**САМОСТІЙНЕ ЗАВДАННЯ № 4**

***1. ✍ Доповніть таблицю з теми: «Рухові системи оздоровлення»*** (див. практичне заняття № 2)

**Самостійне завдання *студента* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ групи\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |
| --- | --- |
| **Скандинавська ходьба** | **Поняття та сутність ходьби** |
| **Історія** |
| **Вплив на здоров’я людини** |
| **Поради для початківців** |
| **Скайранінг** | **Поняття та сутність ходьби** |
| **Історія** |
| **Різновиди скайранінгу** |
| **Вимоги до занять** |
| **Видатні імена** |
| **Сучасні дисципліни бігу** |
| Лікувальний біг на другому диханні лікаря Панфілова | **Біографія Бориса Кириловича Панфілова** |
| **Поняття «друге дихання»** |
| **Поради** |
| **Основні правила при заняттях лікувально-оздоровчим бігом** |

***2. ✍ Визначення рівня здоров'я за методикою В.І. Бєлова, 1994***

**Самостійне завдання *студента* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ групи\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Завдання:**

1. Ознайомитися з таблицею комплексної оцінки рівня здоров'я В.І. Бєлова і визначити послідовність визначення її показників.
2. Підготувати таблицю для оцінки власного рівня здоров'я.
3. Вивчити за допомогою приладів і обладнання власні функціональні і фізіологічні показники і фізичні якості.
4. Внести отримані дані в таблицю і привести їх у відповідність з бальною системою.
5. Вивести середні значення (в балах) для кожної з груп показників і загального рівня здоров'я.
6. Проаналізувати отримані дані і зробити висновок про організацію власного способу життя.

*Таблиця № 1.Оценка рівня здоров'я*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Показники** | |  | **Рівень показників** | | **і бали** |  | | |
|  |  | | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| **1. Фізіологічні показники** | | | | | | | | | |
| 1. | Частота серцевих скорочень (ЧСС) у спокої, уд./хв. | більш 90 | | 76-90 | 68-75 | 60-67 | 51-59 | 50 і менш |  |
| 2. | Артеріальний тиск в спокої, мм рт. ст. | більш 140/90 | | 131-140  81-90 | 131-140  81-90 | 121-130  76-80 | 111-120  71-75 | 106-110  60-70 |  |
| 3. | \* Час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 секунд, хв. | Більш 3.00 | | 2.01-3.00 | 2.01-3.00 | 2.01-3.00 | 1.00-2.00 | 1.00-2.00 | Менш 1.00 |
| 4. | Життєвий показник (життєва ємкість легень (ЖЄЛ) / маса тіла), мл / кг | Чол. <50  Жін. <40 | | 50-55  40-45 | 56-60  46-50 | 61-65  56-60 |  | 66-70  56-60 | >70  >60 |
| 5. | Відповідність маси тіла росту | - | | перевищення - | Дефіцит | - | Відповідає |  |  |
| 6. | Постава | сильно виражені викривлення хребта | |  | наявність невеликих викривлень хребта |  | Нормальна |  |  |
| **2. Рухові якості** | | | | | | | | | |
| 7. | Стаж занять (не менш 2 разів на тиждень по 30 хв. і більш) | не займався | | до 1 року або менше 2 разів | 1-2 роки | 1-2 роки | 3-4 роки | 3-4 роки | 5-7 років |
| 8 | \* Біг 2 км (загальна витривалість), хв | Більш 12.00 | | 11.01-12.00 | 10.01-11.00 | 9.01-10.00 | 8.01-9.00 | 8.01-9.00 | 7.30-8.00 |
| 9. | Швидкісно-силовий показник. Стрибок в довжину з місця з двох ніг, см | Чол. <200  Жін. <140 | | 200-209  140-149 | 210-219  150-159 | 220-229  160-169 | 230-239  170-179 | 240 і більш  180 і більш |  |
| 10. | Гнучкість. Нахил вперед з вихідного положення, стоячи на узвишші (тумба, лава) | торкання вище рівня опори | |  | торкання опори |  | торкання нижче рівня опори |  |  |
| 11. | Витривалість. Біг 500 м, сек. | більш 3,05 | | 2,46-3,05 | 2,26-2,45 | 2,10-2,25 | менш 2,10 |  |  |
| **3. Образ жизни** | | | | | | | | | |
| 12. | Загартовування | відсутнє | | Відсутнє | Нерегулярне |  | Регулярне |  |  |
| 13. | Якість харчування | Дуже погане | | Погане | Задовільне | добре | відмінне |  |  |
| **4. Ефективність роботи імунної системи** | | | | | | | | | |
| 14. | Кількість простудних захворювань за рік | >5 | | 4-5 | 2-3 | - | 1 |  |  |
| 15. | Кількість хронічних захворювань внутрішніх органів | >1 | | 1 | - | - | 0 |  |  |

