



ПРОГРАММА ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

ЧЕЛОВЕК ИДУЩИЙ

человекидуший.рф



СПОРТ →
НОРМА
ЖИЗНИ
ФЕДЕРАЛЬНЫЙ
ПРОЕКТ

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОЕКТА



ЦЕЛЬ

Повышение ежедневной двигательной активности разных социальных и возрастных групп населения. Содействие реализации государственной политики в области развития физической культуры и массовых видов спорта.

ЗАДАЧИ

- Создание всероссийской соревновательной системы по фоновой ходьбе (все шаги человека за день) на основе мобильного приложения по подсчёту шагов;
- Популяризация естественных методов оздоровления через внедрение и развитие соревнований по фоновой ходьбе;
- Создание дополнительных мотивационных инструментов для повышения ежедневной двигательной активности и профилактики заболеваний.



ГЕОГРАФИЯ

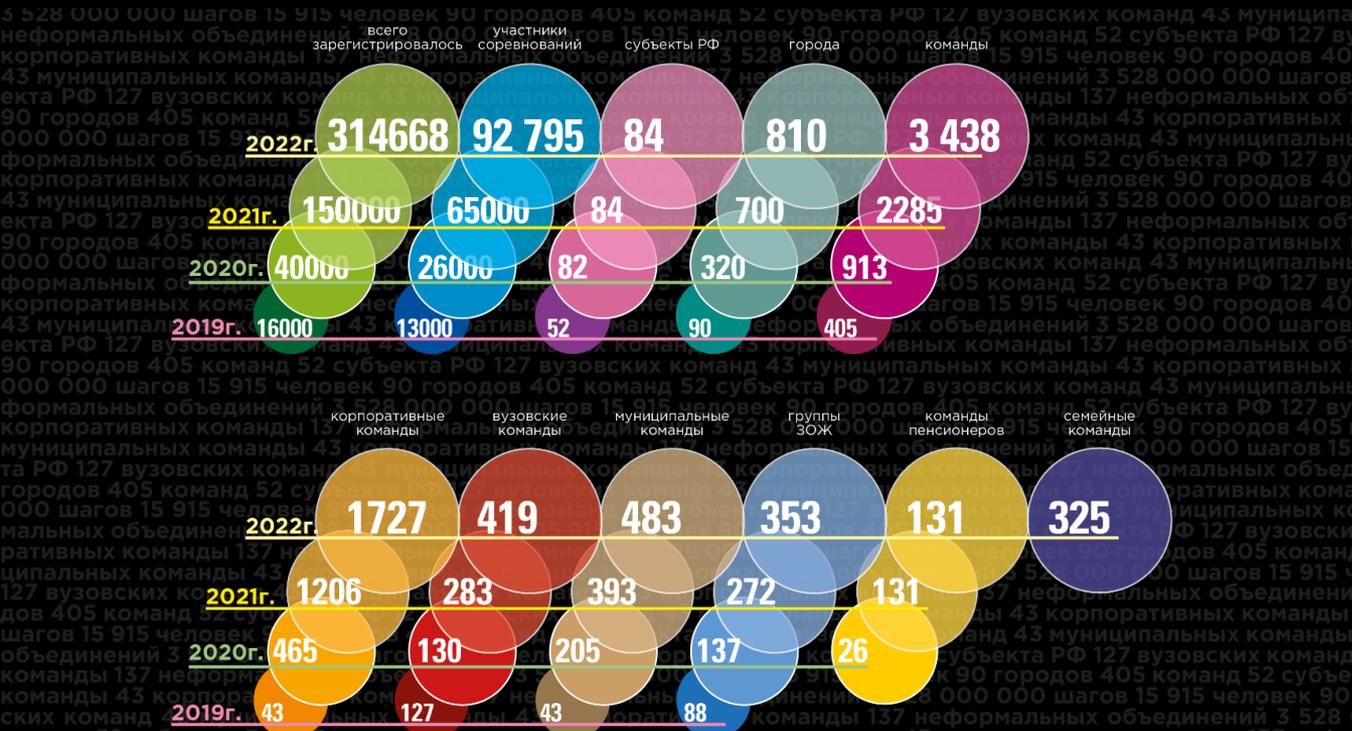
84 субъекта РФ





СТАТИСТИКА 2019-22ГГ.

Чемпионат России по фоновой ходьбе:



СОРЕВНОВАНИЯ 2019-22гг.



