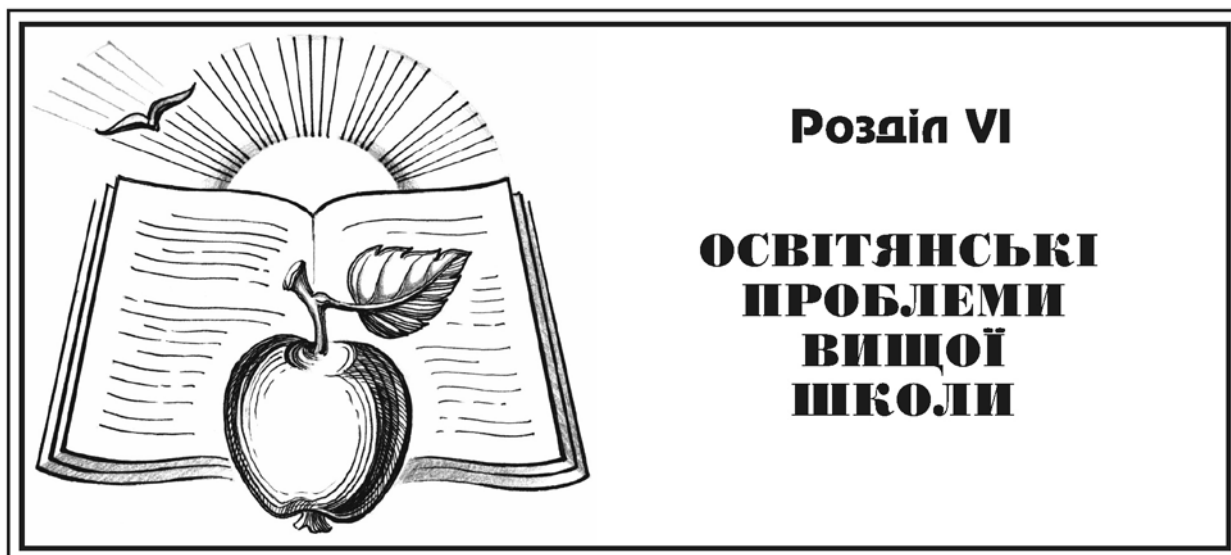




УДК 796:035

Ст. викл. М.П. Сигловий* – УкрДЛТУ

ОЗДОРОВЧИЙ БІГ – ЯК ОДИН ІЗ ЗАСОБІВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ (НА ПРИКЛАДІ США, ЯПОНІЇ)

Оздоровчий біг є одним із основних засобів здорового способу життя. Біг користується великою популярністю у високорозвинутих країнах. На бігові доріжки виходять мільйони людей в різних країнах світу. Він стоїть на першому місці серед засобів оздоровлення і підтримання довголіття.

M.P. Sygloviy – USUFWT

Trotting as one of measures of healthy means of life (on the example of USA and Japan)

Trotting as one of the main measures of healthy means of life. Trotting is popular in developed countries. Millions of people do it through out the world. It occupies the first place among the measures of health-improvement and maintenance of longevity.

За останні 20 років XX ст. в розвинутих країнах, таких як США, Японія, Німеччина, Австралія та ін. різко зріс інтерес до занять фізичною культурою, особливо оздоровчим бігом. У США, наприклад, приблизно 30 млн. людей займаються бігом на довгі дистанції. Існує чимало думок з приводу оздоровчого бігу. Проводиться багато досліджень, щоб отримати об'єктивну картину щодо бігу. Така робота була проведена вченими каліфорнійського університету у Сен-Хосе. У результаті досліджень виявилось, що як чоловіки, так і жінки мають скарги на стан здоров'я, особливо серцево-судинної системи. Багато жінок бігають для того, щоб бути стрункими. Чоловіки більше уваги приділяють контролю за вагою. За останні роки популярність бігу різко зросла, пов'язано це з ростом популярності тріатлону, складовою якого є біг.

Разом з тріатлоністами армія бігунів США, за деякими даними, нараховує приблизно 80 млн. чоловік. У чому така популярність бігу серед американців? Там просто модно бути здоровим. А саме доступними і дешевими ліками, як виявилось, є біг. Крім того, велику роль відіграли книжки Купера,

* Зав. кафедрою фізичного виховання

які дуже популярні серед американців. Літератури про біг, його оздоровче значення є багато. Вона доступна багатьом, тому багатолюдно на бігових доріжках. Індустрія оздоровчого бігу, яка виробляє кросівки, костюми та інший спортінвентар – процвітає.

Особливу перевагу має той факт, що бігом займаються багато знаменитих людей Америки: президенти, кіноактори, співаки тощо.

Президент США Джордж Буш в ході передвиборчої компанії неодноразово брав участь у пробігах, щоби зайвий раз потрапити у фотооб'єктив разом з дітьми та інвалідами.

Що спонукає президентів і кандидатів у президенти бігати? Мова йде про популярність серед виборців. В Америці людина – претендент на посаду глави держави, повинна відображати інтереси всіх простих американців, своїх виборців, розділяти їхні уподобання, звички, спосіб життя.

Оздоровчий біг, за популярністю, стоїть на першому місці серед засобів оздоровлення і переважна більшість захоплена бігом, в тому числі і державні діячі.