Таблиця № 2. Визначення нормальної маси тіла

|  |  |
| --- | --- |
| Ріст в см | Вага в кг |
| 130 | 23-33 |
| 135 | 25-36 |
| 140 | 28-40 |
| 145 | 30-45 |
| 150 | 32,5-50 |
| 155 | 36-56 |
| 160 | 40-60 |
| 165 | 45-67 |
| 170 | 50-72 |
| 175 | 56-75 |

Метод В.І. Бєлова дозволяє виявити найбільш слабку ланку в організмі або способі житті людини. Надалі цілеспрямованим впливом можна домогтися підвищення ефективності функціонування даної системи, а звідси - і всього організму в цілому. Дослідження показують, що найчастіше ключовою ланкою, що визначає рівень здоров'я, є третя група чинників, що відображує образ життя людини. Тобто за рахунок зміни способу життя можна домогтися найбільш ефективного підвищення рівня здоров'я.

**Щоб отримати комплексний показник рівня здоров'я, необхідно визначити середній бал в кожній з чотирьох груп, скласти отримані середні бали і суму розділити на 4.**

1. *Дуже високий* (5,0 і вище).

2. *Високий* (4,0 - 4,9) Ризик виникнення хронічних захворювань починає збільшуватися в міру зниження рівня здоров'я від 4,9.

3. *Середній* (3,0-3,9). Організм перебуває в стані передхвороби, органи і системи працюють з великим напругою.

4. *Низький* (2,0-2,9). Близько 95% осіб, що відносяться до цієї категорії, хронічно хворі.

5. *Дуже низький* (1,0-1,9). Організм знаходиться в критичному стані, треба поглиблене медичне обстеження.

При оцінці витривалості \* у початківців що займаються оздоровчим тренуванням замість бігу на 2 км застосовується функціональна проба: 20 присідань за 30 секунд з наступною реєстрацією часу відновлення ЧСС до вихідного рівня. При проведенні проби необхідно стежити за тим, щоб вона була проведена точно протягом 30 секунд і присідання були досить глибокими. При кожному присіданні обстежуваний витягує руки вперед, а при вставанні - опускає.

Для визначення життєвого показника необхідно життєву ємність легенів (в мл.) розділити на масу тіла (в кг). Життєва ємність легенів (ЖЄЛ) вимірюється наступним чином: випробуваному пропонують зробити 1-2 вільних вдиху і видиху, потім зробити глибокий максимальний вдих і, щільно обхопивши мундштук трубки спірометра губами, зробити плавний максимально можливий видих протягом 5-7 секунд. При вимірі можна затиснути ніс пальцями вільної руки. Дослідження проводять 2-3 рази з інтервалом 30-60 секунд і записують кращий результат. Похибка вимірювання - 100 мл. На величину ЖЄЛ впливають маса тіла, ріст, стать і вік.

Відповідність маси тіла росту (пункт 5 табл. 1) визначають за допомогою табл. 2.

