



Национальная социальная инициатива

Заголовок идеи

БЕГОМ ЗА ВПЕЧАТЛЕНИЯМИ – ПРИМЕР ДЛЯ ПОДРАЖАНИЯ

Тема идеи

Актуальность карточки идеи

Как приобщить людей к ведению здорового образа жизни?

В течение форума Ваша идея может меняться. В случае доработки идеи просигнализируйте об этом другим участникам и экспертам, указав соответствующее значение выше. Поставьте значение «Идея готова к экспертизе и комментариям» при публикации идеи, чтобы получить обратную связь от экспертов. Используйте значение «Идея в процессе доработки» только в том случае, если собираетесь самостоятельно вносить изменения в описание идеи в ближайшее время.

Описание идеи

Беговой туризм – относительно новое направление, которое возникло около 10 лет назад. Подобные пробежки часто называют «осознанным бегом». Беговые экскурсии проводятся как в большинстве крупных городов мира, а теперь есть и в России. Активно развиваются беговые маршруты по паркам и реакционным зонам. Особое место занимает сочетание бегового и экологического туризма - бег по природному рельефу и экологическим тропам. Меняются и мотивы бегунов. Если раньше был фокус на достижения и результаты, то сейчас главными мотивами выступают получение нового опыта и позитивных эмоций, укрепление здоровья, путешествия и социальная польза.

Цель бегового туризма заключается в организации для спортсменов-участников культурного досуга таким образом, чтобы в рамках бегового уикенда туристы смогли окунуться в атмосферу страны пребывания и приятно провести время.

Сопутствующая цель - стать примером для подражания, используя социальные сети для создания новых возможностей пропаганды здорового образа жизни и укрепления здоровья.

Пример для подражания (ролевая модель, модель поведения) – термин в психологии, педагогике и социологии, который идентифицирует отдельных лиц и конкретные действия, совершающиеся другими людьми. В то время, как многие люди представляют в виде примеров для подражания известные личности или исторических персонажей, у всех и каждого из нас есть возможность стать ролевой моделью в ежедневной жизни.

Такой туризм имеет сплошные плюсы.

Во-первых, польза для здоровья и знакомство с местным колоритом.

Во-вторых, участники пробежек, посещая регионы России, проживая в гостиницах, питаясь в ресторанах и кафе, делают покупки вносят свой вклад в экономическое развитие данной территории.

В-третьих, это уникальная возможность увидеть достопримечательности города или природного ландшафта, поделиться своими впечатлениями, сделав красивые фотокадры и видео зарисовки.

В-четвертых, организаторы и участники забегов становятся примерами для подражания и активными мотиваторами здорового образа жизни.

Такие экскурсии позволяют увидеть город или природный ландшафт по-новому. Когда мы занимаемся двигательной активностью, наш мозг воспринимает окружающий мир иначе

благодаря усиленному снабжению кислородом. Одновременно это можно рассматривать и как инновационную технологию популяризации занятий физической культурой, которая позволяет привлечь широкие слои населения, независимо от возраста, к формированию устойчивой приверженности здоровому образу жизни.

Идея «БЕГОМ ЗА ВПЕЧАТЛЕНИЯМИ – ПРИМЕР ДЛЯ ПОДРАЖАНИЯ» коммуницировать сообщество бегового туризма и беговых экскурсий, с целью стать примером для подражания, используя социальные сети, для создания новых возможностей пропаганды здорового образа жизни и укрепления здоровья.

Таковыми примерами для подражания и активными мотиваторами здорового образа жизни на протяжении жизни могут стать разные люди в разных сферах жизни:

- Профессиональной (тренеры);
- Духовной (экскурсоводы, краеведы и экологи);
- Повседневной (спортсмены, любители бега и здорового образа жизни).

Примеров может быть сколько угодно. Но чтобы добиться успеха, одного восхищения мало. Нужно еще и работать над собой

Описание проблемной ситуации



УКАЗ

ПРЕЗИДЕНТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

В июле 2020 года Президентом России В.В. Путиным был подписан указ «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года», в котором одной из основных национальных целей признана цель сохранения населения, здоровья и благополучия людей. Одним из целевых показателей, характеризующих достижение этой цели, является «увеличение доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, до 70 процентов». В условиях современного развития общества важное значение приобретает социальная политика государства, направленная на создание благоприятных условий жизни граждан, удовлетворения материальных, социальных, интеллектуальных потребностей людей. Значительной частью социальной политики государства является деятельность по сохранению и укреплению здоровья его граждан.

