

Программа повышения физической активности населения «Человек идущий»

Цель проекта:

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

Задачи проекта:

- *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.*

Проект «Человек идущий» направлен на повышение и стимулирование ежедневной двигательной активности людей разного возраста, на развитие естественных методов оздоровления, создание условий для выбора и ведения здорового образа жизни. Проект вошёл в каталог лучших практик 2020 года, соответствующих концепции «Активное долголетие» в рамках Национального проекта «Демография». Организаторы проекта исходят из того, что ходьба является самым физиологичным и безопасным видом физической активности, не имеет противопоказаний и доступна для людей всех возрастов с разным уровнем физической подготовки. «Ходьба – это массовый спорт пенсионеров» - говорит идейный вдохновитель проекта, президент Лиги здоровья нации, знаменитый кардиохирург, академик Лео Антонович Бокерия.

Чемпионат России по фоновой ходьбе в командном зачете «Человек идущий» в 2022 году собрал более 92 тысяч человек из 84 регионов России. Всего в проекте за 4 года зарегистрировалось 314668 чел. По традиции, ежегодно соревнования проходят в два этапа: предварительный с 10 сентября по 10 октября, основной (зачётный) с 15 октября по 15 ноября. Организатором соревнования является Общероссийская общественная организация «Лига здоровья нации» при поддержке Министерства спорта Российской Федерации. Чемпионаты проходят в рамках федерального проекта «Спорт – норма жизни». Кроме Чемпионатов России по фоновой ходьбе в рамках проекта проходят сезонные соревнования: Зимние и летние «Семейные маршруты здоровья», Межмуниципальные соревнования, внутрикорпоративные соревнования, соревнования, приуроченные ко Дню победы и др.

Иновационность проекта заключается в том, что объектом и одновременно целью проекта является увеличение ежедневной фоновой двигательной активности людей разного возраста. Эта сфера физической активности была вне поля зрения Министерства спорта, поскольку не имела выраженных формальных признаков, относящихся к понятиям физической культуры и спорта, и относилась скорее к общему понятию образа жизни. Её было трудно формализовать в категориях результатов, достижений, соревнований и других существенных спортивных характеристиках.

Развитие современных коммуникационных технологий и использование их в повседневной жизни позволяет сегодня геймифицировать, фиксировать и стимулировать

процесс ежедневной фоновой ходьбы, тем самым создав условия для организации отдельного спортивного направления.

В 2019 году первые соревнования прошли в студенческой среде, как наиболее организованной и структурно оформленной целевой группе населения. Были проведены Первые Всероссийские открытые межвузовские командные соревнования по фоновой ходьбе с отдельными соревновательными программами для организаций, муниципалитетов и неформальных объединений граждан (Групп ЗОЖ). В Соревнованиях 2019 года приняло участие 13 000 человек (405 команд, 90 городов, 52 региона).

Следующим этапом развития проекта стал командный Чемпионат России по фоновой ходьбе 2020 года. Основной целевой аудиторией проекта в этом году стали представители взрослого работающего населения и люди старшего возраста (от 20 лет и старше). В 2020 году проведение массовых спортивных состязаний было затруднено в силу распространения новой коронавирусной инфекции. Применение современных телекоммуникационных средств (мобильного приложения по учёту шагов) позволило, не только организовать и провести соревнования в онлайн формате, но и значительно расширить аудиторию проекта. Чемпионат прошёл в пяти соревновательных программах: муниципальных, корпоративных, студенческих команд, а также команд неформальных объединений граждан (Групп ЗОЖ) и команд пенсионеров. Всего в Чемпионате 2020 года приняло участие более 26 000 человек (из них старше 20 лет 18 603 человека) (963 команды, 320 городов, 82 региона).

В 2021 году целевой аудиторией проекта остались представители взрослого населения старше 20 лет. К сожалению, комплекс федеральных и региональных мероприятий по противодействию распространению новой коронавирусной инфекции, так же, как и в 2020 году, вносил свои коррективы в проведение массовых физкультурно-спортивных мероприятий. Но организация соревнований в рамках проекта с помощью мобильного приложения позволяет учитывать ограничительные меры, принимаемые по борьбе с распространением коронавируса на федеральном и региональном уровне без потери количества участников.

Соревнования «Человек идущий» стали самыми массовыми (по количеству участников) и самыми безопасными соревнованиями 2020 и 2021 годов в России. В 2021 г. в мобильном приложении «Человек идущий» зарегистрировалось более 150 000 человек, более 65 000 приняло участие в соревнованиях (2285 команд, 700 городов, 84 субъекта РФ) из них более 49 000 человек старше 20 лет.

Победителей чемпионатов по фоновой ходьбе поздравляли известные спортсмены и артисты: двукратная олимпийская чемпионка по биатлону, олимпийская чемпионка по лыжным гонкам **Анфиса Резцова**, олимпийский чемпион в прыжках в высоту **Андрей Сильнов**, российский спортсмен, двукратный чемпион Олимпийских игр, чемпион мира по армрестлингу, посол проекта «Человек идущий» **Алексей Воевода**, четырехкратный олимпийский чемпион по биатлону, 11-кратный чемпион мира **Александр Тихонов**, трехкратная олимпийская чемпионка по фигурному катанию, 10-кратная чемпионка мира, член президиума Лиги здоровья нации **Ирина Роднина**, трехкратная олимпийская чемпионка, 14-кратная чемпионка мира по синхронному плаванию **Алла Шишкина**, олимпийский чемпион по гимнастике, трехкратный чемпион мира **Артур Далалоян**, олимпийский чемпион по современному пятиборью, четырехкратный чемпион мира **Александр Лесун**, чемпион мира по боксу **Константин Цзю**, легендарный

путешественник **Федор Конюхов**, летчик-космонавт **Олег Новицкий**, российская фигуристка, первая в истории двукратная чемпионка мира среди юниоров в женском одиночном катании **Елена Радионова**, известный музыкант, певец, телеведущий **Родион Газманов**, российская гимнастка, двукратная олимпийская чемпионка в упражнениях на брусьях **Светлана Хоркина**, музыкант **Леван Горозия**, российский спортсмен, актёр и общественный деятель, **Сергей Бадюк**, экс-чемпион мира по боксу, депутат **Николай Валувев**, российский вокальный коллектив **Кватро**, москвич, экскурсовод, автор и ведущий программы «Пешком» на телеканале «Культура» **Михаил Жебрак**.

В этом году Лига здоровья нации проводит четвертый Чемпионат России по фоновой ходьбе в рамках программы «Человек идущий». Соревнования расширяются и пользуются успехом. В проекте 2022 года зарегистрировалось более 3340 команд в шести категориях (корпоративные команды, команды пенсионеров, команды образовательных учреждений, команды муниципалитетов, семейные команды и, наконец, команды неформальных объединений граждан (групп ЗОЖ)) общей численностью более 92 тысяч человек.

СТАТИСТИКА ЧЕМПИОНАТОВ РОССИИ ПО ФОНОВОЙ ХОДЬБЕ 2019-2022гг.

