

улучшить состояние больного. Происходит это за счёт нормализации обменных процессов, лимфо- и кровообращения, микроциркуляции в системах органов, косвенно связанных с сердечно-сосудистой. Также физическая активность благотворно влияет на функции центральной нервной системы и эндокринный аппарат. Определённо важно знать меру в количестве и качестве нагрузок, адаптировать их под различные жизненные периоды, согласовывать со специалистами. Лишь тогда есть возможность извлечь максимум пользы при наименьшем вреде или его отсутствии.

Список литературы

1. Захид В. Сердце. Как помочь нашему внутреннему мотору работать дольше. 2019. С. 279-306.
2. Зулаев И. И., Абульханова М. В., Сираковская Я. В. Спортивные тренажёры: классификация характеристика и их использование в качестве технических средств в процессе физического воспитания. Москва ; Берлин; Директ-Медиа, 2019. С. 7-18.
3. Хайдер Варрайч. Сердце, которое мы не знаем: История важнейших открытий и будущее лечения сердечно-сосудистых заболеваний. 2021. С. 150-183.

УДК 796/799

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЕГ КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ С НАСЕЛЕНИЕМ

Борисова Татьяна Викторовна,

Гертнер Светлана Владимировна

Уральский государственный университет физической культуры,
г. Челябинск, Россия

Аннотация: В настоящее время физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа претерпевают ряд организационных преобразований. В современной структурно-функциональной модели систем организации занятий физическими упражнениями для лиц различного возраста, существенное место занимает оздоровительный бег в условиях городского парка.

Ключевые слова: оздоровительный бег, Parkrun, спортивно-массовая работа.

HEALTH RUNNING AS A COMPONENT OF THE ORGANIZATION OF MASS SPORTS WORK WITH THE POPULATION

Borisova Tatyana V.,

Gertner Svetlana V.

Ural State University of Physical Education, Chelyabinsk, Russia

Annotation: Currently, physical culture and health and sports activities are undergoing a number of organizational changes. In the modern structural-functional model of systems for organizing physical exercises for people of different ages, an important place is occupied by recreational running in a city park.

Key words: health run, Parkrun, mass sports work.

Массовые физкультурно-спортивные мероприятия занимают важное место в системе физкультурно-оздоровительной работы [2;5]. Они являются

методом приобщения широких масс населения к физической культуре и спорту, повышения их физической подготовленности, воспитания у них полезных двигательных навыков и умений, стимулируют дальнейшие занятия физической культурой и спортом [3;4].

Изучив научно-методическую литературу, справочные и документальные материалы выяснили, что в настоящее время происходит возрождение организации спортивно-массовой работы с населением, это происходит через сеть центров, клубов, групп здоровья по месту жительства [1;4;6]. Запускаются государственные целевые программы, муниципальные программы организации спортивно-массовой работы с населением различного возраста. Наблюдается тенденция роста организаций по работе с людьми, а также количества занимающихся в них.

В Челябинске в 2016-м году стартовал международный проект «Parkrun». «Parkrun» – это еженедельные мероприятия для любителей здорового образа жизни, где необходимо пробежать или пройти дистанцию 5 километров. «Parkrun» проходит в городских парках во многих странах мира. Мероприятия не являются легкоатлетическими соревнованиями, это скорее дружеский забег, однако на них проводится фиксация времени. «Parkrun» – некоммерческое движение, направленное исключительно на продвижение идей здорового образа жизни среди всех социальных слоев населения России. Еженедельное мероприятие «Parkrun», проводится в субботу в 9:00. Мероприятия parkrun бесплатны для участников и требуют от них только единовременной регистрации. Принять участие в паркране может любой желающий, независимо от степени подготовки. Преодолевать трассу можно в любом удобном для себя темпе – бегом, пешком или с палками для скандинавской ходьбы. Организацией мероприятий (разметка трассы, хронометраж, публикация результатов) занимаются поочерёдно сами участники.

Цели и задачи parkrun, следующие:

- приобщение как можно большего числа людей к здоровому образу жизни;
- доступность для жителей района города и близлежащих районов;
- популяризация волонтерского движения.

