



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Добровольный  
Физкультурный  
Союз

СПОРТ →  
НОРМА  
ЖИЗНИ  
ФЕДЕРАЛЬНЫЙ  
ПРОЕКТ

## ПРЕСС-РЕЛИЗ ВСЕРОССИЙСКОГО ПРОЕКТА «СЕВЕРНАЯ ХОДЬБА – НОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

В России стартует проект "Северная ходьба - новый образ жизни". Это самый масштабный корпоративный проект по северной ходьбе, который проводится второй год подряд более чем в 43 регионах. Идея проведения принадлежит российской спортсменке, известной фигуристке Ирине Слуцкой. Она же возглавляет Добровольный физкультурный союз, который выступает организатором акции. Цель - приобщить работающих людей к регулярным занятиям физической культурой и спортом, к здоровому и активному образу жизни с помощью северной ходьбы.

# СЕВЕРНАЯ ХОДЬБА →

НОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Проект реализуется при грантовой поддержке Минспорта России в рамках федерального проекта «Спорт - норма жизни» национального проекта «Демография».



Генеральный информационный партнер



Официальный информационный партнёр





МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Добровольный  
Физкультурный  
Союз



## ПАЛКИ В РУКИ.

Участниками проекта могут стать работники крупных, средних, мелких, предприятий и государственных учреждений. Те, кому знакома северная (скандинавская) ходьба и те, кто только мечтает овладеть этой спортивной дисциплиной.

Для новичков инструкторы проекта проведут ознакомительные уроки. На тех предприятиях, где будут сформированы команды из числа сотрудников, совершенствовать технику северной ходьбы будут на подготовительных тренировках. Финалом станут региональные корпоративные соревнования, где определят и наградят сильнейшие команды. Дата их проведения 25-26 сентября 2021 года.

Для участия в проекте приглашаются инструкторы по северной (скандинавской) ходьбе, которые также могут выставить свою команду в соответствии с условиями соревнований. Для участия необходимо заполнить заявку на сайте: <https://dobrofiz.ru/newlifestyle2021>

## СЕВЕРНАЯ ХОДЬБА ШАГАЕТ ПО СТРАНЕ.

В проекте 2020 года приняли участие более 2000 сотрудников из 180-ти предприятий и организаций страны. География команд огромна - от Мурманска до Владивостока. В этом году число желающих принять участие увеличилось до 10 000 человек.

*«От всего коллектива выражаем огромную благодарность за возможность участвовать в проекте, за новые эмоции, знания. За знакомство с новым видом спорта, который подходит для всех возрастов, дает возможность провести время на свежем воздухе и с пользой для здоровья. На наш взгляд, северная ходьба и соревнования - это лучше любого тимбилдинга и спортивного, тренажерного зала. Это здорово, полезно и нужно. Спасибо!», - сотрудники АО «Тульский патронный завод», г. Тула.*

Победителями Всероссийского проекта «Северная ходьба – новый образ жизни» в прошлом году стали команды из Ленинградской, Мурманской областей и республики Башкортостан. Компании, сотрудникам которых пришлась по нраву новая спортивная дисциплина, уже формируют команды для участия в этом году. Среди

Генеральный информационный партнер



Официальный информационный партнёр





МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Добровольный  
Физкультурный  
Союз

**СПОРТ**  
**НОРМА**  
**ЖИЗНИ**  
ФЕДЕРАЛЬНЫЙ  
ПРОЕКТ

них ПАО «МТС», филиалы ПАО «Сбербанк» и ОАО «РЖД», Новолипецкий металлургический комбинат (ПАО «НЛМК»).