***3. ✍ Доповідь на тему: «Рух «Спорт для всіх» у світовому маштабі»***

**Самостійне завдання *студента* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ групи\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |
| --- | --- |
| **Африка** | В бывших колониях спорт привносил четкое разделение между колониальными властями и местными поселениями. Спортивные состязания типа регби или крикета только укрепили социальные разногласия, в то время как традиционным играм местного населения внимание не уделялось, а время от времени они даже подавлялись.  В Африке колонизаторы обнаружили, что обучение чернокожего африканского населения регби, крикету является не только полезным способом проведения свободного времени, но и методом стимулирования среди местных жителей чувства их культурной зависимости от европейцев и привития им специфических ценностей, касающихся командного взаимодействия, повиновения их владельцу и самопожертвования.  Поскольку африканские страны стали независимыми после Второй мировой войны, организация «Спорт для всех» зависела от политического режима и экономической ситуации в конкретной стране, но в большинстве случаев развитию этого движения препятствовали некоторые проблемы. Однако возрождение **традиционных игр** вполне возможно в некоторых странах, и к настоящему времени существует несколько международных инициатив, касающихся помощи африканским странам в этом вопросе, типа Волонтерской инициативы по борьбе за мир с помощью спорта (VIPS), являющейся частью Африканской программы развития «Спорт для всех» ТАФИСА, направленной на создание сети специально обученных волонтеров по всему африканскому континенту. |
| **Азия** | **В Японии** до Второй мировой войны спорт расценивался как неотъемлемая часть военной подготовки и поэтому был нацелен главным образом на молодых людей. Популяризация движения «Спорт для всех» началась в 60-х гг. прошлого века, и начальный успех этого дела был закреплен благодаря организации в Японии Олимпийских игр в 1964 г. **Идея пожизненного занятия спортом** была предложена правительством для того, чтобы стимулировать среди населения занятие спортом и физической культурой и в целом популяризировать здоровый образ жизни. Занятие спортом на протяжении всей жизни как концепция продвигалось, прежде всего, **через проекты, субсидируемые муниципалитетами**. В течение двух следующих десятилетий число людей, занимающихся физической культурой, значительно увеличилось, что произошло во многом благодаря государственным программам и вкладу **делового сектора экономики**. В 1991 г. была учреждена ассоциация ТАФИСА-Япония как «зонтичная» организация (поддерживающая несколько других организаций, работающих в данной области), руководящая движением «Спорт для всех». Местные органы власти нарастающими темпами стали использовать аутсорсинг (процесс передачи компанией части производственных или бизнес-процессов другой компании, являющейся экспертом в данной области) в сфере строительства и технического обслуживания государственных спортивных сооружений и передавать эту деятельность частным компаниям, вызывая тем самым ускоренный переход к частной инициативе в области популяризации спорта начиная с 90-х гг. прошлого века. Параллельно росту популярности в Японии современных видов спорта (например, оздоровительного бега, футбола) традиционные боевые искусства Японии удерживают свою специфическую позицию. Характерная для указанных боевых искусств самодисциплина во многом находится под влиянием бусидо (морального кодекса самураев), являющегося духом подобных традиционных видов спорта. В современном спорте есть тенденция развития от ритуалов к соревнованиям, в то время как традиционный спорт в Японии все еще содержит в себе уникальные ритуалы и стили. Эти характеристики также отражают японскую культуру и образ жизни людей.  **В Корее**, подобно Японии, традиционные виды спорта всегда были важными для людей, и современные виды спорта появились в результате взаимодействия с западной культурой. При японском правлении в Корее движение «Спорт для всех» не могло здесь развиться вовсе, а после Корейской войны (1950—1953 гг.) правительство сделало элитные виды спорта приоритетом в своих политических целях. Возрождение движения «Спорт для всех» началось в 80-х гг. прошлого века, частично из-за роста экономики, а также благодаря правительственным инициативам в области популяризации физической активности. Этот процесс еще больше ускорился благодаря появлению новых рабочих мест и положительному эффекту Олимпийских игр 1988 г. Сегодня движение «Спорт для всех» в Южной Корее развивается по образцу развитых стран, с ростом числа участников и делением по видам спорта, согласно социальному статусу граждан.  **В Китае,** несмотря на богатые культурные традиции этой страны, развитию массового спорта препятствовали войны и социальные проблемы. После Второй мировой войны политический режим рассматривал спорт в качестве важного инструмента возрождения нации. В последующее десятилетие была создана организационная система массового спорта; однако вскоре спортивное руководство попало под влияние политической идеологии. В 60-х гг. прошлого века в Китае существовал короткий период, когда спортивному движению было позволено развиваться согласно ценностям дилетантизма (любительского спорта), волюнтаризма (идеалистическое направление в философии, приписывающее божественной или человеческой воле основную роль в развитии природы и общества) и в рамках малых групп. За десятилетие «культурной революции» (1966-1976 гг.) эти ценности были забыты, и в который раз спортивные организации были распущены и заменены другими. В дополнение к этому, традиционные народные игры стали расцениваться как культурно устаревшие. Начиная с конца 70-х гг. прошлого века развитие движения «Спорт для всех» приобрело устойчивый характер, однако доля населения, занимающегося спортом, все еще относительно мала по сравнению с показателями развитых стран. Организация и проведение в стране Олимпийских игр 2008 г. внесли свой вклад в понимание необходимости занятия спортом, но, с другой стороны, до сих пор в Китае существуют сельские регионы, где спорт не является неотъемлемой частью повседневной жизни людей.  В бывших британских колониях **Южной и Юго-Восточной Азии** первыми современными пропагандируемыми видами спорта стали крикет и футбол, а также это были некоторые традиционные виды спорта и игры, важные для населения. Степень участия людей в спортивной жизни зависела и до сих пор зависит от экономической ситуации в конкретной стране, но в общем случае движение «Спорт для всех» стало признаваться людьми и успешно распространяться после основания ASFAA, улучшения международных отношений и привлечения иностранных экспертов. В более традиционных и религиозных (исламских) странах участие женщин в спорте встречается гораздо реже, но вовлечение старших поколений и пожилых людей в спорт проходит относительно успешно. |
| **Австралия и Океания** | В Австралии аборигены устраивали свои игры еще до прибытия колонизаторов; такие игры были веселыми, менее соревновательными и имели небольшое количество правил. С конца XVIII в. и далее виды спорта, импортированные из Великобритании, стали доминировать, а сам спорт стал ландшафтом для построения идеалов мужественности. После Второй мировой войны развитие соревновательного спорта предшествовало развитию оздоровительного спорта, который рассматривался всего лишь как база для своего предшественника. В конце 60-х гг. появилось движение контркультуры, критикующее ценности соревновательного спорта и признающее другие виды физической активности, главным образом на открытом воздухе (например, занятия серфингом, катание на велосипеде, оздоровительный бег и катание на лыжах), необходимые для процветания человечества. Увеличение двигательной активности граждан также поощрялось в связи с беспокойством по поводу роста сердечно-сосудистых заболеваний и стимулировалось вкладом в это направление делового сектора экономики. Увеличивающаяся популярность занятий спортом на открытом воздухе и распространенность экстремальных видов спорта стали характерными чертами Австралии и Новой Зеландии. В последней из указанных стран движение «Спорт для всех» расценивается как первостепенное человеческое право и рассматривается как полезный инструмент развития общества, а потому успешно популяризируется в течение нескольких десятилетий. |
| **Европа** | Поскольку движение «Спорт для всех» имеет изначально европейское происхождение, его история широко описана в упомянутых ранее разделах. В настоящее время организация спорта в странах Европы характеризуется широким многообразием. Каждую из организационных структур спорта отличают свои особенности, преимущества и недостатки в отношении популяризации и поддержки движения «Спорт для всех». ЕС не имеет никакого намерения вмешиваться в национальные спортивные события, имеющие место в государствах-членах ассоциации. Что касается участия в спорте, скандинавские и западные страны возглавляют европейские списки лидеров движения, что также означает то, что они являются самыми физически активными нациями в мире, в то время как восточные и южные государства имеют более низкий рейтинг