



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Добровольный
Физкультурный
Союз

СПОРТ →
НОРМА
ЖИЗНИ

**СЕВЕРНАЯ
ХОДЬБА →**
НОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Северная ходьба – новый образ жизни

Всероссийский проект



Ирина Слуцкая

амбассадор проекта

Российская спортсменка, чемпионка мира и Европы, призёр Олимпийских игр по фигурному катанию, председатель Президиума Добровольного физкультурного союза



Цели проекта

Повышение доли граждан систематически занимающихся физической культурой и спортом, выработка у них необходимых навыков и умений по ведению здорового образа жизни, путем популяризации северной ходьбы, как наиболее доступного вида физической активности; активизация спортивно-массовой работы по внедрению северной ходьбы в субъектах Российской Федерации.

В 2023 году для реализации данных целей в субъектах РФ проводятся ознакомительные тренировки и мастер-классы по месту работы, учебы и жительства граждан, массовые фестивали. Подготовлено более 200 инструкторов по программе повышения квалификации на базе Волгоградской государственной академии физической культуры.



Цифры проекта

2020

Создано <250
секций по месту
работы

Вовлечено:
2000 чел.

2021

+ <100 секций по
месту работы

+ <200 секций по
месту жительства

Вовлечено:
10000 чел.

2022

+ <100 секций по
месту работы

+ <100 секций по
месту жительства

+ <30 секций по
месту учебы

Вовлечено:
15000 чел.

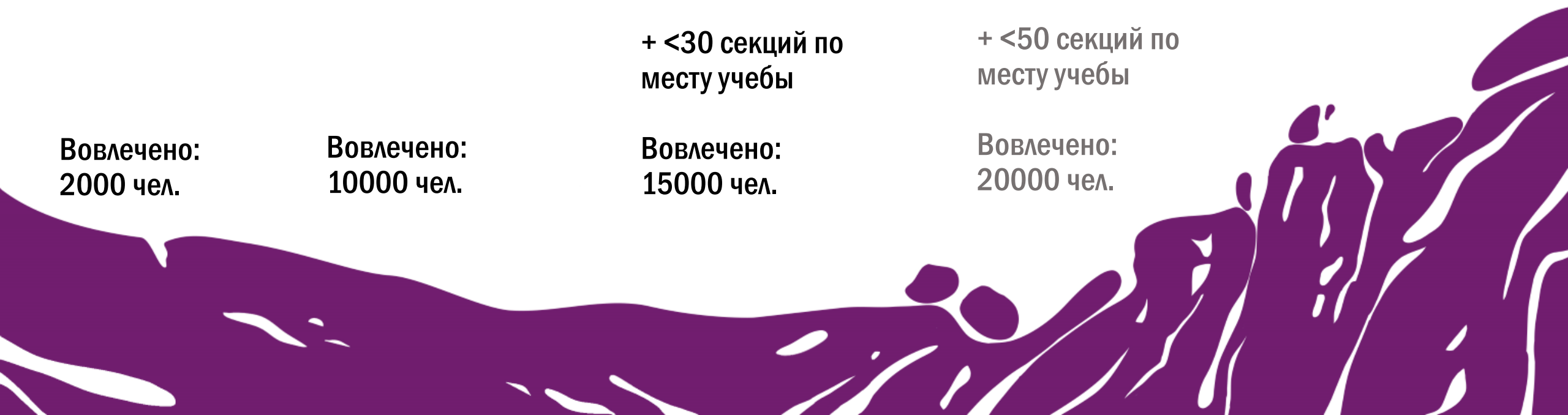
2023

+ <100 секций по
месту работы

+ <300 секций по
месту жительства

+ <50 секций по
месту учебы

Вовлечено:
20000 чел.





Социальные эффекты

- СЕВЕРНАЯ ХОДЬБА - БОЛЬШЕ СОБЫТИЙ, ОБЩЕНИЯ, ВПЕЧАТЛЕНИЙ, РАДОСТИ, СИЛЫ, ЭНЕРГИИ
- СЕВЕРНАЯ ХОДЬБА – СОХРАНЯЕТ И ПРЕУМНОЖАЕТ ЗДОРОВЬЕ
- СЕВЕРНАЯ ХОДЬБА - ПРОСТОЙ, ДОСТУПНЫЙ ВИД ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

«Для нашего здоровья полезна любая физическая активность. Самый простой и не требующий никаких затрат способ – пешие прогулки. А если эта прогулка со специальными палками, то и эффект будет в разы выше. Для таких прогулок подойдут любые открытые пространства – городские тротуары, парки, скверы, загородные территории. Каждый может выбрать для себя наиболее подходящий темп, ширину шага, маршрут, интенсивность и продолжительность прогулки. А наша задача в данном проекте рассказать россиянам о пользе ходьбы с палками, научить правильной технике Северной ходьбы», – **Ирина Слуцкая, чемпионка мира и Европы, призёр Олимпийских игр и главный инициатор проекта.**



Спасибо за внимание!

