're jogging, you just pick up any trash you see along the way. The main stages of organizing eco running are: informing about the event; determining the route and territory; determining the place of waste collection; inventory selection, promotion and rewards; recycling the wastes; show events on television and social networks. Therefore, plogging is both a means of physically educating and preserving the ecology of the environment.

Сьогодні перед людством постало нелегке завдання – спробувати змінити щось кардинально у своїй свідомості та поведінці, спробувати прийняти для себе ті заборони і обмеження, що продиктовані природою. Жити за екологічними законами зараз вважається не тільки модно, а й продиктовано нагальною потребою, для збереження екології довкілля.

Світ спорту, як і всі інші культурні контексти, повинен враховувати свій вплив на навколишнє середовище. Нам потрібно не шкодити навколишньому середовищу, адже ми живемо тільки завдяки йому.

Новий тренд – плогінг – поєднав піклування за фізичною формою та турботу про чистоту планети, шириться світом. Замість того, щоб лише просто бігати засміченими вулицями, плогери збирають сміття.

Отже, актуальність дослідження з одного боку зумовлена необхідністю регулярних занять фізичними вправами, а з іншого у можливостях підбору ефективних засобів фізичного виховання для боротьби із екологічним забрудненням довкілля

Враховуючи викладене **метою** статті є визначити сутність плогінгу та з'ясувати основні етапи організації плогофонгів.

Результати дослідження. Починаючи з 2016 року серед еко-активістів, фізично активних людей набуває широкої популярності новий рух – плогінг [1]. Адепти здорового способу життя та прихильники бігу почали збирати сміття під час своїх щоденних занять бігом. Така активність отримала назву «плогінг», яка утворилася поєднанням двох слів: шведського plocka upp, що означає піднімати, та англійського jogging, тобто повільний біг [2].

Концепція плогінгу доволі проста - замість пробіжки засміченими вулицями, бігуни беруть із собою пакет та під час заняття прибирають узбіччя [1].

У 2016 році бігун-любитель та еко-активіст Ерік Альштрєм (Erik Ahlström) зі Швеції придумав плогг – біг зі сміттям [5]. Сміття, яке зібрали плоггери потрапить в сміттєві баки, а потім – на переробку або спалювання[6]. Боротьба зі сміттям в Швеції – щось на зразок національної ідеї. Тут немає звалищ, весь непотріб переробляють або спалюють для отримання енергії [6].



Цей мікс фізичної активності і турботи про навколишнє середовище швидко став популярним спочатку в місті, потім – в Швеції, а потім – і по всьому світу. Зараз його приклад наслідують активісти по всьому світу [6].

Оскільки плогінг вимагає активних рухів руками (для збору сміття та триманні пакету) за півгодини людина може спалити у середньому

288 калорій. До порівняння, за той же час пробіжка допоможе позбутись 235 калорій [1,4]. За даними фітнес додатку Lifesum, що допомагає відстежувати спалені калорії, виявлено, що таке заняття набагато ефективніше, ніж простий біг [1].



Як вид спорту, заняття передбачає згинання, присідання та розтягування на додачу до основної дії — бігу або ходьби. Метою такого процесу є привернення уваги до проблеми забруднення планети [2].

Плогінг шириться соціальними мережами: зокрема, у Instagram за хештегом #plogging можна побачити понад тисячі дописів. А у Facebook користувачі створюють групи, де діляться порадами та обмінюються досвідом нового руху [1].

Люди почали об'єднуватись у групи і займатися плогінгом разом. Течія набула поширення та стала трендом у соціальних мережах завдяки обов'язковій частині процесу — кожен учасник фотографується з повним мішком сміття та публікує це в інтернеті, позначивши хештегом #plogging[2].

Мода на плогінг, що поширилася зі Швеції, набуває популярності у США, Франції, Великобританії, Угорщині, Італії, Австралії, Ірані та багатьох інших країнах [4]. Згодом в різних країнах світу почали з'являтися цілі спільноти, які організують та спільні масові заходи [2].

