



ПРОГРАММА ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

ЧЕЛОВЕК ИДУЩИЙ

человекидуший.рф



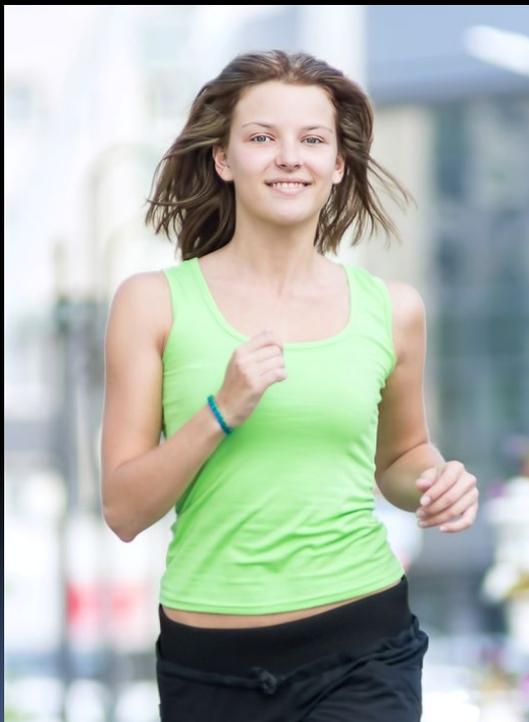
ЧЕЛОВЕК ИДУЩИЙ



«Ходьба является самым массовым, самым доступным, самым физиологичным и безопасным видом физической активности»

Президент
Лиги здоровья нации,
академик Л.А. Бокерия

О ПРОЕКТЕ «ЧЕЛОВЕК ИДУЩИЙ»



Проект направлен на повышение ежедневной двигательной активности людей разного возраста. Ходьба является самым физиологичным и безопасным видом физической нагрузки, не имеет противопоказаний и доступна для людей всех возрастов с разным уровнем физической подготовки.



Развитие современных коммуникационных технологий и использование их в повседневной жизни позволяет сегодня геймифицировать, стимулировать и фиксировать процесс ежедневной фоновой ходьбы, тем самым создав условия для организации отдельного спортивного направления. В 2020 году Чемпионат России по фоновой ходьбе (все шаги человека за день) «Человек идущий» стал самым массовым спортивным мероприятием в условиях пандемии.



Проект «Человек идущий» четвёртый год становится победителем грантового конкурса Минспорта России, он вошел в каталог лучших практик 2020 года, соответствующих концепции «Активное долголетие» в рамках Национального проекта «Демография».



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



МОБИЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ



геймификация

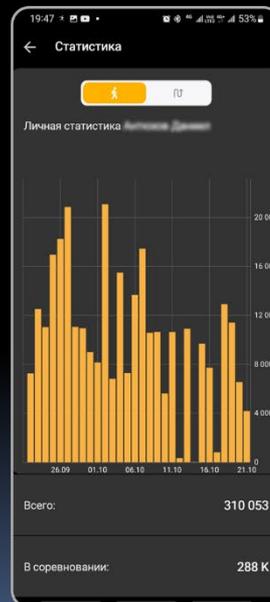
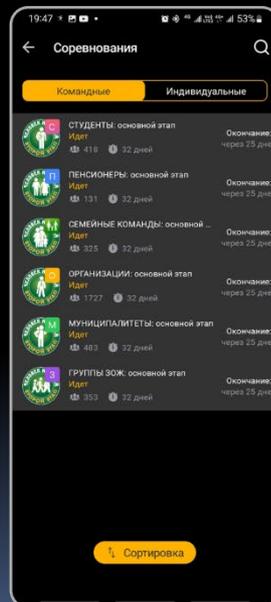
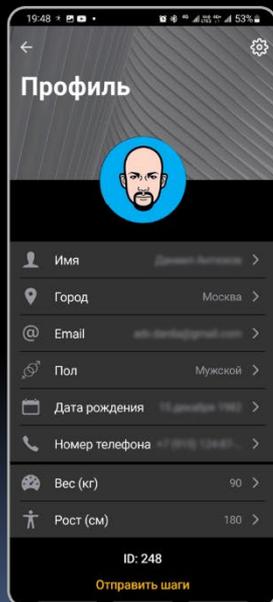
персонализация

