

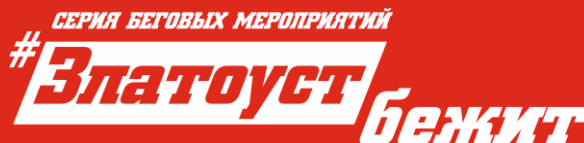


СЕРИЯ БЕГОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

#Златоуст бежит

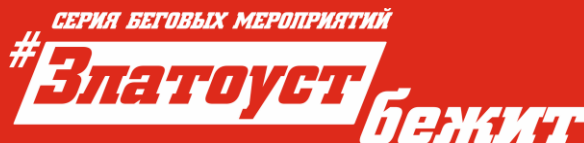
Цель проекта - приобщить людей, ведущих малоподвижный образ жизни к регулярным занятиям физической культурой

В настоящий момент гиподинамия является одним из основных факторов развития таких «болезней цивилизации» как ожирение и атеросклероз, сердечно-сосудистых заболеваний, болезней опорно-двигательного аппарата, снижение иммунитета и других. В первую очередь увеличение числа людей, ведущих малоподвижный образ жизни, связан с развитием технологий, автоматизацией процессов, специфическими условиями труда, ленью людей. По результатам исследования, проведенного в 2022 году, Челябинская область оказалась лишь на **73-м месте** из 85 в рейтинге российских регионов по приверженности населения здоровому образу жизни.



Цель проекта - приобщить людей, ведущих малоподвижный образ жизни к регулярным занятиям физической культурой

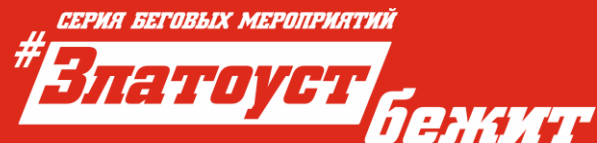
Результаты социологического опроса жителей Златоуста, проведённого Е.С. Анферовой из Уральского федерального университета, показали, что почти треть опрошенных (27,9 %) не посещают мероприятия, связанные со здоровым образом жизни. Респонденты отмечают: не хватает комплексного мероприятия, которое было бы доступно для всех желающих ознакомиться с основами здорового образа жизни с применением каких-либо активностей, форм социального взаимодействия и прочего в свободное от работы время (выходные дни).



Команда проекта



Мы — команда энтузиастов из города трудовой доблести Златоуст, которых объединила любовь к бегу и активному образу жизни! Наше беговое сообщество ***Running in Zlatoust*** с 2020 года проводит совершенно бесплатные пробежки для всех желающих!

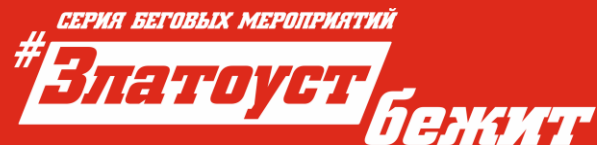


Команда проекта



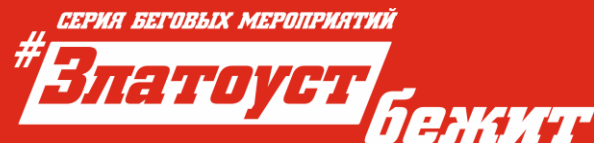
А с 2023 года мы организуем соревнования на территории Златоустовского городского округа для любителей бега.

В нашей команде есть специалисты самого разного профиля, которые способны профессионально выполнить поставленные задачи. С нами сотрудничают крупные компании, а также администрация Златоустовского городского округа.



Наши проекты

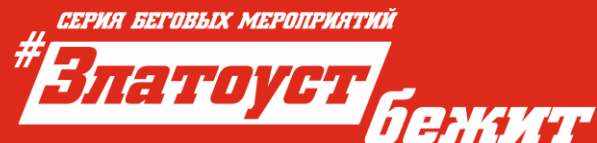
Мы успешно проводим забеги «Царь горы», «Забег на Уреньгу» и «Легенда Уреньги»



