

УДК 796.034.2

Забег выходного дня как средство привлечения населения к систематическим занятиям физической культурой и спортом
Яковенко Дмитрий Владимирович¹, кандидат педагогических наук, доцент

Рашковская Ольга Евгеньевна²

Ефимова Елена Васильевна¹

Михайлова Светлана Николаевна¹

Базай Галина Афанасьевна¹, доцент

¹*Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого, Великий Новгород*

²*Министерство спорта Новгородской области, Великий Новгород*

Аннотация. В статье представлены результаты проведенных социологических опросов среди участников бегового клуба в Великом Новгороде. Выявлено, что парковая субботняя пробежка для многих стала стимулом для начала систематических занятий физической культурой и спортом, после парковых пробежек увеличилось количество соревнований, в которых участники опроса приняли участие. Забег выходного дня для опрошенных – это не просто возможность укрепить свое здоровье, но и общение с единомышленниками, преодоление себя.

Ключевые слова: массовая физическая культура, забеги выходного дня, parkrun, физкультурные занятия, функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

Weekend races as a means of attracting the population to systematic physical education and sports

Yakovenko Dmitry Vladimirovich¹, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Rashkovskaya Olga Evgenyevna²

Efimova Elena Vasilyevna¹

Mikhailova Svetlana Nikolaevna¹

Bazai Galina Afanasyevna¹, associate professor

¹*Yaroslav-the-Wise Novgorod State University, Veliky Novgorod*

²*Ministry of Sports of the Novgorod Region, Veliky Novgorod*

Abstract. The article presents the results of sociological surveys conducted among the participants of the running club in Veliky Novgorod. It was found that the park run on Saturday was an incentive for many to start regular physical education and sports, after the park runs the number of competitions in which the survey participants took part increased. For the respondents, weekend jogging is not only an opportunity to improve their health, but also to connect with like-minded people, to overcome themselves.

Keywords: mass physical education, weekend races, parkrun, physical education classes, functional capabilities of the cardiovascular and respiratory systems.

ВВЕДЕНИЕ. Привлечение молодежи к систематическим занятиям физической культурой и спортом, организация и проведение спортивно-массовых мероприятий, направленных на популяризацию ведения активного образа жизни на муниципальном уровне в современных реалиях жизни остается в настоящее время актуальной проблемой.

В последнее десятилетие в России увеличивается количество физкультурно-оздоровительных комплексов, направленность спортивной деятельности данных учреждений весьма разносторонняя. Но проблема всё равно остается нерешенной. Посещение подавляющего большинства данных спортивных секций остается платной для населения [1, 2].

В настоящее время забеги выходного дня от года к году становятся все более популярными среди населения России [3, 4]. Увеличение количества участников парковых забегов, на наш взгляд, можно объяснить несколькими причинами. Первая – данные забеги абсолютно бесплатные и не требуют больших денежных вложений. Вторая и последующие причины — это понимание того, что регулярные пробежки приводят к повышению функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укреплению здоровья в целом, а также немаловажным фактором является активное времяпрепровождение на свежем воздухе со своими единомышленниками, что позволяет повысить собственную уверенность и чувствовать себя более уверенным.

Забег выходного дня в Великом Новгороде стали тем катализатором, который способствует появлению и развитию беговых клубов и популяризации не только парковых забегов, но и ведению активного образа жизни. С развитием бегового клуба, как показывает проведенный нами опрос, желание присоединиться к нему становится одним из мотивов для участия в парковом забеге. Первая субботняя коллективная пробежка в Кремлевском парке состоялась 17 ноября 2018 года, она положила начало развитию бегового клуба NovgorodRun, объединила бегунов, первоначальной целью которых было открытие на тот момент паркана в Великом Новгороде. На первой пробежке присутствовали всего 8 человек, а 18 ноября 2023 года на тематическом ранпарке, посвященном пятилетнему юбилею бегового клуба и парковых субботних забегов, в Великом Новгороде был установлен рекорд посещаемости – 200 участников.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – провести эмпирическое исследование забегов выходного дня как средства вовлечения населения в занятия физической культурой и спортом.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. При проведении исследования использовались такие методы, как анкетирование, опрос, методы математической статистики.