В рамках проекта прошли соревнования:

- 2019** (октябрь-ноябрь) – Чемпионат России по фоновой ходьбе для муниципальных, корпоративных, студенческих команд, команд пенсионеров и групп ЗОЖ
- 2020** (апрель). – соревнования «Ходим дома» (для тех, кто находился в самоизоляции)
- 2020** (июнь) – внутрикорпоративные соревнования для подразделений «РЖД»
- 2020** (октябрь-ноябрь) – Чемпионат России по фоновой ходьбе для муниципальных, корпоративных, студенческих команд, команд пенсионеров и групп ЗОЖ
- 2020-21** (декабрь-январь) – соревнования «Новогодние маршруты здоровья» в индивидуальном зачёте и в командном для семейных и сборных команд
- 2021** (апрель) – «Открытые межмуниципальные соревнования»
- 2021** (май) – командные соревнования в рамках акции «Дойти до Берлина!»
- 2021** (август) – внутрикорпоративные соревнования для подразделений «Газпром Трансгаз»
- 2021** (октябрь-ноябрь) – Чемпионат России по фоновой ходьбе для муниципальных, корпоративных, студенческих команд, команд пенсионеров и групп ЗОЖ
- 2021-22** (декабрь-январь) – соревнования «Новогодние маршруты здоровья» в индивидуальном зачёте и в командном для семейных и сборных команд
- 2022** (апрель-май) – соревнования в индивидуальном зачёте «Движуглич»
- 2022** (май) командные соревнования в рамках акции «Дойти до Берлина!»
- 2022** (май-июнь, июль) – соревнования «Летние семейные маршруты здоровья»
- 2022** (октябрь-ноябрь) – Чемпионат России по фоновой ходьбе для муниципальных, корпоративных, студенческих, семейных команд, команд пенсионеров и групп ЗОЖ

УЧАСТНИКИ



ОРГАНИЗАЦИИ



МУНИЦИПАЛЬНЫЕ
ОБРАЗОВАНИЯ



ОБЪЕДИНЕНИЯ
ГРАЖДАН



ОБЪЕДИНЕНИЯ
ПЕНСИОНЕРОВ



ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ
УЧРЕЖДЕНИЯ



СЕМЕЙНЫЕ
КОМАНДЫ



ВОВЛЕЧЕНИЕ УЧАСТНИКОВ



Информирование населения



СХЕМА РЕАЛИЗАЦИИ



Организация,
муниципалитет
1, 2, 3, 4, 5 ...



Команда
20—50 человек



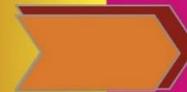
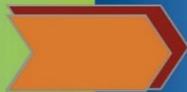
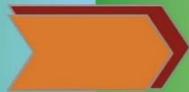
Сумма шагов всей
команды за день



Среднеарифметическая
сумма шагов всей
команды за время
соревнований



Победитель
соревнований



МОБИЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ



геймификация

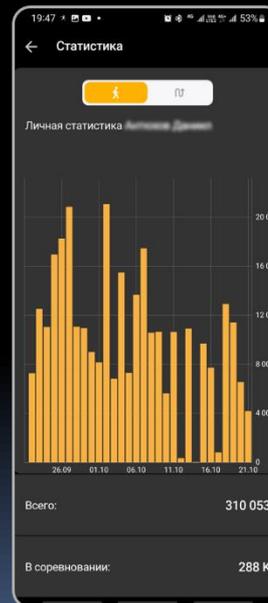
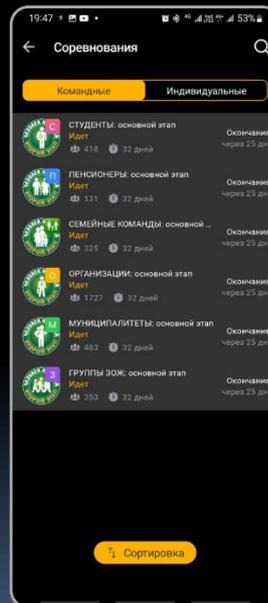
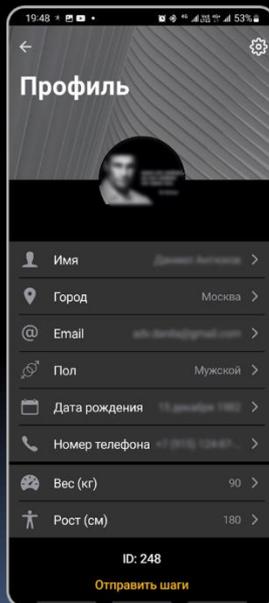
персонализация