физической активности. В первых из указанных стран членство в спортивных клубах и принцип добровольности являются широко распространенными явлениями, тогда как в последних большинство людей предпочитает заниматься спортом в неофициальной среде. В странах, являющихся новыми членами ЕС, спортивная политика традиционно определялась государством, а гражданское общество не было достаточно сильным, чтобы представлять свои интересы. По мере роста социального расслоения в бывших социалистических странах наиболее бедные слои населения оставлялись без помощи, позволяющей им удовлетворять свою потребность в занятиях спортом, что приводило к спаду их участия в спорте. В таких странах спорт может только расширить социальный разрыв между социальными слоями, поскольку некоторые слои населения имеют возможность выбрать из бесконечного числа различных видов спорта, в то время как другие имеют малое количество вариантов для выбора или вообще никаких перспектив. Тем не менее были сделаны значительные поступательные шаги в спорте для людей с инвалидностью, и спорт для пожилых также получает свое признание. Женщины, особенно в городских поселениях, стали соперничать по показателям физической активности с мужчинами, и за последнее десятилетие спорт был признан эффективным средством интеграции групп иммигрантов и меньшинств. |
| **Скандинавия** | Про норвежцев и шведов говорят, что одна половина из них родилась на лыжах, а другая - на коньках. Вырастить столько звезд в зимних видах спорта, сколько сделали эти страны в последнее время, не удавалось, никому. Впечатляют результаты в лыжных гонках, биатлоне, прыжках с трамплина, двоеборье, в скоростном беге на коньках, керлинге. Фундамент успеха зиждется на развитии детско-юношеского, массового и клубного спорта |
| **Норвегия** | У норвежцев до начала 90-х была череда неудач на зимних Играх. Тогда и появился впервые лозунг «Спорт для всех». Была принята программа, подразумевавшая, что и в маленьких деревеньках, и в городах спорт теперь полностью финансирует государство. Объем финансирования сегодня составляет порядка 80 миллионов евро в год. Примерно треть этой суммы поступает в казну от проведения лотереи и от спонсоров. Например, крупные пожертвования делает государственная нефтяная компания. Из общего котла средства распределяются в виде грантов между спортивными клубами и центрами.  Дополнительно в 90-е, был создан специальный фонд поддержки спорта с начальным капиталом в 15 миллионов норвежских крон, это около 2 миллионов евро. Распорядителем средств стала новая структура Olympiatoppen. Примерно половина денег направлялась на поддержание уже существующих и строительство новых стадионов и спортзалов. Оставшаяся половина шла в распоряжение федераций, распределявших средства на местном уровне. На учете каждая крона. В результате именно в глубинке дети получили возможность бесплатно заниматься спортом на нормальных местных стадионах. Более того, спортклубы в малонаселенных городах и поселках, получая деньги от государства, были обязаны вовлекать в занятия спортом всех детей своего района. Делается это по-разному: либо тренеры ходят по школам и проводят ознакомительные уроки с младшеклассниками, либо детей вывозят на соревнования, где они смотрят, как состязаются другие, и потом при желании записываются в клуб. Приемы нехитрые, но они работают! Можно, если успеваешь, заниматься сразу несколькими видами - бегать на лыжах, играть в хоккей или керлинг. И, к слову, сегодня любой норвежский «медвежий угол» имеет свой стадион, спортивный зал, а то и искусственный лед.  Сколько мальчишек и девчонок занимаются спортом, проверяют не на бумаге, а на соревнованиях, где скауты Olympiatoppen отсматривают всех, кто, скажем, участвует в лыжных гонках для 12-летних или горнолыжных стартах для 14-летних (соревнования среди детей младше 10 лет в Норвегии не приветствуются). И где бы ни жил способный спортсмен, а многие будущие звезды спорта, кстати, вышли из многодетных семей, живущих на хуторах, ему будет обеспечена государственная поддержка. Юного спортсмена отправят либо в академию на полное довольствие, либо организуют тренировки в хорошем клубе, и родителям ничего платить не придется. Это напоминает систему спортивных интернатов, которая существовала в нашей стране в советские времена, но лишь отчасти, потому что норвежское государство пестует всех без исключения юных спортсменов, ведь даже в 12-14 лет трудно точно определить, состоится ли настоящая звезда. В спортшколах по всей стране учатся около 50 тысяч человек, и дети с малейшими проблесками таланта будут обязательно замечены и поддержаны. В итоге получается, что «Спорт для всех» - это равные стартовые возможности, гарантии продолжения спортивной карьеры независимо от кошелька родителей.  