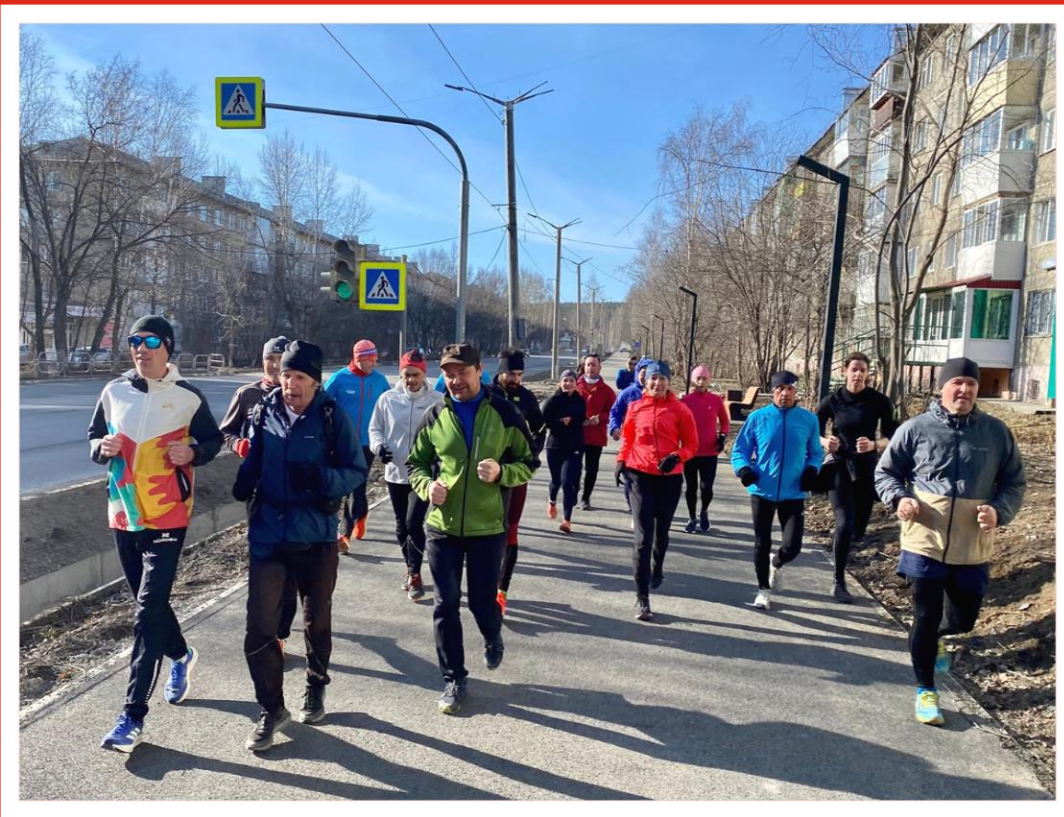
Задачи проекта «Серия беговых мероприятий #Златоуст_бежит»



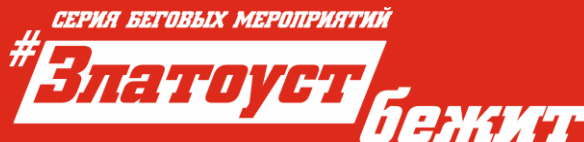
- Проведение с апреля по август 2025 года еженедельных беговых тренировок для начинающих с квалифицированным тренером и опытными бегунами
- Составление индивидуальных планов тренировок для самостоятельных занятий начинающих бегунов
- Организация в июле 2025 года забега «Царь горы» для повышения мотивации к занятиям бегом
- Кульминация проекта – организация в августе 2025 года забега «Легенда Уреньги» для повышения массовости бегового движения и улучшения результатов увлечшихся бегом людей.



Ожидаемые результаты проекта



Мы планируем в 2025 году с помощью регулярных и доступных пробежек приобщить не менее 50 златоустовцев от 18 до 65 лет, не занимающихся спортом на постоянной основе и желающих изменить свою жизнь, к регулярным занятиям физической культурой в целях укрепления здоровья, повышения работоспособности и жизненной активности, что несомненно повлияет на качество жизни и здоровья (нормализация артериального давления, отсутствие раздражительности, уменьшение частоты заболеваний, отказ от вредных привычек, увеличение выносливости и т.д.). В дальнейшем приобретенное на средства гранта оборудование даст возможность проводить мероприятия на постоянной основе.



Благодарим за просмотр!