фиксация

сопровождение

контроль

систематизация



МОБИЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ

На примере корпоративных соревнований

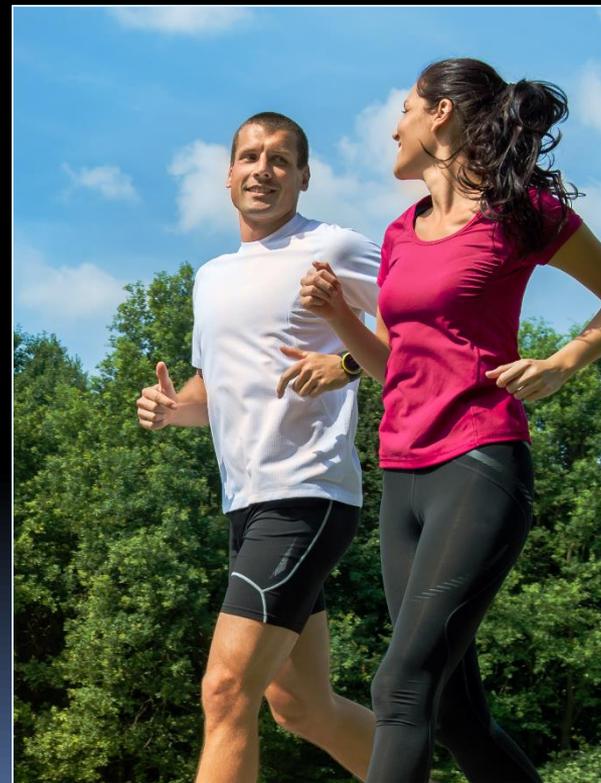


ИМТ

Пол	Нормальный	Избыточный	Ожирение	Всего
Женский	10229	4113	1924	16266
Мужской	3288	2477	772	6537
Всего	13517	6590	2696	22803

АКТИВНОСТЬ

ИМТ	Недостаточная	Достаточная	Всего
Нормальный	10661	2856	13517
Избыточный	5181	1409	6590
Ожирение	2256	440	2696
Всего	18098	4705	22803

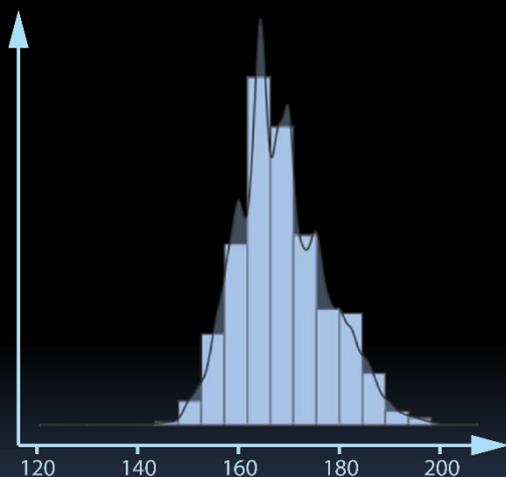


МОБИЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ



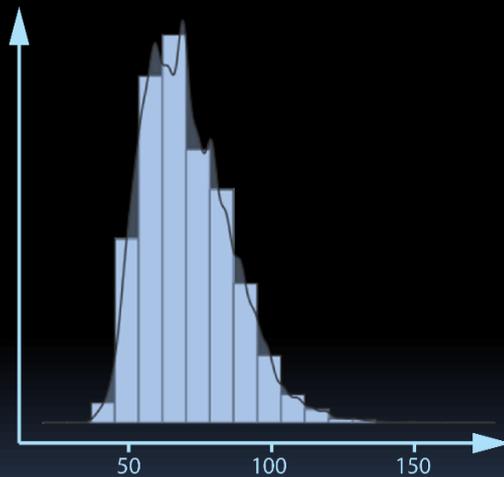
На примере корпоративных соревнований

Рост



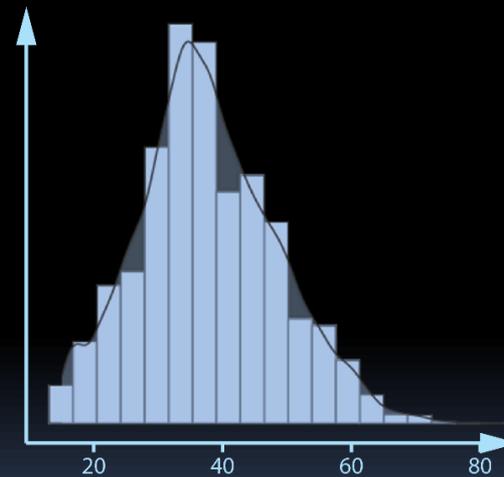
Комментарий: Больше всего людей ростом от 160 до 180 см.