Норвежские регионы сегодня вовсю соревнуются на предмет того, кто воспитает больше олимпийских чемпионов. Сейчас лидирует Тренделаг, где тренируются 15 из 23 олимпийских медалистов Ванкувера. Успех имеет прямую коммерческую отдачу - «долгоиграющий» интерес спонсоров к клубу, воспитавшему звезду.  Сегодня более половины четырехмиллионного населения Норвегии занимается каким-то видом спорта, 15 процентов регулярно участвуют в соревнованиях, 3 процента (а это примерно 120 тысяч спортсменов) - в крупных международных турнирах.  В Норвегии насчитывается около 12 тысяч спортклубов для профессионалов и еще примерно столько же спортивных центров, где может заниматься любой желающий. При грубом подсчете получается, что одно спортивное заведение приходится примерно на 200 человек с учетом стариков и грудничков. Но, пожалуй, ключевой фигурой тут является тренер. Профессия эта в Скандинавских странах престижна и хорошо оплачиваема, но норвежцы продолжают сетовать на то, что кадров им не хватает! В Норвегии, впрочем, как и в Швеции, детский тренер получает по 1000—1500 евро в месяц, при этом может быть занят 20-25 часов в неделю. У скандинавских специалистов хорошо отлажена система обмена опытом. Известный в стране тренер по биатлону Йон-Арне Эневолдсен сказал : «Каждый год в Норвегии проводятся семинары и коллоквиумы, куда приезжают тренеры со всей страны, чтобы поделиться опытом. Так мы узнаем, что хорошо, что плохо, что нового, а что устарело. Ни один, даже самый лучший тренер не может знать абсолютно все, поэтому общение с коллегами - часть нашей работы. Если ты перестаешь учиться и воспринимать новое, вряд ли останешься хорошим специалистом».  Можно ли сказать, что у норвежцев сейчас сложилась наилучшая тренировочная система в мире? По мнению Эневолдсена, трудно измерить, чья система лучше, важно создать такую, которая подходила бы наилучшим образом именно твоей стране. И все же какой такой секрет знают норвежцы, что у них, как с конвейера, сходят сплошь звезды в лыжных гонках и биатлоне? Вот что говорит по этому поводу профессор Фроде Моен, глава одного из крупных олимпийских центров в Норвегии: «Вся система работает без сбоев. Уже добрый десяток лет мы заточены на подготовку чемпионов в зимних видах спорта. На уровне олимпийского резерва работаем очень четко. В него попадают только высокомотивированные спортсмены. И когда они оказываются в сборной и тренируются с тем же Бьорндаленом или Ханеволдом, им не остается ничего другого, как только стремиться быть лучше. Это гонка за лидерами, авторитет которых непререкаем. Кроме того, очень важна поддержка науки. Мы работаем в тесном контакте с Норвежским университетом науки и технологии (NTNU) в Тронхейме. Ученые помогают тренерам и спортсменам составлять программы подготовки, совершенствовать экипировку, за счет чего результат может вырасти на 15 процентов! Еще я бы отметил большое количество вузов, в которых есть особые спортивные программы: 50 процентов времени ты учишься, выбрав гуманитарное или естественно-научное направление, а вторую половину - тренируешься и соревнуешься. Это студенческий спорт, но с прицелом на попадание в олимпийскую сборную. К примеру, чемпионы Ванкувера-2010 Марит Бьорген и Петтер Нортуг окончили именно такие высшие спортивные школы. В NTNU студенты могут выбрать прыжки с трамплина, лыжные гонки, двоеборье, горные лыжи, биатлон. Такое образование очень выгодно - спортсмены не тратят ни кроны! |
| **Швеция** | «Мы должны быть лидирующей нацией в спорте» - девиз, под которым работает шведский Олимпийский комитет. Как и норвежцы, шведы ориентируются на поддержку любительского спорта, но при этом наперед определяют состав олимпийской сборной, и, например, каким он будет в Сочи, известно уже почти на 90 процентов.  