

«Час здоровья» занятия спортом на свежем воздухе (г. Ханты-Мансийск)

1. Описание.

1.1. Цель и задачи:

Цель: формирование у населения сознательной потребности в ведении здорового образа жизни.

Задачи:

- популяризация самостоятельных занятий спортом;
- знакомство населения с различными направлениями хореографического искусства и спортивных занятий

1.2. Целевая аудитория.

Жители и гости города Ханты-Мансийска.

1.3. Механика реализации практики.

Суть практики:

С 2015 года культурно-досуговый центр «Октябрь» совместно с ведущими фитнес-клубами Ханты-Мансийска проводит спортивные занятия на свежем воздухе «Час здоровья», направленные на пропаганду здорового образа жизни. Мероприятия проходят один раз в неделю по воскресеньям в рамках летней кампании учреждения, которая длится с июня по август ежегодно.

С начала реализации проекта в парке имени Бориса Лосева города Ханты-Мансийска жители города могли совершенно бесплатно попробовать себя в различных хореографических и спортивных направлениях. Так, в 2015 году для всех желающих проводились поддерживающие занятия йогой от фонда «Искусство жизни», а также мастер-классы по направлениям зумба и дэнс-микс от студии танца и фитнеса «ВольтаФит».

В 2016 году открытые занятия по направлениям зумба и дэнс-микс проводили лицензированные педагоги женского клуба «Мой сладкий фитнес» Анастасия Чукомина и Ирина Корытова.

В 2017 году культурно-досуговый центр «Октябрь» продолжил сотрудничать с женским клубом «Мой сладкий фитнес». У фонтанного комплекса «Обь и Иртыш» парка имени Бориса Лосева состоялись спортивные занятия «В здоровом теле – здоровый дух», где профессиональные фитнес-инструкторы Анастасия Васильева, Анастасия Чукомина и Ирина Жетикова проводили зажигательные мастер-классы по направлениям зумба, стронг зумба.

В 2018 году частью программы выходного дня стали получасовые заряжающие энергией тренировки по бегу от женского бегового сообщества Ханты-Мансийска #WowIRun, мастер-классы по хай-хиллеу, восточным танцам, дэнсхоллу и ямайским уличным танцам. Традиционно для всех желающих проводились танцевальные фитнес-зарядки по направлениям зумба и стронг зумба от лицензированных инструкторов Анастасии Васильевой, Елены Рудковской, Веры Шараповой и Екатерины Казанцевой.

В 2019 году любители здорового образа жизни принимали участие в тренировках по латиноамериканским танцам, представленных

лицензированными инструкторами программ зумба и стронг зумба Анастасией Дачевской (студия танца и фитнеса «ВольтаФит»), Еленой Рудковской (пространство счастливых мам «Дзен Мама») и Алиной Малиновой (студия фитнеса и танца «Keep Fit»).

В 2022 году после двухлетнего перерыва культурно-досуговый центр «Октябрь» возобновил проведение спортивных занятий на свежем воздухе в парке имени Бориса Лосева. В этом году открытые тренировки по направлениям зумба, латина, сальса, аргентинское танго, бачата проводили инструктор групповых программ Елена Рудковская, преподаватели клуба социальных танцев «Dance Life» Александр и Наталья Лымаревы, тренер школы танцев «Чемпионика» Лариса Зубрилова.

С каждым годом количество приобщившихся к занятиям, направленным на укрепление здоровья, становится всё больше. В зажигательных тренировках на свежем воздухе принимают участие ханты-мансийцы вне зависимости от пола и возраста. За годы реализации проекта в данных мероприятиях приняли участие более 1600 человек.

Основные шаги плана реализации практики:

- выбор площадки для проведения спортивных занятий на свежем воздухе;
- работа по привлечению фитнес-инструкторов, тренеров города для проведения спортивных занятий на бесплатной основе;
- выбор хореографических и спортивных направлений, которые могут быть интересны участникам мероприятий;
- составление графика проведения спортивных занятий на свежем воздухе;
- анонсирование мероприятий в СМИ с целью привлечения потенциальных участников;
- проведение спортивных занятий на открытой площадке города Ханты-Мансийска.

2. Главный результат:

1640 человек приняли участие в реализации практики с 2015 года.

46 мероприятий проведено в рамках проекта с 2015 года.

Проект успешно реализуется 8 лет.

2.2. Стоимость реализации:

Мероприятия были организованы силами сотрудников МБУ «КДЦ «Октябрь» и представителей фитнес-сообществ города Ханты-Мансийска.

3. Фотографии.