Плогінгом займаються у всьому світі, на суші і навіть у воді. Понад 600 дайверів почистили дно Червоного моря в Хургаді [5]. У Кельні налічується вже понад 350 любителів плогінгу: захисники довкілля, студенти, матусі з дітьми та пенсіонери [5].

Починаючи пробіжку в парку, на перший погляд виглядає, що газони прибрані, утім, у кущах - чимало сміття. Тож активісти зупиняються, присідають (намагаючись тримати спину прямо),

підбирають сміття і складають в пакети. Коли нахилилися та присідати за сміттям, починають працювати численні м'язи, які не працюють під час звичайної пробіжки, тому навантаження через це значно більше, ніж під час бігу чи прогулянки.

Люди, які займаються плогінгом, розмірковують про те, де і що купуватимуть наступного разу, щоб менше упаковок приносити до дому.

Крім того, плогінг має і виховний ефект, адже після годинної пробіжки парком і збирання сміття, учасники вже ніколи не кидатимуть на землю непотріб.

Через незнання про такий вид діяльності у перехожих виникають неоднозначні погляди: одні – зацікавлюються, інші можуть і поспівчувати. Зрештою, для нас, це ще незвичне видовище, коли група бігунів з сміттевими пакетами лазить по кущах.

В Україні плогінг наразі ще не надто популярний. Проте за останній рік були організовані масові плогофони у багатьох містах України (Ірпінь, Чернігів, Київ, Крматорськ, Маріуполь, Вінниця, Коломия, Тернопіль ті ін).

Ідеї плогінгу поширюють і відомі люди в Україні, для прикладу перкусіоніст із гурту «Один в каное» Ігор Дзіковський є одним із перших в Україні, хто підхопив ідею плогінгу та почав практикувати такий вид бігу [2].

Активісти спільноти у Житомирі започаткували плогофони — біг або ходьбу на різні дистанції зі збором сміття [2]. Згодом І. Дзіковський перейняв цей досвід та організував п'ять маршрутів для плогінгу в своєму місті, чотири з яких були для ходьби — для людей, що не займаються бігом, а один, по периметру міста, довжиною у 5 км — для бігу [2].



У вересні в Києві був організований проект «STAR плогінг» на Трухановому острові, де до екологічного забігу-марафону долучаються Олімпійські та Паралімпійські чемпіони, блогери, теле- та радіоведучі, зірки шоу-бізнесу, політики, представники бізнесу та активної громадськості. Зіркова команда учасників власним прикладом показували важливість активних дій задля власного здоров'я та оточуючого середовища і запрошували долучитися до спільної справи і відпочинку тих, для кого чисте довкілля та спорт є важливою складовою життя чи його цінностями [7]. Для заохочення, водночас, відбувалися тренінги, лекції, автограф-сесії від зірок, менеджерів провідних компаній та громадських діячів.

В інших країнах, де плогінг популярний, є менше сміття і за всю пробіжку спортсмени не назбирають багато сміття. В Україні - навпаки, якщо взяти за основу прибирання, то далеко не забіжиш – введеться кілька метрів прибирати цілий день [3].

Визначимо основні етапи організації плогофонів:

1) інформування про проведення заходу (оголошення, поширення соціальними мережами, інформування на радіо та телебаченні);

2) визначення маршруту та території плогофону;

3) визначення місця збору відходів;

4) інвентар (мішки та рукавички),

5) заохочування та винагорода кервництвом міста;

б) задача сміття на переробку (пластик, скло, папір) із можливим отриманням матеріальної винагороди;

б) висвітлення подій у телебаченні та соціальних мережах.

