

БЕГ ПО БЕЗДОРОЖЬЮ КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ

Гришанова Н. В., доц.;

Новиченко А. В.;

Балгурин А. Н.

*Полоцкий государственный университет имени Евфросинии Полоцкой,
г. Новополоцк, Республика Беларусь*

Аннотация. *В данной статье бег по бездорожью рассмотрен как фактор здоровьесбережения. Проведен анализ статистики соревнований в беге по бездорожью «Лосиная тропа» в г. Полоцке. В связи с популяризацией трейловых забегов среди любителей бега в Республике Беларусь, обосновано повышение интереса к бегу по бездорожью.*

Ключевые слова: *здоровый образ жизни, здоровьесбережение, бег, бег по бездорожью.*

Формирование с здорового образа жизни и здоровьесбережения является одним из приоритетных направлений Государственной программы в области охраны здоровья и демографической безопасности в Республике Беларусь на 2021–2025 годы [1]. Основой формирования здорового образа жизни и осуществления здоровьесберегающих технологий является физическое воспитание, а одним из главных условий этого процесса являются занятия физической культурой и спортом.

В настоящее время одним из самых популярных и наименее затратных видов двигательной активности в Республике Беларусь, как и во всем мире, является бег. Свидетельством этому является увеличение числа любителей, занимающихся пробежками в парках самостоятельно, увеличение числа беговых любительских клубов («Фартлек», «Амарат», «Каденс», elkpath.by и др.), появление так называемых школ бега в различных регионах страны (I-RUN, Arza running club, BeRunner, Run4Fun.by, Pro Run, Dovydko Club и др.), а также увеличение количества трейловых и легкоатлетических забегов и их разнообразие (Беговая лига БФЛА, Жук-трейл, Лосиная тропа и др.).

Такая популяризация бега, увеличение количества любителей, возможность объединения людей по интересам и возможности реализовывать свои потребности в участии в забегах является положительным фактором укрепления здоровья и формирования культуры здорового образа жизни населения. Так как, влияние бега на здоровье человека является давно доказанным и изученным научным

фактом: бег способствует нормализации обменных процессов, сжиганию жиров, благоприятно сказывается на работе многих внутренних органов, на улучшение состояния кожи, способствует развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развивает мышцы, способствует укреплению связочного аппарата, нормализует давление и выступает как способ профилактики гипо- и гипертонии за счет повышения тонуса сосудов, снижает уровень холестерина в крови, нормализует перистальтику, повышает уровень эндорфинов в крови, улучшает функционирование мозга, способствует более крепкому сну, способствует отказу от вредных привычек [2].

В последнее время всё большую популярность среди любителей бега в Республике Беларусь набирают трейловые забеги и, в частности, бег по бездорожью.

Первым официальным трейловым забегом в г.Новополоцке стали соревнования по бездорожью «Лосиная тропа», которые были проведены в 2016 году в г.п. Боровуха представителями клуба спортивного ориентирования «Эридан». В соревнованиях приняло участие 59 человек в группах «мужчины», «женщины», «дети» на трассах 10 км, 5 км и 2 км. Это были представители Полоцка, Новополоцка, Витебска, Лиды, Минска, Боровлян, Борисова, Жодино и Сосновой. Повторно данные соревнования были проведены в 2018 году в д. Горки, Полоцкий район. В них приняло участие 40 человек (из них 7 человек в детских группах) из Логойска, Новополоцка, Минска, Верхнедвинска, Полоцка и Витебска. В 2019 году соревнования прошли в окрестностях г. Полоцка. В этом году было отмечено рекордное количество участников – 83 человека (17 человек в детских группах), а также география участников – появились любители бега из а.г. Кировский, г.п. Оболь, д. Козьянки, Шумилино. Затем до 2022 года данные соревнования не проводились.

Анализируя потенциал указанного региона было выявлено, что в 2018 году Мариной Доманцевич, белорусской легкоатлеткой, специализирующейся в беге на длинные дистанции и марафонском беге, в г.Новополоцке было создано беговое движение #followpovorolock, однако со сменой места жительства спортсменки нового лидера движения не появилось. На данный момент в г.Полоцке и г. Новополоцке не сформировано любительских школ бега. В основном представители бегового движения представлены любителями бега, спортсменами из других видов спорта на выносливость, таких как лыжные гонки, спортивное ориентирование, легкая атлетика, триатлон.