Проблема в низком уровне населения с высокой приверженностью здорового образа жизни.



В 2020 году по поручению Правительства Российской Федерации (постановление от 27 ноября 2010 года № 946 «Об организации в Российской Федерации системы федеральных статистических наблюдений по социально-демографическим проблемам и мониторинга экономических потерь от смертности, заболеваемости и инвалидизации населения» и п. 1.8.15 Федерального плана статистических работ, утвержденного распоряжением Правительства Российской Федерации от 6 мая 2008 года № 671-р) было проведено выборочное наблюдение состоянии здоровья населения. Согласно исследованию только 5% мужчин и 8% женщин относятся к категории населения с высокой приверженностью здорового образа жизни. Подтверждают, что самостоятельно занимаются физической культурой 25% мужчин и 23% женщин, что касается наличия и использования мест для занятий физической культурой и спортом, то в исследовании прослеживается тенденция к их сокращению с возрастом потребителей.

Проблема с незначительным числом примеров для подражания и активной мотивации здорового образа жизни на протяжении жизни могут стать разные люди в разных сферах жизни.



Примерами для подражания на протяжении жизни становятся разные люди.

Первый пример для детей – их родители. Малыши развиваются: они копируют родительские движения, слова, мимику.

Подростки учатся бунтовать, поэтому в их возрасте кумирами часто становятся антигерои.

У взрослых приоритеты меняются.

Хотя у каждого есть собственные представления о хорошей жизни, подражать хочется успешным и состоявшимся людям. Потому что модели для подражания знают общий секрет: как делать что угодно, но эффективнее остальных.

Примеры для подражания не так близки, как наставники. Но это личности, которым хочется подражать. За ними чаще наблюдают со стороны. Многие изучают их привычки и исследуют черты характера. Кумиры отыскиваются в разных сферах жизни.

Проблема с продвижением здорового образа жизни в социальных сетях.



Социальные сети привлекают возможностью обмена мультимедийной информацией (53,8 %) и возможностью общения с друзьями (49,3 %), потому что с помощью интернета можно обмениваться информацией и общаться с друзьями на расстоянии и со многими одновременно, а также этот способ связи, позволяет экономит время и деньги.



ТОП 50 САМЫХ ПОПУЛЯРНЫХ ХЕШТЕГОВ 2022 год, соц. сеть Instagram <https://vev.ru/samyepopulyarnye-heshtegi/>

43 место #здоровыйобразжизни



Топовые русскоязычные хештеги 2022 год, соц. сеть ВКонтакте <https://kamaninga.com/onlajn-podborka-heshtegov/>

#здоровыйобразжизни не входит в ТОП 100

В разделе: О спорте

23 место #здоровыйобразжизни

Продвижение здорового образа жизни в социальных сетях – это коммуникационное влияние, направленное на изменение поведения пользователей социальных сетей, их мотивацию к ведению здорового образа жизни, укреплению или поддержанию здоровья, профилактике

заболеваний. Компонентами здорового образа жизни являются физическая активность, преодоление факторов риска различных заболеваний, здоровое питание, достижение и поддержание оптимального веса, преодоление стрессовых моментов, проведение регулярных медицинских осмотров. Здоровый образ жизни является основой профилактики заболеваний. Оздоровительные тренировки, профилактика заболеваний и укрепление здоровья в социальных сетях помогают снизить нагрузку на медицинские учреждения. Сообщество бегового туризма и беговых экскурсий будет мотивировать население брать на себя личную ответственность за свое здоровье и здоровье своих близких.

Проблема с отсутствием топовых российских специализированных приложений для занятий бегом и другими видами спорта, включая ходьбу.



Существует целый ряд специализированных приложений для занятий бегом и другими видами спорта, включая ходьбу. Они позволяют: строить и фиксировать беговые маршруты, делиться ими с друзьями и подписчиками; накапливать и анализировать статистику занятий и физических нагрузок, получить уроки виртуальных тренеров.

Примеры.



Runkeeper. Данное приложение отличается наличием собственной социальной сети, аудитория которой разбросана по всему миру и насчитывает более 30 млн человек.