Вес



Комментарий: Больше всего людей весом от 60 до 90 кг.

Возраст



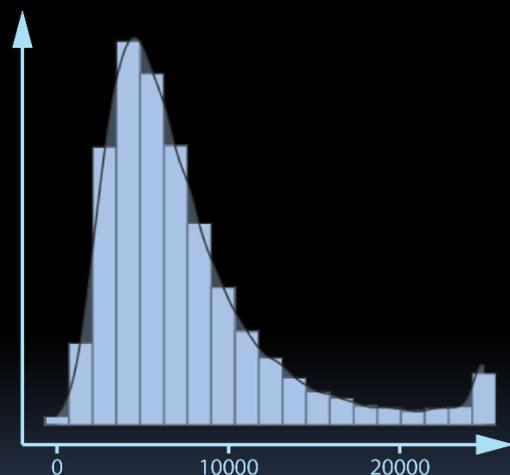
Комментарий: Больше всего людей возрастом от 32 до 52 лет.

МОБИЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ

На примере корпоративных соревнований

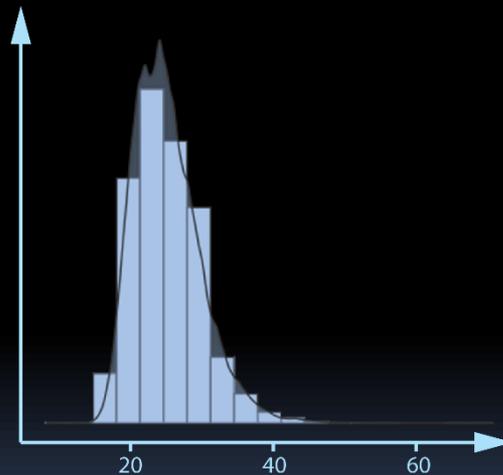


Кол-во шагов

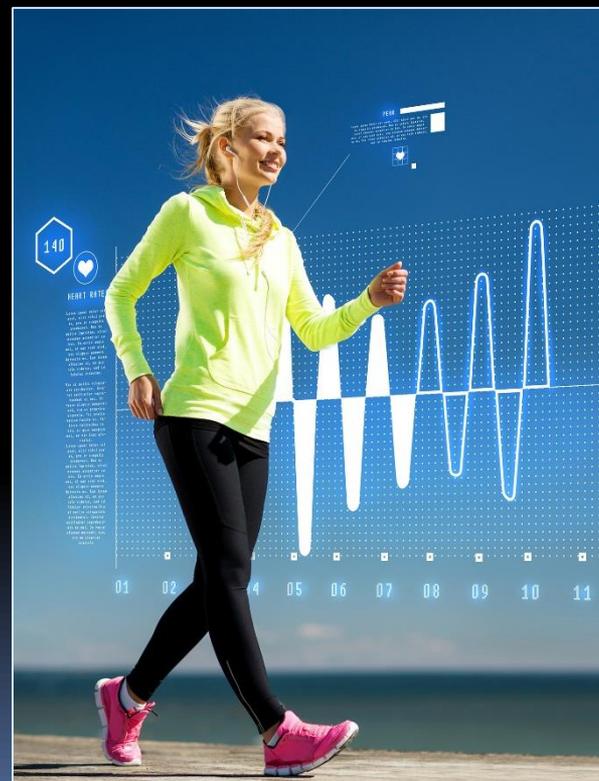


Комментарий: Больше всего людей с количеством шагов от 3 до 9 тысяч шагов день.

Индекс массы тела



Комментарий: Больше всего людей с ИМТ от 20 до 32.



НАГРАЖДЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ



26 ноября 2020 года, МИА «Россия сегодня»

28 ноября 2021 года, МИЦ «Известия»



ЛИЦА ПРОЕКТА



СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ

Сопровождение соревнований



СОРЕВНОВАНИЯ

Как принять участие:





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

Проект реализуется при поддержке Министерства спорта РФ

исполнители проекта