До 2009 года спорт в стране в основном финансировался за счет поступлений от государственной лотереи, но правительство сочло, что лотерея, пусть и национальная, ненадежный источник, и с 2010 года деньги на развитие спорта стали выделяться из бюджета страны. По данным Олимпийского комитета Швеции, в 2010 году на подготовку олимпийских команд ушло 180 миллионов евро. Финансирование на районном уровне - отдельная статья расходов. В 2010 году оно составило 510 миллионов евро - тоже бюджетные деньги, которые распределяются через Шведскую спортивную конфедерацию. А это главный организатор спортивного движения в стране, объединяющий 3 миллиона человек, занимающихся в 22 тысячах клубов. Иногда ЕС подкидывает средства на отдельные спортивные программы, например на подготовку молодых тренеров, но деньги это небольшие (с 2000 по 2006 год — 16 миллионов евро). Еще около 50 миллионов евро в год составляют спонсорские вложения  Интересно, что совсем недавно, в 70-е годы, шведских спортсменов многие считали слишком ленивыми и «примороженными». Их явно недооценили. «На севере Швеции нечего делать, там только на лыжах и бегать, - говорит директор спортклуба GLTC в Гетеборге Ульф Борисен. - Все нынешние звезды из тамошних деревень, их там ничего не отвлекает. Думаю, важно, что мы не ставим перед собой сразу высокие задачи, чтобы в случае чего не разочароваться и не решить, что ты неудачник. Мы говорим: «Выступи сегодня как можно лучше, а там посмотрим».  Вот так, тихой сапой, шведы достигли того, что в стране с населением чуть более 9 миллионов человек сегодня действует около 30 тысяч спортклубов. Клубная система в Швеции, так же как и в Норвегии, сейчас составляет основу спорта. Более 90 процентов всех детей - члены спортклубов, двое из трех мальчиков и половина всех девочек в возрасте от 7 до 15 лет ходят в спортивные секции. Это могут быть секции в маленьких местных клубах с одним небольшим игровым полем или стадионом, а могут быть и в национальных, владеющих ледовыми аренами или горнолыжными трассами. Но одна характерная особенность: все они частные. Любой клуб существует за счет членских взносов (в GLTC это 1600 шведских крон в год с человека - около 160 евро) и поддержки спонсоров. Клубом управляет совет, который выбирают на общем собрании. При этом шведские законы запрещают членам клуба получать прибыль и на этом строить свое личное благополучие. В GLTC есть около 40 талантливых юниоров, за которых родители платят 10 тысяч шведских крон в год (1000 евро). Однако клубу тренировки каждого юниора в год обходятся в 25 тысяч. Вот на такие доплаты (60-80 тысяч евро в год) клубную кассу расходовать можно.  Размер членских взносов в клубах зависит от популярности вида спорта, однако это деньги символические. Скажем, годовой взнос в горнолыжном клубе составляет около 200 евро. Принцип таков: если это дорогой вид спорта, как горные лыжи или фигурное катание, то за талантливого ребенка доплачивают родители, но примерно две трети годовых расходов покрывает клуб. Но только в случае, если ребенок перспективный. Если же он занимается «для здоровья», родителям придется платить больше.  Петер Гилландер, глава пресс-службы хоккейного клуба «Фролунда Индианс», рассказал, что в их детскую хоккейную школу ребят принимают с 9 лет. Родители платят за их занятия в год около 200 евро. Основные затраты, связанные с арендой льда, зарплатой тренерам, берет на себя «Фролунда Индианс». «У нас такая система: занятия спортом начинаются в младших классах общеобразовательной школы в маленьких клубах по месту жительства, - рассказывает Петер Гилландер. - Многие тренеры — общественники, они занимаются с детьми после основной работы. И если бы не их вклад на начальном этапе обучения, все стоило бы родителям гораздо дороже. В год общественники в Швеции помогают сэкономить около 2 миллионов евро. Если в избранном виде спорта юные спортсмены показывают неплохие результаты, в 16 лет их приглашают тренироваться в профессиональные клубы. Но мы никогда не говорим мальчишкам: «Ты не годишься, играть не будешь!» В 10- или даже 12-летнем возрасте сложно сказать, получится из парня игрок или нет. Игра должна приносить радость, и мы стараемся, чтобы так и было»  До 12 лет тренеры ничего особого не требуют — важно всестороннее физическое развитие. Не важно, что среди будущих спортсменов окажутся и неперспективные - шведы решают чисто утилитарную задачу: оградить подрастающее поколение от пресловутого влияния улицы. Серьезный отбор начинается в 15—16 лет. Когда становится понятно, что юный спортсмен перспективен, его приглашают в молодежную сборную, которая финансируется государством. К примеру, горнолыжники или биатлонисты получают бесплатную экипировку, возможность поехать за границу на сборы. Конечная задача ясна — победа на Олимпийских играх. Но, как отметил Петер Гилландер, за олимпийские награды не полагается премий от государства. Не потому, что на это нет денег. «На тебя и так достаточно потратились, чтобы довести до медали» — такова логика. Олимпийское «золото» — мерило успеха отдельного спортсмена и возможность этот успех развить, подписывая контракты со спонсорами.  Пожалуй, сами шведы сейчас даже немного удивлены, что у них появилось столько спортивных звезд, и причем не только в хоккее, в котором они традиционно сильны. Похоже, собрать щедрый урожай им позволил принцип «тише едешь — дальше будешь». Норвегия и Швеция создали весьма функциональные спортивные машины, которые работают на хорошем «топливе» — щедром финансировании государства. Плюс командный дух, чувство локтя и благоговение перед национальным флагом, которые здесь прививаются с детства. Все это помножено на идею здорового образа жизни. Вроде ничего особенного, но система работает как часы. И пока этот простенький механизм не удалось подделать ни одной другой стране Европы |