С лета 2022 года проведение забегов по бездорожью в г.Полоцке и Полоцком районе возобновилось в новом формате. Теперь это не одни соревнования в год, а цикл забегов: в каждую пору года 1 старт. При этом увеличилось количество возрастных групп и появилось деление дистанций по уровню сложности (Elite, Age 18–39 и 40+, Open, Youth, Kids, Baby), что способствует привлечению большего количества любителей бега, которые могут выбрать и преодолеть посильную

дистанцию в комфортном для себя темпе. Так, летом 2022 года мероприятие объединило 238 любителей бега по бездорожью, а осенью 2022 года – 209 любителей бега по бездорожью. Заметно расширилась география участников: стали приезжать спортсмены с разных уголков нашей республики, а также из зарубежья (Российская Федерация, Туркменистан, Казахстан, Литва); заметно возросло количество участников в детских возрастных группах. Особенностью стало наличие дистанции в 400 м для самых юных участников в возрасте до 6 лет. Чаще всего это дети участников возрастных групп, которых родители приобщают к семейным традициям, прививают любовь к занятиям физической культурой и спортом. Так как семья оказывает немаловажную роль в формировании культуры здорового образа жизни и здоровьесбережения: способствует формированию нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести здоровый образ жизни, находит отражение в семейных традициях и их сохранении [3].

С 2023 года организаторы «Лосиной тропы» добавили к разнообразию трасс ночные забеги, а также ночной полумарафон, трасса которого проходила вдоль исторических мест г. Полоцка. Количество организованных стартов возросло до пяти; отмечена тенденция увеличения количества участников: зимой – 164 человека, весной – 230 человек, летом – 250 человек, летом (полумарафон) – 224 человека, осенью – 174 человека; в 2024 году: зимой – 285 человек.

По итогам 2023 года соревнования в беге по бездорожью «Лосиная тропа» и команда elkrath по опросам среди спортсменов любителей стали обладателем номинации «Самый живописный трэйл». С возобновлением проведения забегов по бездорожью в городе стало появляться беговое движение под названием ELKRATHFAMILY.

Рост количества участников и интерес к соревнованиям по бездорожью «Лосиная тропа» можно обосновать тем, что:

- среди населения возрастает интерес к трейловым забегам;
- соревнования проходят в лесополосе: свежий воздух, ненапряженная обстановка, тишина и спокойствие способствуют отвлечению и отдыху от шума городов, а живописные места способствуют получению эстетического удовольствия и эмоциональной разрядке;
- по мимо живописной природы, участники знакомятся с историко-культурной жизнью региона: к каждому старту готовятся новые трассы, способствуя поддержанию интереса у участников, так как с каждой пробежкой хочется открывать для себя что-то новое;
- разнообразный выбор возрастных групп и трасс по уровню сложности способствует популяризации соревнований среди разных возрастных категорий

населения; привлекает внимание «спортивных семей», так как все члены семьи могут поучаствовать в забегах и отдохнуть на природе вместе;

– это хорошая возможность расширить круг знакомств среди единомышленников, найти себе компаньонов для пробежек. Многие участники отмечают, что приехали не ради победы, а с целью пробежки в кругу друзей.

Таким образом, популяризация бега по бездорожью посредством проведения соревнований «Лосиная тропа», способствует формированию культуры здорового образа жизни среди населения, укреплению семейных традиций, популяризации внутреннего туризма по Республике Беларусь. Стремление поучаствовать в соревнованиях порождает потребность в подготовке к предстоящему забегу. Подготовка в свою очередь требует систематических пробежек, отказу от вредных привычек. Появление в г.Новополоцке бегового движения под названием ELKPATН-FAMILY является прямым доказательством вышеизложенного. Единомышленники, объединенные одной идеей, одним стремлением пропагандируют здоровый образ жизни на личном примере.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. О Государственной программе «Здоровье народа и демографическая безопасность» на 2021–2025 годы [Электронный ресурс] : постановление Совета Министров Респ. Беларусь, 19 янв. 2021 г., № 28 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – Режим доступа: <https://pravo.by/document/?guid=3871&p0=C22100028>. – Дата доступа: 10.03.2024.
2. Гусев, П.М. Влияние бега на здоровье человека / П.М. Гусев, А.Р. Еналиева // Наука и образование сегодня. – 2021. – №1 (60). – С.29–31.
3. Немчанинова, О.Ю. Роль семьи в формировании здорового образа жизни / О.Ю. Немчанинова, Т. Е. Филина // Евразийский научный журнал. Психологические науки. – 2019. – С. 6–7.