Strava. Одно из самых популярных приложений в мире для занятий спортом. В приложении можно задавать себе цель, например, пробежать полумарафон или марафон, или задать количество километров до конца года. А еще можно добавить модель своих кроссовок и тем самым отслеживать их «пробег». В приложении можно установить контакт с вашим пульсометром и вывести статистику в конце пробежки.

В условиях санкций некоторые, их них, например Strava, официально прекратили свою деятельность на территории России. Аналогов спортивных приложений такого уровня в России нет.

Затраты и ресурсы

Сегодня сообщество бегового туризма и беговых экскурсий представлено по всей России. Это беговые экскурсии в городах, беговые маршруты в парках и рекреационных зонах, беговые маршруты по природному рельефу и экологическим тропам. Это примеры для подражания по ведению здорового образа на протяжении жизни в социальных сетях.

Примеры проектов и лучших практик:



- Проект RunPiter – это беговые экскурсии по Санкт-Петербургу и Ростову. <https://vk.com/runpiter>



- Проект «Бегущий экскурсовод». <https://begaem.com/vdol-po-piteru-ili-beg-v-bolshom-gorode/>
Беговые экскурсии по самому центру Санкт-Петербурга. Длина дистанции - 5 километров. 11:00: начало беговой экскурсии на Дворцовой площади рядом с Александровской колонной.



- Проект «Беговые экскурсии Вадима Зеленского». <https://tyvigre.ru/project/8122/>
Беговая экскурсия – это культурно-просветительское спортивное мероприятие в формате "Беги и слушай", в рамках которого участники в группах до 50 человек преодолевают маршрут бегом, слушая рассказ об истории города, памятниках архитектуры и значении городских объектов. На данный момент разработаны три маршрута, от 11 до 16 км: по территории ВДНХ, спортивного комплекса Лужники и вдоль Садового кольца. Экскурсия проводится с использованием радиогидов, что позволяет участникам хорошо слышать экскурсовода и в то же время соблюдать безопасную социальную дистанцию.



- Проект «Спортивная история: экскурсии на бегу». <https://www.asi.org.ru/tag/proekt-sportivnaya-istoriya-ekskursii-na-begu/>
Авторы предлагают каждому желающему испытать уникальный опыт совмещения легкой пробежки по городу с интереснейшей экскурсией. В среднем «Спортивная история» предлагает маршруты от 4 до 7 километров, продолжительностью один час. Данные экскурсии в Москве и Санкт-Петербурге проводятся с 2016 года, и каждый год новый формат экскурсий набирает обороты. <https://www.asi.org.ru/tag/proekt-sportivnaya-istoriya-ekskursii-na-begu/>



- Проект “Taiga trail series”. <https://tyvigre.ru/project/8125/>

Ежегодная серия любительских забегов Taiga Trail series направлена на привлечение бегунов-любителей к бегу по природному рельефу (трейлам) в самых интересных точках Сибири. Серия началась в 2017 году, а в календаре 2022 года - уже 5 стартов в 4 сибирских регионах: на курортах Белокуриха (Алтайский край) и Шерегеш (Кемеровская область), а также в Горном Алтае и 2 забега в пригороде Новосибирска (зимой и осенью, в разных локациях). На каждом старте — как минимум 2 дистанции разной длины для взрослых спортсменов-любителей и обязательно детский забег (на забеги часто приезжают семьями). Вне зависимости от места проведения забега, не меньше 35% участников всегда составляют гости из других регионов.



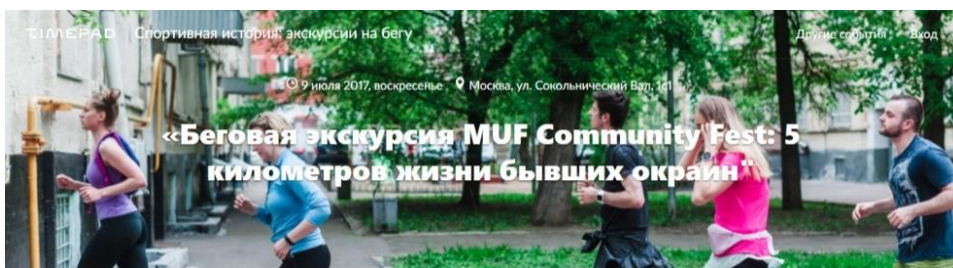
- Проект «Паркран - еженедельные бесплатные пробежки в парках». <https://tyvigre.ru/project/4529/>

Проект направлен на создание условий для вовлечения населения в активный и здоровый образ жизни, где любой желающий может пробежать или пройти 5 км в любом комфортном темпе, будь то бег, трусца или ходьба. За почти 8 лет существования движения были открыты более 100 мест проведения регулярных пробежек, и интерес к движению не угасает, а продолжает расти. Город создания - Москва. В настоящее время проект реализуется в 71 городе на территории всех федеральных округов РФ.