Преимущества «Parkrun»: постоянство интереса к беговому движению; мотивация бегунов к активному участию в беговых и спортивных клубах для личного прогресса; поддержка участия пользователей в других локальных забегах; клубы и организации имеют возможность продвигать свою деятельность и проводимые мероприятия среди участников «Parkrun»; «Parkrun» – это не соревнование, а дружеская пробежка; на «Parkrun» нет победителей и проигравших.

Партнёром Parkrun России является фонд президентских грантов. Благодаря фонду приобретается оборудование, необходимое для проведения мероприятий (секундомеры, сканер, манишки для волонтеров, фишки для разметки трассы). Для каждого мероприятия создаются странички в социальных сетях для информирования участников о новостях. Для мотивации участников используется клубная система. Для каждого ведется учет

количества пробежек и волонтерств. После достижения определенного количества (10, 50, 100, 250, 500), участник имеет право на получение футболки с символикой мероприятия.

Для любого мероприятия одним из основных принципов является безопасность участников и организаторов. Командой организаторов должны оцениваться все возможные риски (погодные условия, препятствия на трассе и др.), и по необходимости мероприятие может быть отменено. Одновременно с этим составляется план безопасности для руководителя мероприятия и волонтеров, находящихся на трассе. В плане прописываются действия, которые должны быть предприняты в случае возникновения экстренной ситуации. Все мероприятия «Parkrun» проводятся волонтерами. Волонтеры набираются каждую неделю на предстоящий субботний забег из числа самих же участников.

В день проведения мероприятия полностью укомплектовывается команда волонтеров, которые набираются всю предстоящую неделю методом публикации новостей о поиске в социальных сетях на страничке группы мероприятия, а также через знакомых, друзей, родных.

Перед стартом должна быть организована разметка трассы. Используемая разметка не должна наносить вред окружающей природе, поэтому в своих мероприятиях мы применяем временную разметку в виде ярких конусов. Разметка должна быть однотипной, хорошо просматриваться и быть понятной по ходу движения. Разметка должна быть заблаговременной за 5-10 метров до поворота, а также быть понятной для людей, в первый раз пришедших в парк. После выставления разметки руководитель забега встречает волонтеров, выдаёт им манишки, чтобы волонтеры могли выделяться среди других людей, присутствующих в парке. Руководителем проводится инструктаж волонтеров, выдаётся необходимый инвентарь (секундомеры, карточки, сканер), затем волонтеры занимают свои позиции. Для пришедших впервые на мероприятие проводится брифинг, в котором рассказывается о том, как проходит забег, как пролегает трасса, обязательно упоминается о том, что данное мероприятие не относится к соревновательным, и что преодолевать дистанцию необходимо в комфортном темпе. Далее проводится небольшая разминка, в которой могут участвовать как бегуны, так и волонтеры.

В 9:00 даётся старт. После финиша замыкающего убирается разметка трассы, проводится небольшое чаепитие для поддержания дружеской непринужденной атмосферы. В течение дня руководитель забега оформляет протокол, выкладывает его на сайт мероприятия. Целью протокола не является определение победителей и распределение мест, он создаётся для того, чтобы каждый участник мог видеть статистику своих пробежек и отследить прогресс. Также руководитель пишет отчет в социальных сетях о том, как прошел забег. Выкладываются в альбом группы мероприятия фотографии с прошедшего забега.

Важным результатом еженедельных мероприятий «parkrun» является то, что люди, посетившие хоть раз забег, приходят на него вновь и приводят своих

знакомых, друзей, коллег. Как показала практика, люди разного возраста готовы участвовать в подобных мероприятиях, проводимых на свежем воздухе, где непосредственно не пропагандируется соревновательный эффект, но есть фиксация времени для отслеживания личного прогресса и дальнейшей мотивации.

Среди участников в социальной сети был проведен опрос готовности принятия участия в мероприятии «Parkrun» в зависимости от времени года. Результаты опросов представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты опроса о влиянии времени года на количество участников

	Только летом	Весна, лето, осень	Круглый год
Ответы участников	4	6	28

Также выявлено желание заниматься бегом и принимать участие в мероприятии parkrun у тех людей, кто прогуливался во время его проведения. Прохожие обращают внимание на бегунов, маршалов и организаторов забега приветствующих и всячески подбадривающих спортсменов. Это привлекает их внимание, и они интересуются происходящим. Зачастую они сами начинают подбадривать спортсменов, интересуются условиями, необходимыми для участия в мероприятии, а затем и сами приходят на забег.

