



Добровольный  
Физкультурный  
Союз

КОРПОРАТИВНЫЙ СПОРТ В КАЖДЫЙ МУНИЦИПАЛИТЕТ

# ЗДОРОВЬЕ РАБОТАЮЩИХ

Проект реализуется с использованием гранта Президента Российской Федерации, предоставленного Фондом президентских грантов.



# Инициатор



Добровольный  
Физкультурный  
Союз

- ▶ Объединяет граждан и организации развивающих физическую культуру и массовый спорт на территории Российской Федерации.
- ▶ Председатель Президиума многократная чемпионка мира и Европы, призёр Олимпийских игр по фигурному катанию Ирина Слуцкая.
- ▶ Сайт: [www.dobrofiz.ru](http://www.dobrofiz.ru)



Ирина Слуцкая

**ЗДОРОВЬЕ**  
**РАБОТАЮЩИХ**



ФОНД  
ПРЕЗИДЕНТСКИХ  
ГРАНТОВ

## Цель проекта

- ▶ Повышение доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, выработка у населения необходимых навыков и умений по ведению здорового образа жизни, активизация спортивно-массовой работы, через развитие и популяризацию северной ходьбы среди работающего населения в возрасте 18-59 лет в 50-ти муниципальных образованиях 15-ти субъектов РФ.

# Что такое северная ходьба ?

- ▶ Северная (скандинавская) ходьба (Nordic Walking) — это не только спорт, это образ жизни, образ мышления, который привносит определенный единый ритм вашего движения. Этот ритм передается не только в мышцы, но и в Ваши мысли, он способствует созданию более сбалансированной, энергичной, ритмичной и естественной жизни.
- ▶ Для проведения тренировок используются определенная методика занятия и техника ходьбы при помощи специально разработанных палок.

# Преимущества СХ

- При северной ходьбе задействовано наибольшее количество мышц тела — больше, чем при беге и занятиях велосипедным спортом.
- Северная ходьба идеальна для уменьшения боли в области шеи, надплечий, верхней части спины, особенно для персонала, работающего за компьютерами или сидя в определенной позе.
- Энергетическая стоимость одного часа занятий северной ходьбой значительно выше, чем обычной ходьбы и не уступает бегу трусцой на этой же скорости.
- Доказано, что ходьба с палками улучшает осанку, параметры обычной ходьбы (без палок) и подвижность верхней половины туловища.
- Регулярные занятия северной ходьбой улучшают работу сердца и легких, повышают функциональные резервы организма, то есть уровень здоровья занимающихся.
- Вместе с контролем питания тренировки по северной ходьбе помогают достигнуть быстрых и заметных изменений как в снижении массы тела, так и изменении его состава, за счёт снижения % жировой ткани в организме.

# География проекта

- ❖ Алтайский край - 4 муниципальных образования.
- ❖ Волгоградская область - 2 муниципальных образования.
- ❖ Вологодская область - 2 муниципальных образования.
- ❖ Калужская область - 3 муниципальных образования.
- ❖ Кировская область - 5 муниципальных образований.
- ❖ Липецкая область - 3 муниципальных образования.
- ❖ Нижегородская область - 2 муниципальных образования.
- ❖ Новосибирская область - 4 муниципальных образования.
- ❖ Пермский край - 5 муниципальных образований.
- ❖ Республика Башкортостан - 2 муниципальных образования.
- ❖ Республика Марий Эл - 5 муниципальных образований.
- ❖ Ростовская область - 4 муниципальных образования.
- ❖ Свердловская область - 2 муниципальных образования.
- ❖ Тульская область - 2 муниципальных образования.
- ❖ Удмуртская Республика - 5 муниципальных образований.