- Проект «Активные экскурсии по старинным городам Алтая». <https://xn--80afcdbalict6afooklqi5o.xn--p1ai/public/application/item?id=D9641B67-FC0D-497C-AA47-6ED70627FA4F>

Проект направлен на сохранение исторической памяти и значимости архитектурных объектов старинных городов Алтая как для местных жителей, так и для приезжих туристов из других регионов страны. Знакомство с городом посредством активной спортивно-познавательной экскурсии. Экскурсия проводится в формате забега по основным достопримечательностям, имеющим историческую ценность. Длительность такой экскурсии-забега 1-1,5 часа в легком темпе. Экскурсию ведет специальный гид—тренер по бегу с гарнитурой, который следит как за физическим состоянием участников экскурсии-забега, так и за соблюдением безопасности.



- Проект «Беговая экскурсия по Москве».

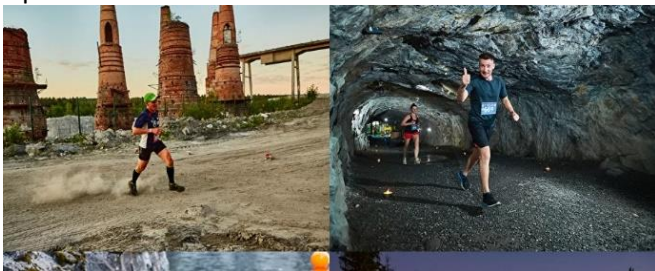
<https://runningtour.timepad.ru/event/515775/>

Это возможность провести кардиотренировку на открытом воздухе в приятной компании с профессиональным экскурсоводом и одновременно узнать много интересных фактов об истории, архитектуре и современной жизни районов российской столицы.



- Проект KareliaSport <https://kareliasport.ru/>

Это уникальное сочетание активного образа жизни, очаровательной природы и сезонного колорита делает Республику Карелия интересным местом для спорта и здорового образа жизни, включая самые невероятные локации: Горный парк "Рускеала" и музей-заповедник острова Кижы. Проект включает:



Большой спортивный праздник. ECOFEST RUSKEALA <https://kareliasport.ru/ecofest#more>



Марафон в музее-заповеднике «Кижы RUN» <https://kareliasport.ru/kizhirun>. Беговые дистанции: 5 км, 10 км и 21,1 км.

- Предложение разработать новый для Екатеринбурга вид забега — беговую экскурсию, которая пройдет по «Красной линии» — пешеходному туристическому маршруту города («БЕГОВАЯ ЭКСКУРСИЯ КАК СОЦИАЛЬНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ПРИВЛЕЧЕНИЯ МОЛОДЕЖИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ»). К.С. Калинина, Т.Н. Карфидова В.Е. Романов Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина. Екатеринбург, Россия 2021 https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/104002/1/978-5-7996-3299-1_2021_24.pdf

Повседневный личный пример для подражания и активной мотивации здорового образа жизни на протяжении жизни с использованием социальных сетей. Спортсмены, любители бега и здорового образа жизни.

RUTUBE

Канал о разумном потреблении как образ жизни: творчество, бег, лыжи, здоровье и любовь к близким. <https://rutube.ru/channel/24681798/>

Плейлист Беговые экскурсии по городам России <https://rutube.ru/plst/76228>

Беговые экскурсии по городам и регионам России сочетают в себе описания беговых маршрутов и впечатления от увиденных на бегу достопримечательностей и красот окружающей природы:

- Беговая экскурсия Дзержинск и Нижний Новгород
- Беговая экскурсия. Владимир.
- Беговая экскурсия. Великий Новгород,
- Беговая экскурсия. Псков.
- Беговая экскурсия Санкт-Петербург

Плейлист Беговые экскурсии по странам мира <https://rutube.ru/plst/76284>

Дзен видео

Канал «Эко и здоровый образ жизни»: <https://zen.yandex.ru/id/6154788aae280b741beb0fda>