На протяжении нескольких проведенных мероприятий у участников «Parkrun» интересовались о готовности преодоления дистанции тем или иным способом. Результаты данных представлены в таблице 2.

Таблица 2

Результаты опроса о способе преодоления дистанции

	Ходьба	Бег	Скандинавская ходьба	Смешанное передвижение
Ответы участников	2	28	3	5

Данные мероприятия приобретают такой эффект благодаря условиям его проведения.

1. Здесь напрямую не пропагандируется соревновательный эффект, вовлечение в занятие спортом происходит в непринужденной обстановке.

2. Атмосфера, присутствующая на мероприятии, абсолютно дружественная, теплая, почти семейная.

3. Участие может принять абсолютно любой желающий в независимости от уровня своей физической подготовки – участники мероприятия его поддержат, а замыкающий в процессе забега будет его подбадривать и не оставит в одиночестве.

4. Забег проходит на открытом воздухе независимо от погодных условий. Зачастую для участников это принимает некий эффект экстремальности. Некоторые участники, например, вновь как в детстве не прочь промокнуть под проливным дождем, а затем согреться в теплой атмосфере за кружкой горячего чая. Для других, сама необходимость встать в выходной день рано и активно провести утро на свежем воздухе дает ни с чем не сравнимый заряд бодрости и

позволяет отстраниться от рабочих и просто будничных забот. После проведенного мероприятия по результатам протокола был составлен возрастной состав участников, результаты которого приведены в таблице 3.

Таблица 3

Возрастной состав участников

Возраст участников «parkrun»	Количество участников
до 14 лет	2
от 14 до 18 лет	2
от 19 до 29 лет	5
от 30 до 39 лет	11
от 40 до 49 лет	9
от 50 до 59 лет	6
старше 60 лет	3

Как видно из результатов исследования о возрастном составе участников мероприятия, преимущественную часть занимают именно люди зрелого возраста. Из чего можно заключить, что мероприятие привлекает именно лиц зрелого возраста.

Выводы. Таким образом, сама организация и проведение мероприятия «Parkrun» весьма несложная, достаточно понятна и в то же время, захватывающая. Позволяет раскрыться организаторскому потенциалу тех, кто в этом заинтересован, а атмосфера, присутствующая на мероприятии, легко и непринужденно вовлекает к занятию спортом новых граждан, в особенности лиц зрелого возраста. Именно сочетание принципов мероприятия, возможностей в проявлении своих организаторских способностей, а при необходимости и соревновательного эффекта позволяет людям раскрепоститься, раскрыть свои таланты, получить заряд бодрости, укрепить и развить свое физическое состояние.

Список литературы

1. Алексеев, С. В. Спортивный менеджмент. Регулирование организации и проведение физкультурных и спортивных мероприятий / С. С. Алексеев. – М., 2017. – 687 с.
2. Бишаева, А. А. / Профессионально-оздоровительная физическая культура / А. А. Бишаева, И. С. Барчукова, Юнити. – М. : КноРус, 2017. – 160 с.
3. Боярская, Л. А. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы : учеб. пособие / Л. А. Боярская; [науч. ред. В. Н. Люберцев] ; Мво образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2017. – 120 с.
4. Золотова, Е. А. Организация досуговой, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с населением по месту жительства на территории внутригородского муниципального образования / Е. А. Золотова, М. А. Петрова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2016. – Т. 1. – № 1. – С. 101-105.
5. Полуни, А. И. Спортивно-оздоровительный бег. Рекомендации для тренирующихся самостоятельно / А. И. Полуни. – М. : Советский спорт, 2004. – 112 с.
6. Рабынина, М. В. Методические рекомендации по проведению спортивно-массовых мероприятий / М. В. Рабынина. – Нижний Новгород : 2016. – 79 с.