Участь у плогофонах має оздоровчий ефект (перебування на свіжому повітрі з активним рухами – біг, присідання, нахили), виховний (намагаються не смітити та менше використовувати пластикових продуктів), екологічний (прибирають довкілля від сміття), згуртовує колектив (формуються у групи із спільними інтересами)

Отже, плогінг це водночас і засіб фізичного виховання та збереження екології навколишнього середовища. Участь у плогофонах має оздоровчий ефект, виховний, екологічний та згуртовує колектив. Учасники плогофонів водночас і зменшують забруднення довкілля і оздоровлюються, також згуртовуються у дружній колектив..

Список літератури:

1. Європою шириться новий тренд "плогінг". Чому він може врятувати планету і вашу фігуру// веб-сайт.URL: https://espresso.tv/news/2018/03/30/yevropoyu_shyrytsya_novyy_trend_quotplogingquot_chomu_vin_mozhe_vryatuvaty_planetu_i_vashu_figuru (дата звернення 10.10. 2019)

2. Плогінг. Сміття не закінчиться ніколи// веб-сайт.URL: <https://ukrainer.net/ploging-sosnivka/> (дата звернення 1.11. 2019)

3. Тернополянин під час щоденних пробіжок збирає сміття і рекомендує це робити іншим// веб-сайт.URL: <https://galas.te.ua/2018/04/тернополянин-під-час-щоденних-пробіж/>
(дата звернення 29.10. 2019)
4. У світі набирає популярності новий вид спорту – пробіжка з прибиранням сміття// веб-сайт.URL: <https://ecotown.com.ua/news/U-sviti-nabyraye-populyarnosti-novyy-vyd-sportu-probizhka-z-prybyranniam-smitty/> (дата звернення 18.10. 2019)
5. У світі набуває популярності екологічний спорт - плогінг// веб-сайт.URL: <https://www.unian.ua/ecology/trash/10154021-u-sviti-nabuvaye-populyarnosti-ekologichniy-sport-plogging.html> (дата звернення 10.10. 2019) (дата звернення 9.11. 2019)
6. Шведи перетворили збір сміття на спорт // веб-сайт.URL: <https://ukr.segodaya.ua/world/europe/shvedy-prevratili-sbor-musora-v-sport-1126198.html>(дата звернення 9.11. 2019)
7. STAR плогінг// <https://diem.studway.com.ua/d/star-plogging/>(дата звернення 11.11. 2019)

Левковський Д.М.

ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ВЕСЛУВАННЯ НА БАЙДАРКАХ І КАНОЕ У ТНПУ ІМ. В. ГНАТЮКА

В 1970р був перший набір у Тернопільський тоді ще педінститут і я поступив на перший курс в групу ПСМ з лижного спорту. До 1975 року в ТНПІ такого виду спорту як веслування на байдарках та каное офіційно не було. В 1974 році я Левковський Д.М. закінчив навчання у ТНПІ і був направлений на роботу тренером з веслування на байдарках та каное в спортивне товариство “Динамо” в якому я будучи студентом займався своїм улюбленим видом спорту. Групи підвищення спортивної майстерності (ПСМ) веслування не існувало в інституті тому я відвідував ПСМ з лижного спорту. Майже два роки я попрацював тренером і продовжував далі свою спортивну майстерність. На початку 1976 року мені було запропоновано деканом факультету фізичного виховання Шияном Б.М. відкрити нову спеціальність і розвивати веслування на байдарках та каное.

Після певних перемовин я дав згоду. Далі почався дуже складний і тернистий шлях розвитку. Перед викладацьким складом факультету фізичного виховання було поставлено на рівні ректорату завдання готувати майстрів спорту та спортсменів високого класу. А ректорат та керівництво факультету буде всіляко допомагати та сприяти розвитку спорту високого класу. Адже в ТНПІ на той час не було ніякого веслувального інвентарю та спортивної бази. Керівництво інституту та ДЮСШ “Буревісник” заключили угоду про співпрацю. ДЮСШ “Буревісник” зобов’язався забезпечувати інвентарем та спортивною базою а ТНПІ готувати і створювати всі необхідні умови для навчання та занять спортом студентам спортсменам. Так розпочався розвиток веслування на байдарках та каное. Але з часом