- Экотуризм. Беговая экскурсия «Экотропа «Вашина гора», Псковская область. <https://zen.yandex.ru/video/watch/6251947a997ac56cd34f4710?t=3>
- Зимний беговой маршрут Санкт-Петербург. Берег реки Охта <https://zen.yandex.ru/video/watch/623f5bb87c44eb25e58d2a1c>

YouTube

Канал Коля Питирим <https://www.youtube.com/channel/UC3vb4Jvo9jF-OFTprEu3K6A/featured>

8,6 тысяч подписчиков

- Плейлист «Обегая достопримечательности России и мира» https://www.youtube.com/playlist?list=PL-zuDfUMFn34gg3_DTKt288tegg75XO_k
- Плейлист «Беговая экскурсия» https://www.youtube.com/playlist?list=PL-zuDfUMFn34o589_JhxVPJX9T0i1u6kt

Ближайшие планы по реализации идеи:

- Беговая экскурсия по Санкт-Петербургу длиной в 10 км, 11 июня, во время проведения марафона «Белые ночи»
- Беговая экскурсия по историческому центру Санкт-Петербурга длиной в 5 км, 16 июня, во время проведения забега «SPIEF RUN»
- Беговая экскурсия. Нижний Новгород, июль
- Беговая экскурсия. Казань, июль
- Беговая экскурсия. Йошкар-Ола, июль
- Беговая экскурсия. Владимир, июль

Прогнозируемые эффекты, видение результата реализации идеи

Результатом реализации идеи станет развитие крупного историко-спортивного движения в России, так как с каждым годом все больше и больше людей интересуются здоровым образом жизни. В основу движения лягут лучшие практики проектов беговых экскурсий, бегового экотуризма и событийного туризма.

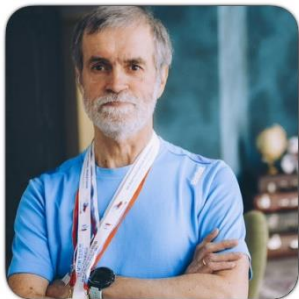
Будет вложен существенный вклад на пути достижения одной из основных национальных целей - сохранение населения, здоровья и благополучия людей, а также получены целевые показатели, характеризующих достижение цели, «увеличение доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, до 70 процентов» (Указ Президент России В.В. Путина «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года», июль 2020)

Российские социальные сети станут флагманами примеров для подражания и активными мотиваторами здорового образа жизни на протяжении жизни, которыми смогут стать разные люди в разных сферах жизни:

- Профессиональной (тренеры);
- Духовной (экскурсоводы, краеведы и экологи);
- Повседневной (спортсмены, любители бега и здорового образа жизни).

Значительно вырастит популярность **#здоровыйобразжизни**, который войдет в Топ русскоязычных хештегов.

Информация о лидере / команде,



Питиримов Николай Владимирович. Спортсмен любитель, без клуба и тренера. Беговой стаж 8 лет. Спортивные результаты на 10, 15 и 21,1 км средние в своей в возрастной группе. Пробежал 10 тысяч километров.

Целевая аудитория

Беговые экскурсии.

- Бегуны-любители любого возраста.

Трейлраннинг - бег по природному рельефу.

- Бегуны-любители начального и среднего уровня подготовки, любого возраста, а также их семьи (в т.ч. дети от 3 лет).

Паркран - пробежки в парках и реакционных зонах.

- Бегуны-любители и люди, желающие начать заниматься бегом или ходьбой, в любом возрасте.

Основная целевая группа - люди любого возраста, мужчины и женщины, одинокие и семейные с детьми со средним достатком. Это люди, познающие мир, со сформированным мировоззрением, которые любят путешествовать и проводить время с пользой.

Вторая целевая группа – молодежь, которая наиболее восприимчива к новым формам активного отдыха.

Третья целевая группа — люди старшего поколения (55+), в том числе пенсионеры, активные, поддерживающие здоровый образ жизни, занимаются саморазвитием, любят пробовать что-то новое.

Готовы ли вы лично презентовать идею на очном Форуме 2022?

ДА

Есть ли опыт в реализации идеи (прототип решения)?

ДА

Если есть опыт в реализации идеи, опишите измеримые эффекты и пользу от применения идеи

Опыт реализации идеи.