| **Латинская Америка** | В Латинской Америке современный спорт укоренился с помощью иммигрантов и колонизаторов европейского происхождения в южных странах и посредством влияния США в северных странах. Это разнообразие также отразилось в существовании и предпочтении определенных видов спорта. После десятилетий политической нестабильности и диктаторских режимов движение «Спорт для всех» появилось в большинстве стран в конце 70-х и на протяжении 80-х гг. прошлого века. Запуск рекламных кампаний базировался на политических документах Западной Европы и обычно сопровождался зарубежной экспертизой. В 2005 г. для укрепления сотрудничества стран на американском континенте была создана Панамериканская ассоциация «Спорт для всех» как региональный орган ТАФИСА.  Несмотря на серьезные усилия, предпринятые различными правительственными и неправительственными организациями или сетью движения «Спорт для всех» (например, в Бразилии) в области популяризации движения «Спорт для всех», показатели участия населения в нем относительно низки на фоне остального мирового сообщества. В большинстве стран выжили и некоторые традиционные народные игры, но в области занятия современными видами спорта прослеживается социальное неравенство. Для молодежи или самых бедных социальных слоев спорт, преимущественно футбол, видится важным каналом социальной мобильности; однако большинство тренирующихся детей из этих стран не достигают профессионального спортивного уровня. |
| **Северная Америка** | В США спорт как концепция понимается совсем по-другому по сравнению с его образом в большинстве других стран мира, поскольку здесь он тесно связан с соперничеством, конечными результатами и спортивными победами и неотделим от основных ценностей, ассоциируемых с капитализмом и потреблением. Одновременно термин «Спорт для всех» используется для обозначения программ во влечения населения, предназначенных для активного отдыха и улучшения здоровья, главным образом на непрофессиональном общественном уровне. Существует несколько важных причин для широкого распространения движения «Спорт для всех». Включение крупномасштабных парков в проекты планирования растущих городов и увеличение свободного времени средних и низших классов с учетом роста спроса и предложения, а также использование спорта в процессе построения здоровой нации, социального единства и «американизации» иммигрантов явились ключевыми факторами роста спортивного движения на протяжении XX в. Процесс был ускорен растущим участием в спорте женщин и афроамериканцев и уменьшением их дискриминации.  После Второй мировой войны обеспокоенность медиков, а позже и политических деятелей физическим здоровьем американских граждан подготовили почву для бума фитнеса 60-х гг. прошлого века, который широко поддерживался общенациональными медиакампаниями. В результате этого аэробика и оздоровительный бег стали невероятно популярными среди американцев, которых снабдили необходимым спортивным инвентарем и широким спектром программ и услуг со стороны возникшего вокруг этого бума коммерческого поля деятельности; кроме того, ценности, касающиеся фитнеса, здоровья и красоты, также стали взаимосвязанными. Движение контркультуры, появившееся после Вьетнамской войны, разожгло интерес к играм для взрослых и детей; в 1973 г. появилось Новое игровое движение, которое поощряло людей играть в игры с отсутствием элемента соперничества, или дружественные игры. Начиная с середины 80-х гг. прошлого века работодатели стали все больше беспокоиться о здоровье работников и предлагали им заниматься фитнесом в домашних условиях и в центрах здоровья. Несмотря на все эти тенденции и события, сидячий образ жизни и ожирение до сих пор являются одними из самых насущных проблем американского общества.  Вышеупомянутые тенденции могут наблюдаться и в Канаде, так как, несмотря на основные достижения движения «Спорт для всех», до сих пор существует обеспокоенность состоянием здоровья канадцев, особенно из-за того, что за последнее десятилетие степень увлечения населения спортом снизилась. |