



Балалардың жүгіруден бірінші жарысы Алматыда өтеді

Мамырдың 19-ы күні Орталық мәдениет пен демалыс паркінде Алматы марафоны аясында ең жас спортшыларға арналған спорттық шара – Балалар жарысы өтеді. Оған 3-14 жас аралығындағы балалар қатыса алады.

Балалардың жүгіруден жарысы тұңғыш рет жеке спорттық шара ретінде өткелі отыр. Сайысқа қатысуға 300 адам тіркелді.

«Балалардың жүгіруі - Көктем, Жаз, Әйелдер және өзге де жарыстармен бірдей жыл сайын Алматы марафоны аясында өтетін тағы бір шараға айналмақ. Бізге Алматы марафоны мен жарыстарға қатысушылардан балаларға арналған шараларды ұйымдастыру немесе сайыстарға 10 жастан кіші балалардың қатысуына рұқсат беру туралы өтініштер жиі келеді. Сол себепті біз балаларға арналған жарысты өткізу туралы шешім қабылдадық. Қашықтықтар кішкентай балалардың өздігінен еңсеруіне жағдай жасау үшін және ыңғайлылық пен қауіпсіздікті ескере отырып есептелген», дейді – Алматы марафонының директоры Салтанат Қазыбаева.

Қатысушылар үшін **үш қашықтық** қарастырылған:

- 200 метр (3-4 жас),
- 500 метр (5-9 жас),
- 3 шақырым (10-14 жас).

Жүгірумен айналысудың көптеген оң әсері бар: физикалық саулықты шыңдау, ұйқы, тәбет пен ми қызметінің жақсаруы, шаршауға қарсы төзімділіктің жоғарылауы. Жүгіру кезінде жалқаулықты жеңу кейін сабақ оқуға да жағымды әсер етеді. Оқушылар үй жұмысын оңайлықпен орындай алатын болады. Ойын элементтерін қосу арқылы баланың жүгіруге деген қызығушылығын арттыруға болады. Осы арқылы бала жүйелі түрде жүгіруге дағдыланады. Бұл ретте жүйелілік пен жоспарлау маңызды. Тек осы арқылы жүгіру жас спортшының ағзасына оң ықпал ете алады.

«Шара жас жүгірушілерге жақсы көңіл-күй сыйлап, жүйелі түрде жүгірудің бастамасына айналса игі. Үлкен қашықтықтарға жүгіру ми жұмысын жақсартады, әрі медитация іспетті. Жүгіру кезінде келген қызықты идеяларын әлемдік хитке айналдырған адамдар туралы оқиғалар көп. Мәселен, Google қызметкерлерінің біріне жүгіру кезінде Google Glass жасап шығару идеясы келген. Біздің қатысушыларымыздың ішінен әлемдік трендтердің авторлары шығатынына күмән жоқ», –дейді **Салтанат Қазыбаева**.

Сөре кестесі:

- 07.00 – Қатысушылардың жиналу уақыты.
- 08.00 - 200 метрге жүгіру сөресі. Есептелген уақыт - 10 минут.
- 08.10 - 500 метрге жүгіру сөресі. Есептелген уақыт - 20 минут.
- 08.30 - 3 шақырымға жүгіру сөресі. Есептелген уақыт - 40 минут.

Жарыс ұйымдастырушылары – «Бірінші болуға батылдылық» корпоративтік қоры, «World Class Almaty» фитнес-клубы және Академик Шахмардан Есенов атындағы ғылыми-білім беру қоры.

Қосымша ақпарат үшін:

Халықаралық қайырымдылық «Алматы марафоны» ұйымдастырушысы «Бірінші болуға батылдылық» корпоративтік қорының PR-менеджері Лидия Сагановская
+7 (727) 341-07-31, +7 (701) 705-15-00, prmanager@almaty-marathon.kz



Первый Детский забег пройдет в Алматы

19 мая в Центральном Парке Культуры и Отдыха пройдет **Детский забег** – спортивное событие в рамках Алматы Марафона для самых юных бегунов. Возраст участников – от 3 до 14 лет.

Детский забег впервые выделен в отдельное спортивное мероприятие. Участие примут более 300 человек.

«Детский забег станет еще одним событием, которое будет проводиться ежегодно в рамках Алматы Марафона, наравне с Весенним, Летним, Женским и другими забегами. Мы регулярно получаем просьбы от участников Алматы Марафона и забегов – организовать события только для детей или допустить к соревнованиям участников младше 10 лет. Поэтому мы приняли решение провести забег специально для них. Дистанции рассчитаны с учетом максимального удобства и безопасности для самостоятельного преодоления их даже малышами», - прокомментировала **Салтанат Казыбаева, директор Алматы Марафона.**

Для участников предусмотрено **три дистанции:**

- 200 метров (3-4 года),
- 500 метров (5-9 лет),
- 3 километра (10-14 лет).

Занятия бегом дают детям много положительных бонусов: это и укрепление физического здоровья в целом, улучшение сна, аппетита и деятельности мозга, повышение стрессоустойчивости. К тому же преодоление лени при занятиях бегом распространяется затем и на самостоятельные школьные занятия. Школьникам становится легче выполнять домашнюю работу. Конечно, для малышей бег станет интересным, если добавить в него элементы игры. Так можно приучить ребенка к постоянным занятиям бегом. Важна регулярность и планирование бега, только в таком случае он подарит юному атлету положительное влияние на организм.

«Мы будем рады, если наше мероприятие подарит юным бегунам яркие впечатления и станет стартом для регулярных занятий бегом. Бег на длинные дистанции помогает улучшить мозговую активность и является своеобразной медитацией. Известны случаи, когда во время пробежек люди придумывали интересные идеи, которые впоследствии стали мировыми хитами. Так, одному из сотрудников Google во время пробежки пришла идея создания Google Glass. Уверена, что среди наших участников также вырастут авторы мировых трендов», - отметила **Салтанат Казыбаева.**

Расписание старта:

07.00 - Сбор участников.

08.00 - Старт Забега на 200 м. Расчетное время - 10 минут.

08.10 - Старт Забега на 500 м. Расчетное время - 20 минут.

08.30 - Старт Забега на 3 км. Расчетное время - 40 минут.

Организаторами соревнования выступают – Корпоративный фонд «Смелость быть первым», фитнес-клуб «World Class Almaty» и научно-образовательный Фонд имени Академика Шахмардана Есенова.

За дополнительной информацией обращайтесь:

Лидия Сагановская, PR-менеджер Корпоративного фонда «Смелость быть первым», являющегося организатором международного благотворительного «Алматы марафона»
+7 (727) 341-07-31, +7 (701) 705-15-00, prmanager@almaty-marathon.kz