фиксация

сопровождение

контроль

систематизация



МОБИЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ



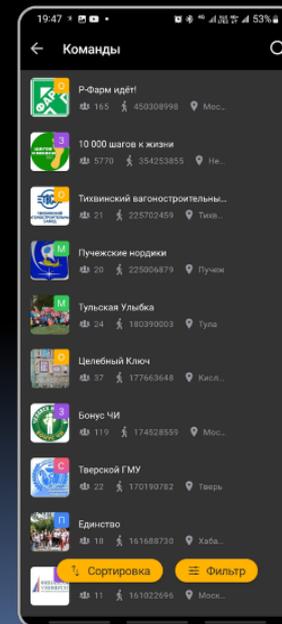
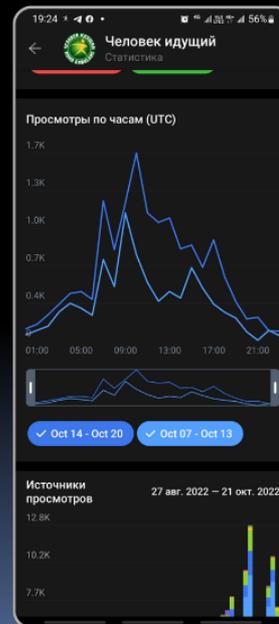
На примере корпоративных соревнований

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

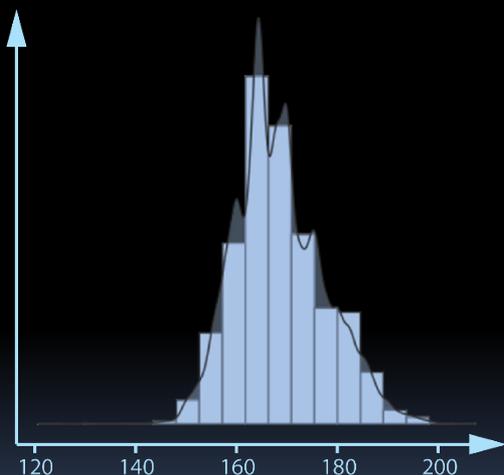


МОБИЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ



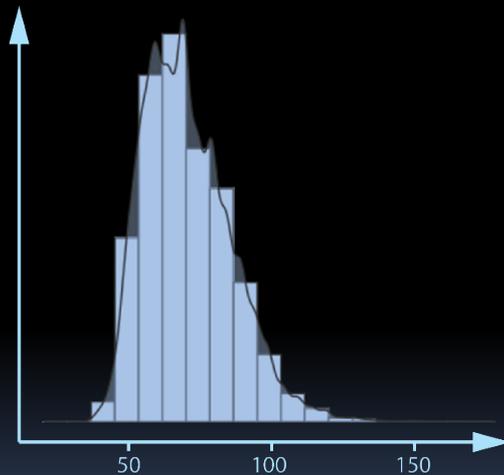
На примере корпоративных соревнований

Рост



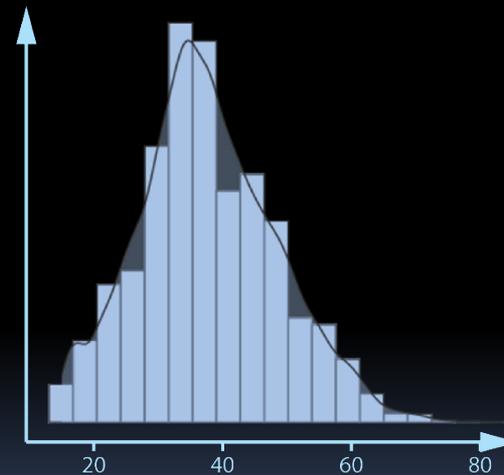
Комментарий: Больше всего людей
ростом от 160 до 180 см.

Вес



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

Возраст



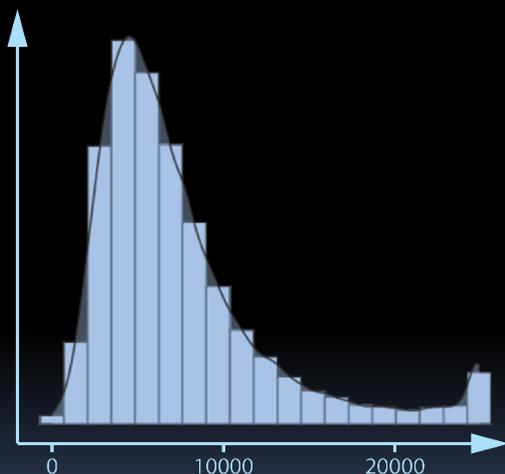
Комментарий: Больше всего людей
возрастом от 32 до 52 лет.

МОБИЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ



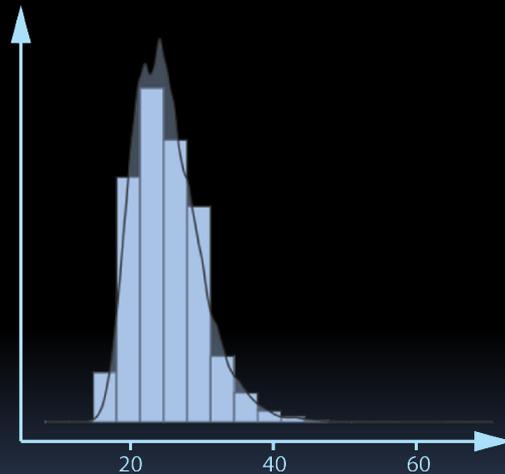
На примере корпоративных соревнований

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.



СХЕМА РЕАЛИЗАЦИИ



Организация
1, 2, 3, 4, 5 ...



Команда
50 и более человек



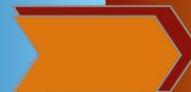
Сумма шагов всей
команды за день



Среднеарифметическая
сумма шагов всей
команды за время
соревнований



Победитель
корпоративных
соревнований



РАЗВИТИЕ ПРОЕКТА 2019-23гг.



Вне грантового финансирования
в рамках проекта прошли соревнования:



- 2019** (октябрь-ноябрь) – Чемпионат России по фоновой ходьбе для муниципальных, корпоративных, студенческих команд, команд пенсионеров и групп ЗОЖ (Грант Минспорта)
- 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 (Грант Минспорта)
- 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 (Грант Минспорта)

РАЗВИТИЕ ПРОЕКТА 2019-23гг.



Вне грантового финансирования
в рамках проекта прошли соревнования:

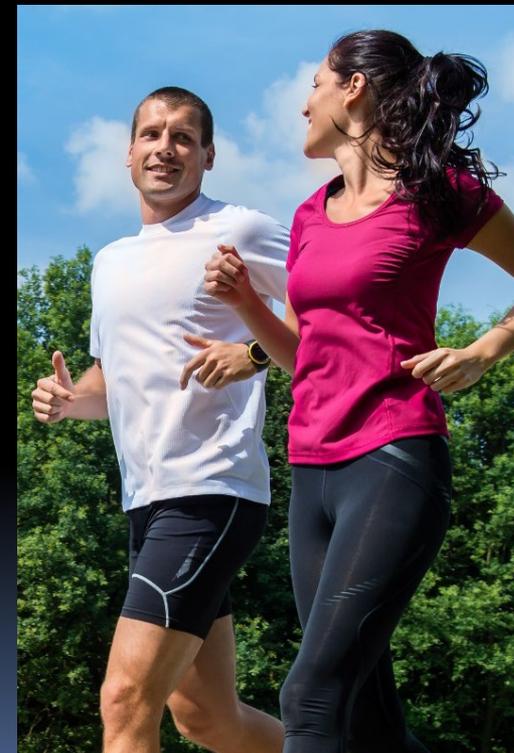
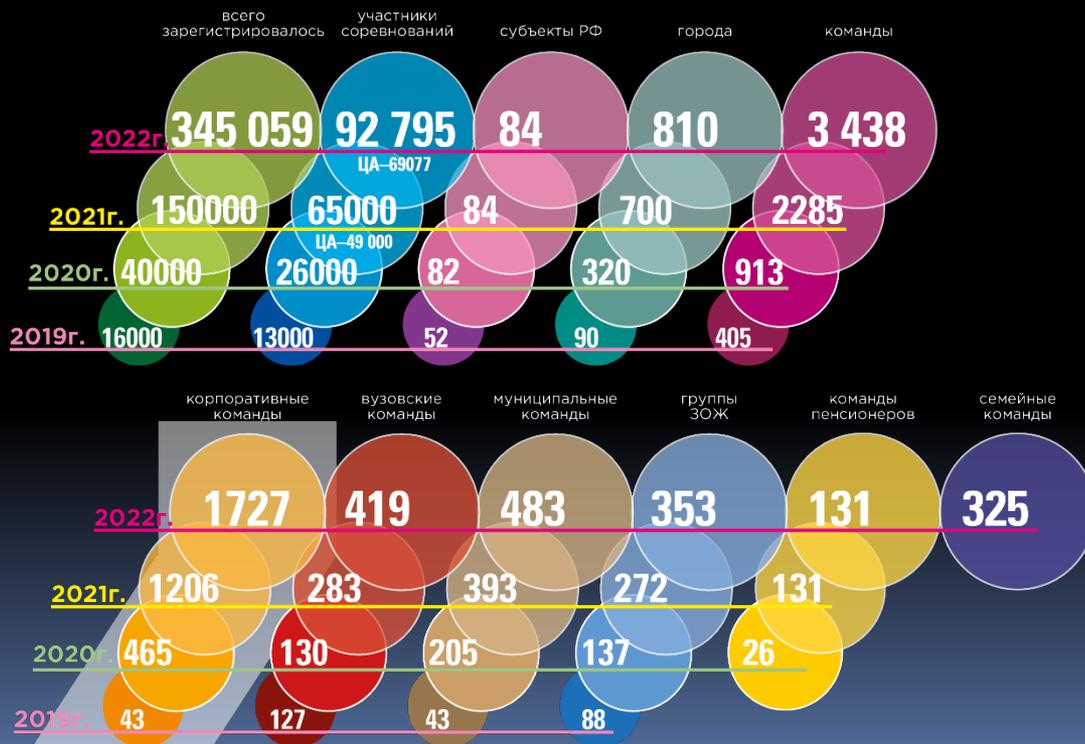


