



**ВСЕРОССИЙСКИЙ
ДЕНЬ ХОДЬБЫ
2021**



**БУЗ ВО «ВОРОНЕЖСКИЙ ОБЛАСТНОЙ КЛИНИЧЕСКИЙ ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО
ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»**



Всероссийский День ходьбы проводится в рамках Программы Олимпийского комитета России и Международного дня ходьбы.

Мероприятие проходит при поддержке Международной ассоциации ТАФИСА (Международная ассоциация содействия развитию массового спорта, деятельность которой направлена на поощрение физической активности «для здоровья, радости, социального взаимодействия, интеграции и общения людей во всем мире»).

В 2021 году Всероссийский день ходьбы проводится 2-3 октября.

<https://ligazn.ru/blog/view/Chi2021Sorevnovaniaanoncehttps://olympic.ru/olympicstrana/russian-walking-day/russian-walking-day-2021/>



ОСНОВНЫЕ ЦЕЛИ ВСЕРОССИЙСКОГО ДНЯ ХОДЬБЫ



- привлечение населения Российской Федерации всех возрастных категорий к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- продвижение олимпийского движения, фундаментальных принципов и ценностей олимпизма;
- совершенствование форм организации массовой физкультурно-спортивной работы;
- пропаганда массового спорта и здорового образа жизни;
- информирование максимально широкой аудитории о деятельности Олимпийского комитета России;
- популяризация ходьбы как наиболее простого, доступного и естественного вида двигательной активности.

Историческая справка



Международный день ходьбы впервые был проведен в 1991г. в Германии международной организацией ТАФИСА. Ежегодно в мероприятии участвуют более 15млн. чел. в более чем 200 городах мира.

Россия присоединилась к странам – участницам данного мероприятия в 2014г. во время открытия форума «Россия – спортивная держава» в Чебоксарах. В 2015 г. мероприятие прокатилось «волной» по всей территории страны от Петропавловска-Камчатского до Калининграда, охватив все часовые пояса России.

«Эстафетная палочка» передавалась по городам с востока на запад. Таким образом, мероприятие состоялось в одно и то же время в 11 городах и длилось 11 часов.



Информация по теме

По данным ВОЗ минимум повседневной физической активности должен составлять 30 минут ходьбы. Оптимальным темпом является темп около 100 шагов в минуту. 30 минут = 3000 шагов – около 2,25 км (при средней длине шага 0,75 м). 30 минут – это минимум, с которого следует начинать. Согласно классификации физической активности здоровых людей, достаточно пройти 10 000 шагов в день, чтобы присвоить своему образу жизни статус – «активный» (менее 5 000 – «сидячий» образ жизни, 5 000 – 7 499 – «малоактивный», 7 500 — 9 999 шагов в день – «отчасти активный»).





Информация по теме

Ходьба – это самый простой и доступный способ поддержания необходимого уровня физической активности, не требующий специальной подготовки или дорогостоящего оборудования.

При этом регулярные прогулки позволяют держать тело в тонусе и сохранять хорошую физическую форму. Также они укрепляют кости и суставы, служат прекрасной профилактикой проблем с опорно-двигательным аппаратом. Во время ходьбы хорошо вентилируются легкие, в результате чего кровь насыщается кислородом и разносит его по клеткам и тканям. Прогулки способствуют улучшению кровотока, укрепляют сердечную мышцу и сосуды, снижают уровень холестерина и уменьшают риск развития диабета, улучшают настроение.

“Человек идущий”

Уже третий год подряд Лига здоровья нации при поддержке Министерства спорта России приглашает любителей ходьбы объединиться в команды и принять участие во всероссийском чемпионате по фоновой ходьбе «Человек идущий».

Идейный вдохновитель чемпионата - президент Лиги, знаменитый кардиохирург, академик Лео Бокерия. За 2 года проведения соревнований количество участников выросло втрое - с 19 до 54,5 тыс. чел. Повышение интереса к ходьбе у россиян связано с ограничениями из-за пандемии, а также с рекомендациями врачей по реабилитации пациентов с постковидным синдромом.

<https://ligazn.ru/blog/view/Chi2021Sorevnovaniaanonc>
e





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!