Для определения отношения к регулярным занятиям физической культурой и спортом, выявления причин, по которым участники забега не занимались физической культурой и спортом, и мотивации их участия в парковых забегах в Великом Новгороде был проведен социологический опрос.

Всего в опросе принял участие 71 человек, из них 60,6 % женщин и 39,4% мужчин.

Трасса забега общей протяжённостью 5 километров проходит по Кремлевскому парку. На каждом забеге происходит фиксация результатов в беговой системе. После ухода международного движения parkrun из России, с 19 марта 2022 года результаты забега заносятся в систему независимых забегов runpark, с апреля 2023 года протоколы дополнительно дублируются в системе независимых забегов S95.

Забег проводится по правилам международного движения parkrun с участием волонтеров на позициях: руководитель забега, фиксация результатов, сканер, раздача финишных карточек-токенов, замыкающий, фотограф, маршалы (волон-

теры, которые стоят на сложных участках трассы, поддерживают участников и показывают правильное направление дистанции). На финише волонтеры фиксируют в специальном приложении время прохождения трассы участников, бегун получает карточку – токен, которая содержит штрих-код с финишным порядковым номером участника. Если участник не предъявляет свой личный код, то он в протоколе отражается как «Неизвестный».

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Вопросы для группы впервые принявших участие в забеге в январе-феврале 2023 года были связаны с посещением парковых забегов после участия в первой пробежке, дальнейшим вовлечением в занятия физической культурой и спортом, участием в соревнованиях в 2023 году, влиянием парковых пробежек на вовлечение в занятия физической культурой и спортом, влиянием внедренного комплекса мероприятий по организации и проведению парковых забегов на вовлечение населения в занятия спортом.

При ответах на вопросы исследования разрешалось выбирать несколько вариантов ответов. На вопрос о причинах того, почему не занимались физической культурой, ответы участников опроса распределились следующим образом: первая причина – отсутствие мотивации, на неё указали 43,7% участников опроса, не хватает времени – данный вариант ответа наблюдался у 38% респондентов, а 26,8% опрошенных назвали причину – стеснение (медленно бегают, плохая физическая форма, лишний вес, неуклюжесть, другие комплексы). 14,1% участников опроса выбрали в качестве причины проблемы со здоровьем.

Среди других причин были названы: отсутствие компании – 16,9%, неудачный опыт в прошлом (травмы, заставляли заниматься родители, заставляли бегать в школе) – 16,9%, нехватка финансовых средств – 5,6%, не с кем оставить ребенка/детей – 4,2%. Ответ «ничего не мешало, я занимаюсь» выбрали 2,8 %.

При ответе на вопрос, что стало мотивом прийти на парковую пробежку, были получены следующие результаты: 50,7% опрошенных пришли на первую парковую пробежку, поскольку захотели стать частью бегового клуба. Еще одна схожая мотивация – желание приобрести новые знакомства (40,8%). Для 25,4% важно, что забег проводится бесплатно, а для 19,7% – что у забега есть поддержка волонтеров. Для 22,5 % было важно, что участвуют все желающие, вне зависимости от подготовки. Психологически важно, что в парковой субботней пробежке невозможно прибежать последним, есть замыкающий (15,5%).

Среди других мотивов начать заниматься бегом были названы следующие: пришел/пришла за компанию – 19,7%, возможность для самореализации в беге – 14,1%, удобное время и место проведения – 14,1 %, результаты забега фиксируются – 9,9 %. Случайными участниками парковой пробежки стали 5,6 % .

Завершающим стал вопрос о пользе парковых забегов для всех участников исследования: 58,0% приобрели компанию единомышленников, 40,6 % опрошенных стали участвовать в соревнованиях по бегу, 36,2 % участников опроса стали увереннее себя чувствовать. Улучшилось самочувствие у 29 %. После парковых пробежек 21,7 % стали заниматься спортом по плану с тренером/наставником. Наконец, 37,7 % опрошенных стали регулярнее бегать. Об отсутствии пользы от парковых пробежек заявили всего 4,3 % опрошенных.