*«Благодаря проекту, я просто влюбилась в северную ходьбу. Теперь тренируюсь каждый день, даже в обеденный перерыв успеваю пройти пару километров. Возвращаюсь к работе бодрая, со свежей головой, и эффективнее решаю рабочие задачи», - сотрудница ПАО «МТС», г. Санкт-Петербург.*

Этот проект стал стартовой точкой для более масштабного развития северной ходьбы в рамках внутрикорпоративной программы ПАО «НЛМК» (Новолипецкий металлургический комбинат). Участие в соревнованиях проекта дало импульс для вовлечения новых участников. Кубок «Северная ходьба» включен в 2021 году в регулярные соревнования в рамках Спартакиады ПАО «НЛМК». После его проведения число поклонников ходьбы с палками среди сотрудников компании превысило 1,5 сотни человек. В настоящее время это самый успешный проект по развитию корпоративных видов спорта в ПАО «НЛМК».

*"Не ожидала, что понравится. Работа у меня сидячая, целый день за компьютером. Были проблемы со спиной. Собиралась к врачу идти, но тут коллега пригласила принять участие в проекте. Из любопытства пошла. Сейчас не представляю жизни без северной ходьбы. Спина давно не болит. Настроение бодрое, активное. Агитирую всех своих друзей присоединяться. Что может быть лучше, чем вечером после работы или утром в выходные, взять палки и в компании единомышленников пойти тренироваться, исследовать неизвестные маршруты", - Людмила Горина, сотрудник ПАО «НЛМК».*

*«Я обратила внимание, что мой папа - врач-хирург регулярно для поддержания физической формы и снятия стресса занимался бегом, но затем заменил его на северную ходьбу. Оказалось, что занятие северной ходьбой для организма более полезно с медицинской точки зрения и менее травматично, чем бег. В этом году первый раз принимала участие в соревнованиях по северной ходьбе, получила невероятные эмоции и адреналин», - Ольга Краснолуцкая, сотрудник ПАО «НЛМК».*

Генеральный информационный партнер



Официальный информационный партнёр





МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Добровольный  
Физкультурный  
Союз



В Кирове расширили географию занятий северной ходьбой. Если до проекта группы тренировались только в городе, то после его завершения были созданы на базе градообразующих предприятий в области. Среди новичков этого года - представители трудовых коллективов из Даровского маслозавода и агрофирмы из села Богородское Кировского молочного комбината.

Число регионов, желающих принять участие в проекте увеличивается с каждым годом. Впервые в этом году город Дзержинск Нижегородской области представит 8 команд по северной ходьбе. Уже приступили к тренировкам две из них – команда ПАО «МТС» и регионального центра выявления, поддержки и развития способностей и талантов у детей и молодежи «Вега».

## ИНСТРУКТОРЫ ИЗ НАРОДА.

В прошлом году итогом проекта «Северная ходьба – новый образ жизни», стало создание спортивных секций на предприятиях и в организациях. Например, капитан команды АО "Салаватстекло" Радик Фахретдинов прошел курсы инструктора по скандинавской ходьбе и стал проводить не только тренировки для сотрудников своей компании, но вместе с Лилией Кантюковой организовал занятия для всех жителей Салавата. При содействии управления по физической культуре и спорту городской администрации был создан клуб «Сканди Ход Салават». За год почти сотня жителей освоили технику северной ходьбы.

*«Самое полезное в проекте было то, что с командами занимались подготовленные, имеющие спортивный опыт, инструкторы по северной ходьбе. Они смогли в короткий срок, в оптимальной форме, донести до каждого участника все преимущества, показания и противопоказания к занятиям. Дали рекомендации по подбору инвентаря и экипировки, построению тренировочных программ. Хотелось отметить и помощь со стороны руководства АО «Салаватстекло», которое освобождало от работы в дневное время работников, участвующих в проекте. Всё это позволило добиться победы на региональном этапе и занять третье место на всероссийском уровне», - Радик Фахретдинов, сотрудник АО «Салаватстекло».*

Генеральный информационный партнер



Официальный информационный партнёр





МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Добровольный  
Физкультурный  
Союз



Активный участник клуба «Сканди Ход Салават» Светлана Игнатьева прошла переподготовку по квалификации «тренер по фитнесу». В режиме онлайн Светлана проводит групповые занятия ЛФК с теми, кто в результате травм и различных заболеваний, получил временные ограничения по здоровью. После того, как состояние пациента стабилизируется, тренировки становятся очными, перемещаются на свежий воздух и проходят под присмотром врачей. Такой практики в Салавате раньше никогда не было.