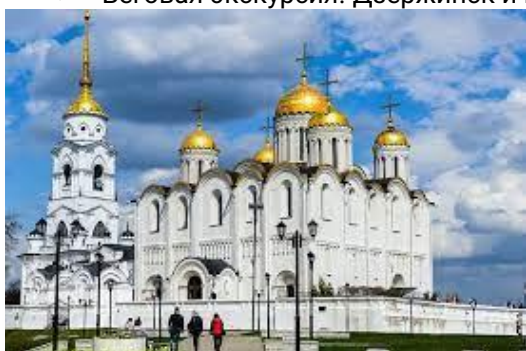
Мой беговой стаж 8 лет. В период с 2016 по 2018 был победителем и занимал призовые места в общероссийских и международных полумарафонах в своей возрастной группе. Продолжаю бегать по настоящее время, показывая спортивные результаты на 10, 15 и 21,1 км средние в своей возрастной группе.



Разработал, пробежал и сделал видео отчет целого ряда индивидуальных беговых экскурсий по городам России:



- Беговая экскурсия. Дзержинск и Нижний Новгород



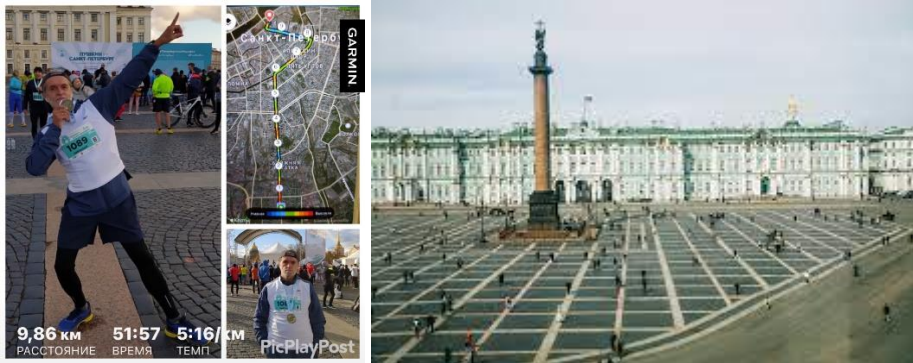
- Беговая экскурсия. Владимир.



- Беговая экскурсия. Великий Новгород,



- Беговая экскурсия. Псков



- Беговая экскурсия. Санкт-Петербург, во время 94-го пробега "Пушкин-Санкт-Петербург", который является старейшим легкоатлетический пробегах в России и один из старейших забегов Европы



- Беговая экскурсия Санкт-Петербург, во время VI Всероссийского полумарафона, в котором приняли участие 85 городов по всей стране, что является мировым рекордом и самый крупным полумарафоном с синхронным стартом.

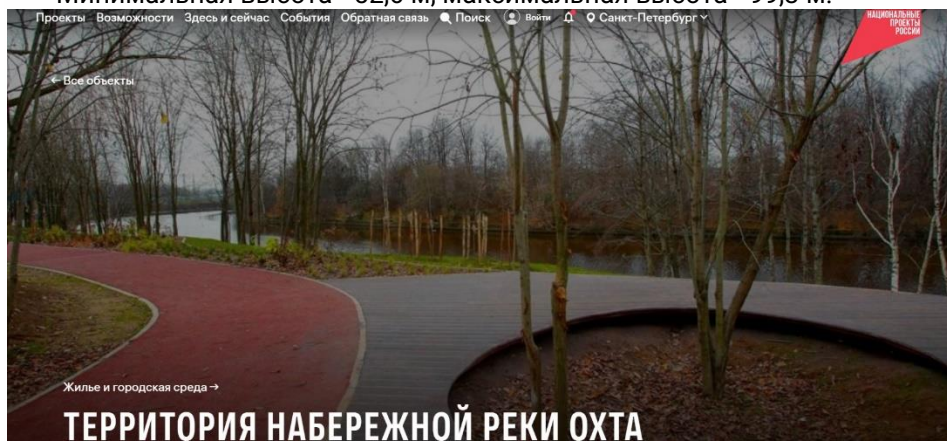
и индивидуальных беговых экскурсий по городам Европы: Кипр и Германия.

В последнее время увлекся разработкой, прохождением и составлением видео отчетов о индивидуальных беговых эко маршрутах по паркам, рекреационным зонам и эко тропам:



- Беговая экскурсия. Экотропа Вашина гора, проложенная по территории памятника природы Псковской области «Изборско-Мальская долина», которая является ценным в экологическом, научном и культурно-эстетическом отношении природным объектом. Общая площадь памятника природы составляет 1792 га, в том числе лесной фонд — 547 га.