# Этапы проекта

- Проведение открытых уроков для ознакомления сотрудников со спортивной дисциплиной «северная ходьба» в 50 муниципальных образованиях: июль - сентябрь 2021 года.
- Проведение подготовительных тренировок в 50 муниципальных образованиях: июль - сентябрь 2021 года.
- Проведение муниципальных соревнований по северной ходьбе среди команд предприятий и организаций в 50 муниципальных образованиях: сентябрь 2021 года.
- Проведение семинара «Укрепление здоровья работающих» в формате видеоконференцсвязи с участием федеральных экспертов, представителей региональных и муниципальных органов власти, в том числе органов управления в сфере физической культуры и спорта, предприятий и организаций, профсоюзных организаций, СО НКО из 15 регионов участников проекта: октябрь - декабрь.

# Участники проекта

➤ **Открытые уроки в 50 муниципалитетах.**

Для сотрудников предприятий или организации, которые ещё не знакомы, но желают узнать о северной ходьбе. Возраст 18-59 лет.

➤ **Тренировки с инструктором в 50 муниципалитетах.**

Для сотрудников предприятий и организаций, которые уже занимаются северной ходьбой или хотят овладеть техникой северной ходьбы, чтобы принять участие в соревнованиях. Возраст 18-59 лет.

➤ **Соревнования в 50 муниципалитетах.**

Корпоративные соревнования по северной ходьбе пройдут в каждом из 50 муниципальных образований 15 субъектов РФ участников проекта. Для участия необходимо сформировать команду из 10 человек (5 мужчин, 5 женщин). Принять участие может любое предприятие или организация по предварительной заявке.

# Задачи проекта

- ▶ Приобщить к систематическим занятиям физической культурой и спортом, в частности к занятиям северной ходьбой не менее 1500 сотрудников предприятий и организаций в возрасте 18-59 лет в 50-ти муниципальных образованиях 15-ти субъектов РФ участников проекта.
- ▶ Повысить информированность о пользе для здоровья и сформировать интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом, в частности северной ходьбой не менее чем у 5000 сотрудников предприятий и организаций в возрасте 18-59 лет в 50-ти муниципальных образованиях 15-ти субъектов РФ участников проекта.
- ▶ Активизировать спортивно-массовую работу по внедрению северной ходьбы среди жителей не менее чем половины муниципальных образований 15-ти субъектов РФ участников проекта.

# Цифры проекта

- ▶ 15 субъектов РФ.
- ▶ 50 муниципальных образований.
- ▶ 1500 участников тренировок и соревнований по северной (скандинавской) ходьбе среди трудовых коллективов.
- ▶ 5000 участников открытых уроков с целью ознакомления сотрудников предприятий и организаций с северной (скандинавской) ходьбой.

# Информационная кампания

- ▶ Информационная кампания на предприятиях (плакаты, ролики).
- ▶ 50 публикаций о проекте и северной ходьбе в муниципальных СМИ.
- ▶ 150 публикации о проекте и северной ходьбе в региональных и федеральных СМИ.
- ▶ Публикация анонсов, пресс-релизов, материалов о проекте в электронных СМИ, сети интернет, перепост на сайт [www.dobrofiz.ru](http://www.dobrofiz.ru) и страницы Добровольного физкультурного союза в социальных сетях.

# ЗД РОВЬЕ РАБОТАЮЩИХ

- проект для тех, кто ценит своё здоровье и здоровье своих сотрудников!

*«У каждого есть выбор - ныть по поводу генетики, метаболизма, усталости, занятости и т.д. или поднять зад с кресла и идти «пахать». Работай над собой, поставь цель и верь в неё не смотря ни на что. Сделав это, ты обречен на успех», - Арнольд Шварценеггер*

# **ЗДОРОВЬЕ РАБОТАЮЩИХ**

[dobrofiz.ru/healthyworkers](http://dobrofiz.ru/healthyworkers)



Приглашаем предприятия и организации, партнёров присоединиться к проекту «Здоровье работающих».



Добровольный  
Физкультурный  
Союз

8 (499) 3947302  
E-mail: [info@dobrofiz.ru](mailto:info@dobrofiz.ru)  
[www.dobrofiz.ru](http://www.dobrofiz.ru)

Проект реализуется с использованием гранта Президента Российской Федерации, предоставленного Фондом президентских грантов.