ВЫВОДЫ. Результаты проведенного опроса показали, что разработанный и реализованный комплекс мероприятий по организации и проведению забегов выходного дня способствует повышению эффективности забегов как средства привлечения населения к занятиям спортом.

В результате реализованного комплекса мероприятий по организации и проведению забегов выходного дня 8,8 % участников парковых забегов, не принимавших участие в 2023 году, стали посещать парковые забеги, положительное влияние изменений в проведении парковых забегов оценивают 88,6 % постоянных участников парковых забегов и 82,4 % участников, которые поучаствовали в забеге в 2023 году.

Продолжили занятия бегом 68 % впервые пришедших на парковые пробежки в январе-феврале 2023 года, большая часть из которых стала заниматься более 1 часа в неделю (64,7 %) и участвовать в соревнованиях по бегу (58,8 %).

Самыми эффективными мероприятиями являются расширение форматов парковых забегов и увеличение количества тематических забегов. Немаловажную роль играет и введение новых постоянных позиций волонтеров для тех, кто впервые приходит на субботнюю парковую пробежку.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Карлова Н. А., Фомина У. Г. Определение численности занимающихся бегом и участников беговых проектов // *Культура физическая и здоровье*. 2023. № 3. С. 166–169.
2. Камышный В. А., Завьялов А. В., Кузнецов И. В., Алёхина О. В. Марафонская дистанция как основная мотивация спортсменов-любителей // *Культура физическая и здоровье*. 2023. № 3 (87). С. 158–165.
3. Приказ Министерства спорта РФ от 14 мая 2021 г. N 293 «Об утверждении программы развития лёгкой атлетики в Российской Федерации до 2024 года». URL: <https://rusathletics.info/wpcontent/uploads/2021/05/programma-razvitiya-la.pdf> (дата обращения: 14.02.2024).
4. Карлова Е. С., Карлова Н. А., Ильин М. А. Использование легкоатлетических пробегов с целью вовлечения студенческой молодежи в спортивно-оздоровительную деятельность // *Перспективы развития студенческого спорта и Олимпизма : сборник статей Всероссийской с международным участием научно-практической конференции студентов*, Воронеж, 23 мая 2019 года. Воронеж : Научная книга, 2019. С. 120–124.

REFERENCES

1. Karlova N. A. and Fomina U. G (2023), “Determination of the number of runners and participants in running projects”, *Physical culture and health*, Vol. 3, pp. 166–169.
2. Kamyshny V. A., Zavyalov A. V., Kuznetsov I. V. and Alyokhina O. V. (2023), “Marathon distance as the main motivation of amateur athletes”, *Physical culture and health*, Vol. 3, pp. 158–165.
3. Order of the Ministry of Sports of the Russian Federation No. 293 dated May 14, 2021 “On approval of the program for the development of athletics in the Russian Federation until 2024”, Available from: <https://rusathletics.info/wp-content/uploads/2021/05/programma-razvitiya-la.pdf> [Accessed 14th february 2023].
4. Karlova E. S., Karlova N. A., Ilyin M. A. (2019), “The use of athletics runs in order to involve students in sports and recreation activities”, *Prospects for the development of student sports and Olympism*, Voronezh, A scientific book, pp. 120–124.

Информация об авторах:

Яковенко Д.В., доцент кафедры физической культуры, ydv2004@rambler.ru <https://orcid.org/0009-0003-2729-1565>; **Рашковская О.Е.**, начальник организационного отдела министерства спорта Новгородской области, goesportnov@yandex.ru; **Ефимова Е.В.**, старший преподаватель кафедры физической культуры, Elena.V.Efimova@novsu.ru; **Михайлова С.Н.**, старший преподаватель кафедры физической культуры, Svetlana.Mihaylova@novsu.ru; **Базай Г.А.**, доцент кафедры физической культуры, Galina.Bazay@novsu.ru

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 27.02.2024.

Принята к публикации 22.03.2024.