- Экотуризм. Семейная лыжная трасса «БАЛТИЕЦ», проложена во Всеволожском районе Ленинградской области. Россия и сделана силами любителей зимних видов спорта и экотуризма. Протяженность 6 км. Общий подъем - 161,3 м. Общий спуск - 185,6 м. Минимальная высота - 52,6 м, максимальная высота - 99,8 м.

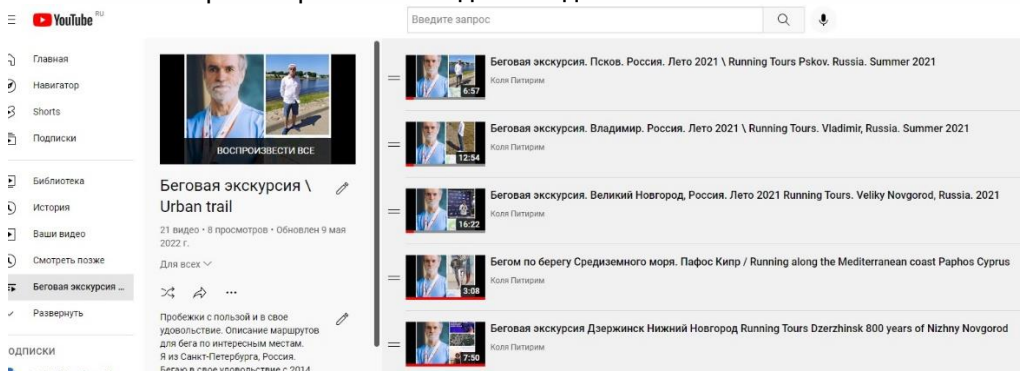


- Зимний беговой маршрут. Санкт Петербурга берег реки Охта. Рекреационная зона вдоль берега реки Охта площадью 60839,1 кв. м - место отдыха для петербуржцев и гостей города. Прекрасное место для занятий спортом, где пешеходные маршруты сочетаются с прогулочными зонами.
- Зимние беговые маршруты Австрии. Природный парк Ötztal, который занимает площадь 508 км² и поднимается на высоту почти в 3000 метров. Это отличное место для экологически чистого туризма.



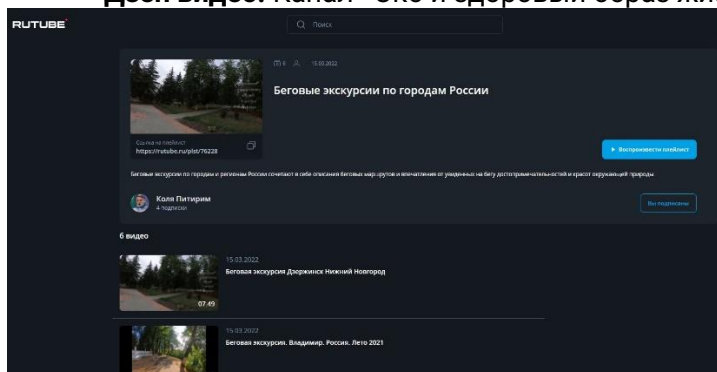
- Беговая экскурсия. Горный парк «Рускеала», Республика Карелия – уникальный в Европе и единственный в России горный парк-музей под открытым небом, который был открыт в 2005 году и является уникальным техногенно-природным и ландшафтно-туристическим объектом. Пробегка прошла 21 мая 2022 года с разрешения руководства парка, пока он закрыт для посещений, по маршруту проложенному KareliaSport для большого спортивного праздника. ECOFEST RUSKEALA.

Веду видео с 2015 года канал в соц. сети YouTube о разумном потреблении как образ жизни: творчество, бег, лыжи, здоровье и любовь к близким, который имеет 8,6 тысяч подписчиков и 5.5. тысяч просмотров за последние 28 дней.

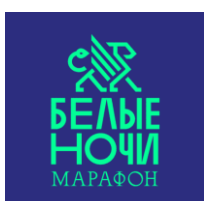


Открыл в 2022 году видео каналы в российских соц. сетях:

- **Дзен видео. Канал «Эко и здоровый образ жизни»**



Ближайшие планы по реализации идеи



- Беговая экскурсия по Санкт-Петербургу длиной в 10 км, 11 июня 2022 года, во время проведения марафона «Белые ночи»



- Беговая экскурсия по историческому центру Санкт-Петербурга длиной в 5 км, 16 июня 2022 года, во время проведения забега «SPIEF RUN»



- Беговая экскурсия. Нижний Новгород, 27 июля 2022 года.