За словами прес-секретаря сенатора Гора, його патрон бігає кожного дня, коли у відрядженні та в готелі, перш за все, цікавиться: поблизу прокладені бігові доріжки? Але зручніше пробігтися. Але найспортивнішим претендентом на посаду президента був Майкл Дукакис, який має у своєму активі знаменитий Бостонський марафон, що пробіг його за досить високим, як для любителя, часом – 3,31 хв. Відомо, що непоганим футболістом був Джон Кеннеді.

Велику позитивну роль у пропаганді оздоровчого бігу має той факт, що американське телебачення регулярно транслює репортажі з Лос-Анджелеського, Нью-Йоркського марафонів. Це дійсно захоплююче видовище, яке спрацьовує каталізатором інтересу до занять оздоровчим бігом.

Популярним є біг і в Японії. Японія – країна, інтерес до якої росте з кожним роком, особливо, що стосується фізичної культури і спорту. Японія – одна з перших країн у світі, яка пов'язала просування робітника чи службовця по службі з його фізичною активністю, заняттями фізичною культурою. Тут, у переважній більшості промислових підприємств і різних фірм існують обов'язкові фізкультурні паузи.

У 1972 р. був прийнятий закон про безпеку праці та охорону здоров'я робітників, який зобов'язував роботодавців, щоб вони забезпечили робітників умовами для занять фізичною культурою і спортом, активним відпочинком.

Для робітників і службовців розробляються програми з фізичної реабілітації, які повинні суворо виконуватись. За результатами їх виконання адміністрація робить висновки щодо лояльності того чи іншого працівника до фірми. Невиконання цих програм карається штрафом, пониженням по службі та іншими доганами, навіть, звільненням з роботи.

Масовий розвиток фізичної культури (оздоровчого бігу) в його теперішньому масштабі почався не так давно, після Олімпійських Ігор 1984 р. в Токію. Там було оголошено про започаткування національного руху з фізичної підготовки і зміцнення здоров'я нації. На цей час був створений Японсь-

кий національний конгрес з фізичної підготовки, до якого увійшли представники 11 різних міністерств і 300 неурядових організацій. Пізніше статус цієї структури став ще вищим, більш чисельним. Комітет з фізичного розвитку став складовою уряду і з цього часу працює як виконавчий орган. Він координує діяльність різних міністерств, організацій в галузі фізичної культури, співпрацює з місцевими органами влади (47 префектур), курирує загальнонаціональні заходи.

Розвиваючи масову фізичну культуру, японці стараються взяти максимум корисного із-за кордону. Спеціалісти уважно вивчали і вивчають передовий досвід таких країн як Німеччина, Норвегія, Швеція та ін.

Найбільш цікаві та успішні проекти вони стараються запозичити.

Так, наприклад, однією з популярних форм самостійних занять і контролем за станом здоров'я була організація постійно діючих курсів з оздоровчого спортивного бігу та ходьби. З кожним роком кількість таких курсів зростає і сьогодні нараховує близько тисячі.

Кожен, хто протягом певного часу відвідує курси, отримує диплом із значком. Особливо заохочуються учасники, які набрали 100, 200, 300 км пробігу і більше.

Успішно розвивається "народний біг", в основу якого ліг досвід Німеччини в організації пунктів для проведення занять з бігу "Лоуфтрефф". В Японії цей різновид отримав широке розповсюдження на базі середніх і вищих навчальних закладів за підтримки місцевої влади.

Друга форма – це "Арки здоров'я", "Доріжки здоров'я", "Краса життя". Ідея забезпечення доріжками для бігу, фізичними вправами на розвиток різних груп м'язів з методичними вказівками виявилась досить продуктивною. Японська асоціація "Трім" опублікувала результати 15-річного дослідження і показала відношення японців до фізичної культури і власного здоров'я.

Ще недавно заняття фізичною культурою вважалось привілеєм невеликої групи спортивної еліти, а сьогодні в Японії – фізична культура доступна всім. Такі зміни на краще у суспільному житті відобразились на структурній організації спортивного руху.

Японці стали по-новому підходити до спорту: 59,2 % займаються індивідуально, 40,6 % – у групах, 31,5 % – беруть участь у змаганнях.

За останні роки у країні сходу сонця Японії набагато зросла кількість людей похилого віку. Як наслідок – масовість заходів з фізичної культури. Для людей похилого віку розроблені спеціальні методики.

Кожного року проводиться фестиваль з 30 видів спорту, в яких беруть участь близько 25 тис. учасників. Також проводяться різні національні молодіжні ігри, що сприяє розповсюдженню знань про користь занять фізичної культури і спортом серед молоді.

Близько 11 тис. кваліфікованих інструкторів запрошуються для проведення оздоровчих заходів.

Уряд Японії для заохочення розвитку спорту, щоб він став масовим, надає грошову допомогу керівникам муніципальних спортивних клубів.

Як американці, так і японці полюбляють, щоб їх керівники мали спортивну форму. І вони гордяться ними.

Таким чином, ми переслідували лише одну мету – відзначити все те позитивне, що є в розвинутих країнах світу, щоб наша молодь брала приклад для розбудови нашої молоді незалежної держави, де здоров'я людини повинно бути на першому плані. Адже загальновідомо, що здорова нація піднімає авторитет держави.