А 14 августа 2021 команда Радика Фахретдинова примет участие в 5-ом международном фестивале «Malidak Ultra». В эту технически сложную гонку впервые в истории соревнований будет включена северная ходьба.

## ФИТНЕС НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ.

В мире, северной ходьбой уже занимаются более 6 миллионов человек. В России она только набирает популярность. Благодаря этому проекту, у трудоспособного населения появилась возможность приобщиться к новому фитнесу на свежем воздухе. Эта ходьба особенно полезна для людей, ведущих малоподвижный образ жизни, работающих в офисах за компьютерами. Пропадает усталость, быстрая утомляемость, повышается работоспособность, увеличивается выносливость организма, улучшается физическая форма. Ходьба с палками тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную систему, повышает иммунитет, помогает похудеть и восстановить обменные процессы организма. Возвращает здоровый сон, бодрость и хорошее настроение. Регулярные тренировки развивают координацию, ловкость, силу и выносливость. Она уникальна тем, что полезна для всех – от любителей до профессионалов. Заниматься можно в любое время года. Северная ходьба не требует особой экипировки и дорогостоящего инвентаря. Занятия проходят на свежем воздухе, а это особенно актуально в нынешних условиях карантинных ограничений.

## ХОДИМ ПРОТИВ COVID-19

Кроме того, северная ходьба прекрасный помощник в восстановлении после коронавируса. По мнению специалистов, это один из самых подходящих видов спортивной нагрузки для перенёсших COVID-19. Резкий возврат к довирусным нагрузкам - длинные дистанции бега,

Генеральный информационный партнёр



Официальный информационный партнёр





МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Добровольный  
Физкультурный  
Союз



силовые тренировки опасны для организма. Северная ходьба позволяет регулировать нагрузки за счёт времени тренировки, дистанции и высоты палок. Поэтому возврат к прежнему образу жизни не будет стрессом для организма.

## СЕВЕРНАЯ ХОДЬБА – ЭТО СПОРТ?

Среди россиян северная ходьба более известна, как скандинавская. А в Европе её называют Nordic Walking. Она зародилась в Финляндии. Её история начинается в 1988 году. Тогда на олимпийском стадионе в Хельсинки прошло первое публичное мероприятие по ходьбе с лыжными палками. Однако, официальная презентация «ходьбы с палками» или «скандинавской ходьбы», как отдельного вида спорта, произошла в 1997 году. Компания Ekel создала первую партию специальных палок для скандинавской ходьбы. Они были названы Walker. Участие в их разработке принимал финский лыжник, в настоящее время президент ONWF Марко Кантанева.

*«Nordic Walking – это образ жизни. Занимаясь, ты задаешь определенный ритм. Благодаря этому ритму можно привести в порядок не только свою физическую форму, но и образ мыслей. Словом, обрести равновесие! Да к тому же во время упражнений работают все мышцы тела, а заниматься можно хоть на лесной тропинке, хоть на городской улице. При этом можно и общаться - если рядом с тобой шагает приятель. Вот и весь секрет!», - Марко Кантанева, президент ONWF.*

В Россию северная (скандинавская) ходьба пришла в 2010 году, как вид оздоровительных тренировок. А в 2019 году Минспорт России признал северную ходьбу, спортивной дисциплиной в спортивном туризме. А значит уже в следующем году пройдут первые официальные соревнования.