- 2021-22** (декабрь-январь) – соревнования «Новогодние маршруты здоровья» в индивидуальном зачёте и в командном для семейных и сборных команд
- 2022** (апрель-май) – соревнования в индивидуальном зачёте «Движуглич»
- 2022** (май) командные соревнования в рамках акции «Дойти до Берлина!»
- 2022** (май-июнь, 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 (Грант Минспорта)
- 2022-23** (декабрь 2022г.-январь 2023г) – Открытые межмуниципальные соревнования в рамках проекта «Каждому муниципалитету – маршрут здоровья»
- 2023** (январь) «Новогодний марафон» - соревнования в индивидуальном зачёте без ограничения шагов в день.

СТАТИСТИКА ЧЕМПИОНАТА



Всероссийские соревнования по ходьбе 2019–2022



КОРПОРАТИВНЫЕ УЧАСТНИКИ



ОАО «Газпром», ПАО «Россети»,
ОАО «РЖД», АО «Почта России»,
ПАО «МТС», ПАО «Татнефть»,
ПАО «Транснефть», ПАО «Сбербанк»,
ПАО «Норильский Никель»,
ПАО «НК Роснефть», «Группа ГАЗ»,
ПАО «СИБУР Холдинг», АО «Красмаш»,
ТПП РФ и региональные ТПП, Экспоцентр,
Центр Международной торговли,
Федеральная Налоговая Служба России,
Объединённые Профсоюзы и другие.



ЭТАПЫ СОРЕВНОВАНИЙ



ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

10.09–10.10

Подключение участников соревнований к МП по подсчёту шагов
Формирование команд участников соревнований
Тестирование обновлений МП по подсчёту шагов
Рассылка методических материалов для участников соревнований

ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ ЭТАП

10.10–15.10

Подведение промежуточных итогов
Отдых

ОСНОВНОЙ (ЗАЧЁТНЫЙ) ЭТАП

15.10–15.11

Проведение собственно соревнований
Подведение итогов
Награждение победителей

СОРЕВНОВАНИЯ



Как принять участие:



НАГРАЖДЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ–2022



29 ноября 2022 года, МИА «Россия сегодня»



СМИ И СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ



Публикации

1858 за весь период. Основные федеральные – Известия, РИА Новости – Спорт, Спорт-Экспресс, Комсомольская правда, Российская газета, Матч-ТВ. Подготовлены и опубликованы 315 постов с актуальной информацией о ходьбе, питании, ведении ЗОЖ в Телеграм-канале проекта «Человек идущий», по 110 постов в социальной сети «В Контакте» и в «Одноклассниках», размещены 11 уникальных авторских материалов о пользе ходьбы и проекте «Человек идущий», более 200 креативных имиджевых баннеров по тематике проекта:





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