- Беговая экскурсия. Казань, 29 июля 2022 года



- Беговая экскурсия. Йошкар-Ола, 30 июля 2022 года



- Беговая экскурсия. Владимир, 31 июля 2022 года

Измеримые эффекты и польза от применения идеи

Принять участие в беговых экскурсиях и беговом экотуризме может каждый независимо от возраста, но наибольший интерес такая форма физической активности может вызвать у молодежи. Ценность идеи для участника таких экскурсий заключается в нескольких аспектах: в изучении своего города, приобретении новых друзей, знакомства и желании оставаться в форме и развиваться.

Тренировки посещают и любители истории, желающие начать бегать, и бегуны, желающие узнать больше о своем городе. Уникальность инновационных экскурсий состоит в совмещении кардиотренировки с получением новых, интересных фактов о городе или природном ландшафте и его обитателях.

В далласком Институте Купера и Университете штата Айова провели исследование того, как бег соотносится с продолжительностью жизни. Группа ученых под руководством Дак-Чул Ли изучила данные по 55 тыс. людей в возрасте от 18 до 100 лет. Команда оценивала их уровень физической активности, а также проанализировала причины смертей, произошедших во время наблюдения. Наблюдения продолжались 15 лет. По выводам ученых, еженедельная двухчасовая пробежка в течение 40 лет увеличивает жизнь человека на 2,8-3,2 года по сравнению с теми, кто не уделяет внимания физкультуре. То есть каждый час бега может продлить жизнь на семь часов. При этом регулярные занятия бегом на 25-40% сокращают риск преждевременной смерти.

<https://platfor.ma/magazine/text-sq/news/ubezhat-ot-smerti/#:~:text=%D0%9F%D0%BE%20%D0%B2%D1%8B%D0%B2%D0%BE%D0%B4%D0%B0%D0%BC%20%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D1%8B%D1%85%2C%20%D0%B5%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D0%B4%D0%B2%D1%83%D1%85%D1%87%D0%B0%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%8F,40%25%20%D1%81%D0%BE%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%89%D0%B0%D1%8E%D1%82%20%D1%80%D0%B8%D1%81%D0%BA%20%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%B6%D0%B4%D0%B5%D0%B2%D1%80%D0%B5%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%B9%20%D1%81%D0%BC%D0%B5%D1%80%D1%82%D0%B8>.

Анализ 14 исследований с общей выборкой в 232 тысячи человек показал, что пробежки сокращают смертность от различных причин в среднем на 30 процентов. Оптимальный эффект достигается при беге в течение 50 минут в неделю. <https://naked-science.ru/article/medicine/uchenye-vyyasnili-skolko-nuzhno-begat-dlya-prodleniya-zhizni>

Видеопрезентация идеи за 1 минуту

Какая поддержка нужна вашей идее?

Рекомендации по развитию сообщество бегового туризма и беговых экскурсий в интересах приобщения людей к ведению здорового образа жизни, в области.

Рекомендации по использованию российских социальных сетей в продвижении примеров для подражания и активной мотивации здорового образа жизни на протяжении жизни, которыми смогут стать разные люди в разных сферах жизни:

- Профессиональной (тренеры);
- Духовной (экскурсоводы, краеведы и экологи);
- Повседневной (спортсмены, любители бега и здорового образа жизни).

Поддержка спонсоров, муниципальных, региональных и федеральных органов власти, профессиональных спортивных объединений, экскурсоводов, краеведов и экологов, самих потенциальных участников: любителей бега и активного образа жизни в создании новых беговых экскурсий, познавательных и увлекательных маршрутов для бегового экотуризма. Трансформация сообщество бегового туризма и беговых экскурсий в крупное историко-спортивное и эко туристическое движение в России.

Соавторы, члены проектной команды

Начните набирать в поле имя или электронный адрес соавтора / члена проектной команды, чтобы найти и добавить его. Для добавления в этом поле соавторы должны быть зарегистрированы на крауд-платформе.

Теги

#региональный#предпринимательство#образовательный#кадры#экологический#технологический#социальный#открытый#платформа