

ПЛОГГИНГ КАК ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ ДВИЖЕНИЕ

*Яскельчик Виолетта Владимировна, факультет географии и
геоинформатики, 3 курс,
Белорусский государственный университет,
Республика Беларусь, г. Минск*

*Научный руководитель: Савко Э. И., канд. пед. наук, доцент,
доцент кафедры физического воспитания и спорта БГУ*

В данной работе рассматривается плоггинг как экологическая спортивная дисциплина. Изучается история возникновения, правила и распространенность плоггинга. Рассмотрены результаты деятельности плоггеров.

In given article considers plogging as an environmental sport discipline. The history, rules and prevalence of plogging are studied. The results of plogging activities are considered.

Ключевые слова: плоггинг; экология; новый вид спорта.

Keywords: plogging; ecology; new sport.

Введение. Статистические данные о загрязнении пластиком являются ошеломляющими. Ежегодно производится 300 миллионов тонн пластика, из которых около 8,8 миллионов тонн выбрасываются в океаны, угрожая животным, многие из которых в результате находятся на грани исчезновения. Более того, по различным оценкам, к 2050 году в океане будет больше пластика, чем рыбы [1, 2].

Проблематика существенного загрязнения окружающей среды регулярно обсуждается в современном обществе, при этом увеличился интерес граждан к здоровому образу жизни.

Для борьбы с загрязнением пластиком многие предприниматели и обычные граждане придумывают творческие решения, одно из которых – плоггинг – новая экологическая инициатива.

Слово является результатом слияния двух составляющих – шведского *plocka* («поднимать», «срывать») и *jogging* («бег трусцой») [1].

Плоггинг возник в Швеции в 2016 году как один из видов организованного спорта и быстро распространился по разным странам – большей части через социальные сети. Шведский эколог Эрик Альстрьом, который любил легкие пробежки на свежем воздухе и, переехав из маленького города в Стокгольм, обратил внимание на то, насколько сильно засорены улицы столицы. Один и тот же мусор неделями оставался на дорогах, и никто его не собирал. Это побудило его собирать мусор по дороге на работу и правильно его утилизировать. Вскоре это вошло в привычку. В конце концов, он включил уборку мусора в свой ежедневный распорядок дня [1, 2].

Для организации дальнейшего продвижения плоггинга, поиска и поощрения волонтеров была создана страница в интернете под названием Plogga [2]. Мероприятия, которые организуют участники движения:

- плоггинг «у себя дома» – уборка в своем квартале, дворе, перед подъездом;
- организация региональных мероприятий по плоггингу с обязательным освещением их в социальных сетях;
- проведение лекций плоггинг-тренерами и реализация их же собственных проектов на уровне муниципалитета или даже страны.

Плоггинг набирает популярность, поскольку сочетает в себе одновременно физическую активность, заботу об окружающей среде и здоровье. За счет того, что в процессе сбора мусора постоянно приходится наклоняться, поднимать его и снова бежать дальше, плоггинг представляет собой более разнообразную двигательную активность по сравнению с обычными пробежками. Кроме того, в таком активном чередовании бега, наклонов, приседаний и выпадов плоггер расходует больше калорий, как верно подмечает фитнес-эксперт М. Ларби: «Плоггинг сравним с интенсивными интервальными тренировками, которые помогают сжигать жир. Собирая мусор, вы наклоняетесь и приседаете – то есть даете телу разнообразную нагрузку». Такой сбор мусора – это постоянная физическая активность, требующая сил, чтобы держать пакет, наполняемый разного рода мусором. Так за полчаса занятий плоггингом спортсмен (человек) тратит около 288 калорий, а при беге трусцой – 235 калорий [1].

Цель исследования: рассмотрение плоггинга как экологического движения.

Основным методом исследования являлся обзор интернет-ресурсов.

Результаты и рекомендации. Плоггингом можно заниматься, показывая пример младшему поколению, не только массово, но и индивидуально, а также всей семьей, то есть с детства формировать экологическое сознание. Все, что для этого нужно, это кроссовки и пакет для сбора мусора.

Нет никаких официальных правил для занятия плоггингом, но есть ряд рекомендаций, согласно которым плоггерам можно оставлять не подбирать:

- бумагу;
- все то, что разложится само: пищевые отходы, следы жизнедеятельности домашних животных и другую органику.

Разрешается собирать:

- целлофан: пакеты, пленку, обертки и пр.;
- пластик;
- бутылки;
- использованные батарейки;
- мелкие бытовые отходы: легкие бытовые приборы, одежду, фантики и т.п.

Запрещается собирать:

- медицинские отходы, в том числе шприцы;
- острые предметы, о которые можно пораниться;
- тяжелые и громоздкие предметы, для перемещения которых нужны несколько человек.

Сбор крупногабаритного мусора выходит за рамки плоггинга.

В конце плоггер должен отсортировать собранный мусор на пригодные для повторного использования и не подлежащие вторичной переработке компоненты, затем соответствующим образом утилизировать их.

К данному движению начала приобщаться и Беларусь. Планируются групповые забеги в 2021 году, которые устраиваются там, где мусора больше всего, то есть в парках, на окраинах и набережных.

Общий забег происходит по заранее составленному организаторами маршруту (около 3–5 км) с точками сбора мусора (обычно от 4 до 6 точек). Сам забег обычно занимает от 1 до 2 часов. Для добавления активности на работу в радиусе каждой точки отводится конкретное время (5–10 минут). На контрольных точках сами участники в конце забега сортируют мусор по типам отходов и ведут статистику. Собранные отходы, которые сортируются, относятся в пункт приема вторсырья или складываются в соответствующие контейнеры. Для участников есть запасные перчатки и пакеты, питьевые точки для пополнения запасов воды.

За время существования плоггинга в Беларуси было собрано 19759 л/1399 кг мусора, в том числе:

2365 л/452 кг стекла;

6920 л/170 кг пластика и пленки;

1319 л/77 кг металла;

9155 л/700 кг прочих отходов, не подлежащих переработке [2].

Выводы. Таким образом, плоггинг помогает сделать чище города, а также обращает внимание на проблему отходов и мотивирует людей меньше мусорить. Не важно, кто является участником, спортсмен или просто активный человек. Плоггер получает больше пользы от бега за счет разнообразных движений. Такой вид спорта помогает заботиться об окружающей среде и о здоровье.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Плоггинг – новый фитнес-тренд в Скандинавии. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://whealth.ru/fitness/plogging-novyj-fitnes-trend-v-skandinavii/>. – Дата доступа: 10.03.2021.

2. Плоггинг в Беларуси. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://ploggingby.tilda.ws/>. – Дата доступа: 10.03.2021.