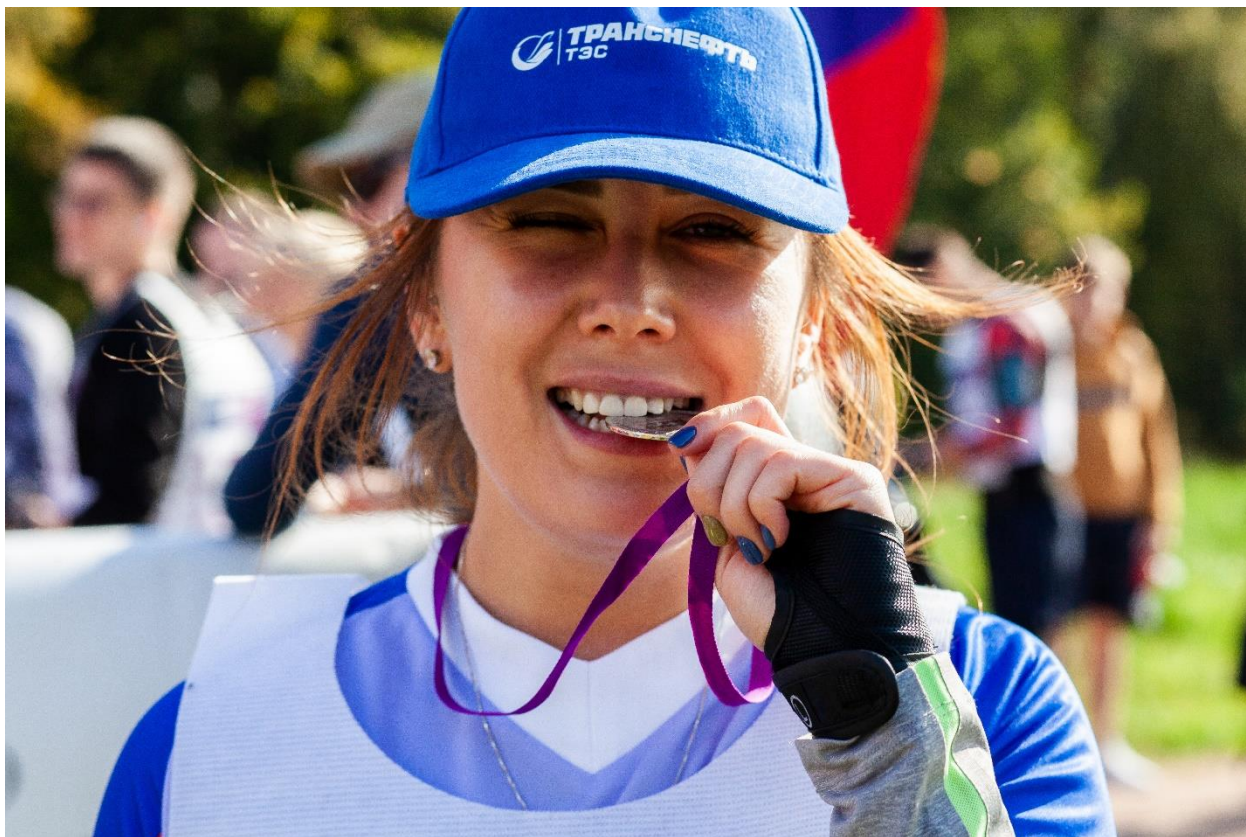
*«Северная ходьба - прекрасный способ тренировки выносливости организма. Она повышает функциональные резервы тела вне зависимости от возраста и физического состояния. У человека, занимающегося северной ходьбой, получается в значительной степени компенсировать дефицит движения, который имеют люди в нынешних условиях», - Ирина Слуцкая, инициатор проекта.*

Генеральный информационный партнер



Официальный информационный партнёр





## ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ!

Любое достижение начинается с решения попробовать. Приглашаем представителей СМИ принять участие в соревнованиях. Создать сборную команду и рассказать о проекте глазами очевидца.

Аккредитация для СМИ: [pressa@dobrofiz.ru](mailto:pressa@dobrofiz.ru)

Пресс-секретарь Людмила Михалева: +7 (926) 309-85-69

Подать заявку на участие: <https://dobrofiz.ru/newlifestyle2021>

Подать заявку на участие в команде СМИ: [mihaleva2004@mail.ru](mailto:mihaleva2004@mail.ru)

Ссылка на фотоматериалы:

<https://drive.google.com/drive/folders/1v58THxgYXMve5PaBBCZBiu4t5c46HXHz?usp=sharing>

